

Gesunde Lebensmittel zum Abnehmen sollten möglichst wenige Kalorien haben, für eine gute Sättigung sorgen und dem Körper wichtige Nährstoffe liefern. In unserem PDF haben wir 55 Lebensmittel aufgelistet, die beim Abnehmen helfen können. Dabei werden alle Lebensmittel in ihrem Rohzustand betrachtet und alle Angaben sind Durchschnittswerte. Mit dieser Einkaufsliste bist du bestens gewappnet für deinen nächsten Einkauf. Von Nüssen, Kernen und Samen solltest du pro Tag maximal eine Handvoll (30 g) naschen.

Mehr Infos zu den einzelnen Lebensmitteln und ihren Vorteilen findest du auf unserer Seite ["Lebensmittel zum Abnehmen"](#)!

## GEMÜSE ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Rhabarber	12	1	0,6	0,1
Gurke	13	2	0,7	0,1
Stangensellerie	14	1,5	0,9	0,1
Blattsalat	18	1,4	1,6	0,3
Tomaten	21	3,2	0,8	0,3
Champignons	22	1,1	2,9	0,3
Fenchel	23	2,3	1,1	0,3
Spinat	23	0,8	2,7	0,4
Spargel	27	3,3	2,2	0,2
Brokkoli	31	2,4	3	0,4
Wirsingkohl	31	2,9	2,8	0,3
Karotten	38	6,6	0,8	0,3
Rosenkohl	43	3,5	4	0,5
Grünkohl	45	2,5	4,3	0,9
Avocado	144	0,8	1,8	14,2

## OBST ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Grapefruit	30	5,9	0,7	0,1
Wassermelone	30	6,3	0,5	0,3
Erdbeere	40	7	0,7	0,5
Brombeