

Kohlenhydrate sind in vielen unserer Grundnahrungsmittel enthalten: Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot strotzen davor - zum Leidwesen von Low Carbern und allen, die gerne nicht so viele Kohlenhydrate auf dem Teller haben. Gut, dass es auch viele kohlenhydratarme und kohlenhydratfreie Lebensmittel (< 5 g KH / 100 g bzw. < 20 g KH / 100 g bei Mehlen) existieren. Wir zeigen dir, welche das sind.

MILCH UND MILCHPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
Hart- und Hartkäse, (Durchschnitt)	0
Weichkäse (Durchschnitt)	0
Schmelzkäse, streichfähig, vollfett	0
Reibkäse (Durchschnitt)	0
Blauschimmelkäse (Durchschnitt)	0,2
Butter	0,7
Käse in Salzlake (Schaf- oder Ziegenmilch)	1,5
Hüttenkäse	2,4
Sahne (Durchschnitt)	3,4
Buttermilch	4
Magerquark	4,2
Ziegenmilch	4,2
Naturjoghurt	4,5
Kuhmilch	4,7
Schafmilch	4,7

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
<u>nu3 Konjak Nudeln</u>	0
<u>nu3 Bio Chia-Mehl</u>	< 1
<u>nu3 Bio Kokosmehl</u>	18
<u>nu3 Bio Mandelmehl</u>	24
<u>nu3 Bio Erdmandelmehl</u>	39

**nu3 KONJAK SPAGHETTI**

- **Kohlenhydratfrei:** 0 g / 100 g
- **Kalorienarm:** 90 % weniger Kalorien als klassische Pasta
- in nur 2 Minuten zubereitet

[JETZT ONLINE BESTELLEN](#)

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
Pfifferlinge	0,2
Steinpilze	0,5
Chicorée	0,7
Tofu	0,7
Spinat	0,8
Champignons	1,1
Chinakohl	1,2
Blatssalat (Durchschnitt)	1,4
Stangensellerie	1,5
Sauerkraut in Essig	1,7
Zucchini	2
Gurke	2
Schwarzwurzel	2,1
Radieschen	2,1
Blumenkohl	2,3
Knollensellerie	2,4
Brokkoli	2,4
Parika, grün	2,6
Rettich	2,6
Mangold	2,7
Wirsing	2,9
Aubergine	3,1
Tomate	3,2
Spargel	3,3
Rosenkohl	3,5
Bohne, grün	3,6
Lauch	3,7
Kohlrabi	3,7
Riesen-Kürbis	4,5
Sojasprossen	4,7

OBST UND OBSTPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
Olive, grün	0
Avocado	0,8
Rhabarber	1
Zitrone	2,9
Olive, schwarz	3
Rote Johannisbeere	5

FISCH UND MEERESTIERE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
Fisch, roh	0
Krustentiere, roh	1
Kalmar, roh	2,3
Miesmuschel, roh	3,4

FLEISCH, WURSTWAREN UND EIER:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
Schweinefleisch, roh	0
Rindfleisch, roh	0
Lammfleisch, roh	0
Geflügelfleisch, roh	0
Wild, roh	0
Hühnerei, ganz	0,3
Rohschinken	0,3
Vorderschinken	0,4
Brühwurst, geräuchert	0,4
Leberwurst	0,5
Bratwurst (Schwein)	0,5
Bockwurst	0,5
Wiener Würstchen	0,7
Hinterschinken	0,7
Mortadella	0,8
Rauchsalami	0,9
Weisswurst	0,9
Bratwurst (Kalb)	1,2
Rollschinken	1,2
Fleischkäse	1,4
Blutwurst	2,6
Leber (Rind, Schwein u. a.), roh	2,8
Zunge (Kalb und Rind), roh	2,8

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
Trinkwasser	0
Tee, ungezuckert	0
Cola Light	0
Kaffee schwarz, ungezuckert	0,3
Soja-Drink, natur	0,8
Milchkaffee, dunkel, ungezuckert	1,2
Milchkaffee, hell, ungezuckert	1,6
Cappuccino, ungezuckert	2,6

WEITERE LEBENSMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate in g
<u>nu3 Bio Kokosöl</u>	0
Salz	0
Branntwein aus Zuckerrohr	0
Weißwein 12,5 vol%	0,1
Branntwein aus Getreide	0,1
Rotwein 13,5 vol%	0,2
Mayonnaise	0,5
Essig	0,7
Schaumwein	1,5
<u>nu3 Bio Flohsamenschalen</u>	2
Weißwein 11 vol%	2
Branntwein aus Wein	2
Lagerbier 4,8 vol%	2,5
Mandeln	4
Kürbiskerne	4,9



nu3 BIO FLOHSAMENSCHALEN

- **Kohlenhydratfrei:** 2 g / 100 g
- **Ballaststoffreich:** 88 g Ballaststoffe / 100 g
- **Natürlicher Quellstoff**
- **Zum Andicken von Speisen geeignet**

JETZT ONLINE BESTELLEN

Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3. <http://naehrwertdaten.ch>
 nu3: Lebensmittel ohne Kohlenhydrate, <https://www.nu3.de/c/no-carb/lebensmittel-ohne-kohlenhydrate/>