

Welche Lebensmittel passen zu einer Low Carb Ernährung? In den Tabellen in diesem PDF findest du eine breite Auswahl mit (fast) allem, was wenige Kohlenhydrate hat. Die Grenze haben wir bei 10 g Kohlenhydrate pro 100 g gezogen. Alle Lebensmittel wurden in ihrem Rohzustand betrachtet, alle Angaben sind Durchschnittswerte. Die letzte Tabelle zeigt dir kohlenhydratreduzierte Alternativen von nu3. Diese haben z. T. mehr als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g - aber immer noch weniger als herkömmliche Produkte!

## GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Pfifferlinge	0,2	1,6	0,5	21
Steinpilze	0,5	3,6	0,4	32
Chicorée	0,7	1	0,2	14
Tofu	0,7	8,1	4,8	81
Spinat	0,8	2,7	0,4	23
Champignons	1,1	2,9	0,3	22
Chinakohl	1,2	1,1	0,3	16
Stangensellerie	1,5	0,9	0,1	14
Sauerkraut, in Essig eingelegt	1,7	1,3	0,3	19
Gurke	2	0,7	0,1	13
Zucchini	2	1,8	0,2	19
Radieschen	2,1	1	0,1	16
Blumenkohl	2,3	2,4	0,3	26
Fenchel	2,3	1,1	0,3	23
Brokkoli	2,4	3	0,4	31
Knollensellerie	2,4	1,5	0,3	28
Paprika, grün	2,6	0,8	0,3	20
Rettich	2,6	0,6	0,3	18
Mangold	2,7	2,1	0,2	23
Wirsing	2,9	2,8	0,3	31
Aubergine	3,1	1	0,2	23
Tomate	3,2	0,8	0,3	21
Spargel	3,3	2,2	0,2	27
Rosenkohl	3,5	4	0,5	43
Bohnen, grün	3,6	2,1	0,2	31
Kohlrabi	3,7	1,9	0,2	27
Lauch	3,7	1,6	0,3	30
Rotkohl	4	1,4	0,3	30
Weißkohl	4,2	1,4	0,2	30
Riesenkürbis	4,5	0,6	0,1	23
Sojasprossen	4,7	5,5	1	55
Paprika, rot	5,2	0,9	0,4	32
Sojabohnen, getrocknet	6,3	38,2	18,3	387
Karotte	6,6	0,8	0,3	38
Zwiebel	7	1,3	0,2	39
Rote Beete	8,4	1,5	0,1	46
Zuckerschoten	10	4	0,2	68

OBST UND OBSTPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Oliven, grün	0	1,3	12,5	126
Avocado	0,8	1,8	14,2	144
Rhabarber	1	0,6	0,1	12
Zitrone	2,9	0,8	0,4	22
Johannisbeeren, rot	5	1,1	0,5	45
Brombeeren	6,2	1	0,4	44
Quitten	6,3	0,3	0,2	41
Wassermelone	6,3	0,5	0,3	30
Erdbeeren	7	0,7	0,5	40
Himbeeren	7	1,2	0,6	52
Preiselbeeren	7,1	0,3	0,5	40
Holunderbeeren, schwarz	7,4	2,5	0,5	52
Honigmelone	8	0,7	0,1	38
Orange	8,6	1	0,2	44
Zwetschgen	8,8	0,6	0,1	43
Kiwis	9,9	1,1	0,6	54
Aprikosen	10	0,8	0,1	48
Mandarine	10	0,7	0,2	47
Pfirsich	10	0,5	0,2	48

FLEISCH, WURSTWAREN UND EIER:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Fleisch	0	21,5	6,6	145
Hühnerei	0,3	11,9	10,3	142
Rohschinken	0,3	31	11,5	229
Dauerwürste	0,3	22	40,5	454
Trockenfleisch	0,4	39,3	3,5	190
Vorderschinken	0,4	18,6	3,3	106
Leberwurst	0,5	20,8	22,9	292
Schweinsbratwurst	0,5	16,2	18,8	236
Kochspeck	0,6	17,8	27,6	322
Aufschnitt	0,7	14,1	25,5	289
Brühwürste	0,8	13,2	22,2	256
Mortadella	0,8	15,7	26,6	305
Rauchsalami	0,9	21,4	47	513
Kochwürste	1,2	15,8	27,2	314
Fleischkäse	1,4	12,5	22,3	256
Leber (Rind, Kalb, Schwein, Geflügel)	2,8	17,8	15,9	226

FISCH UND MEERESTIERE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Fisch	0	20,2	6,2	137
Scampi	0,8	19,6	1,3	93
Garnelen	1,2	11,4	0,6	56
Kalmar	2,3	16	1,1	83
Miesmuscheln	3,4	11,7	2,7	85

MILCH UND MILCHPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Hartkäse	0	27,2	32,1	400
Schmelzkäse	0	16	21,2	255
Weichkäse	0	19,3	27,4	324
Mozzarella	0,7	18,7	19,5	253
Schafskäse in Salzlake	1,5	17	18,8	243
Hüttenkäse, natur	2,4	12,7	4,5	101
Sahne	3,1	2	34,8	334
Buttermilch	4	3,2	0,5	33
Magerquark	4,2	10,8	0,2	62
Joghurt, natur	4,5	4	3,6	66
Vollmilch	4,6	3,3	3,4	62



JETZT ONLINE BESTELLEN

**PROTEIN POWER:  
NU3 FIT SHAKE**

- Nur 1 g Kohlenhydrate pro Portion
- Proteinanteil: 72 %
- Extra-Ballaststoffe

NÜSSE, SAMEN UND ÖLFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Paranüsse	3,2	16,6	66,5	692
Mandeln	4	21,2	49,9	576
Kürbiskerne	4,7	32,6	49,1	603
Kokosrapseln	6,4	6,2	63,3	660
Haselnüsse	6,9	15,2	59,5	643
Walnüsse	7	15,9	70,8	742

ÖLE UND FETTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
nu3 Kokosöl	0	0	99	899
Olivenöl	0	0	89,9	809
Rapsöl	0	0	89,9	809
Sonnenblumenöl	0	0	89,9	809
Butter	0,7	0,7	82,3	746

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Trinkwasser	0	0	0	0
Tee, ungezuckert	0	0	0	0
Cola Light	0	0	0	0
Kaffee, schwarz, ungezuckert	0,3	0,1	0	2
Soja Drink, natur	0,8	3,9	2,2	40
Milchkaffee hell, ungezuckert	1,6	1,1	1,2	22
Tomatensaft	3	0,8	0	15
Karottensaft	6,8	0,7	0,1	33

LOW CARB MEHL- UND GETREIDEALTERNATIVEN

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
<u>nu3 Konjak-Nudeln</u>	0	0	0	7
<u>nu3 Konjak-Reis</u>	0	0	0	7
<u>nu3 Bio Chia-Mehl</u>	1	31	9,5	328
Sojamehl, vollfett	3,1	40,8	20,6	398
<u>nu3 Fit Pizza Backmischung</u>	4,4	31	16	357
<u>nu3 Fit Eiweißbrot Backmischung</u>	6,1	35	19	380
<u>nu3 Bio Kokosmehl</u>	18,1	19	17,9	381
<u>nu3 Protein Müsli</u>	20	33	20	424
<u>nu3 Bio Mandelmehl</u>	24	53	13,2	433
<u>nu3 Bio Erdmandelmehl</u>	39	4,9	24	436
<u>nu3 Bio Kichererbsenmehl</u>	44	19	5,9	340
<u>nu3 Kichererbsennudeln</u>	44	18,6	5,9	337

WENIGER KOHLENHYDRATE MIT NU3

Low Carb Pizza



**JETZT ONLINE BESTELLEN**

Eiweißbrot-Backmischung



**JETZT ONLINE BESTELLEN**

Protein-Muffins



**JETZT ONLINE BESTELLEN**

**Quellen:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>  
 nu3: [www.nu3.de](http://www.nu3.de)  
<http://fddb.info/>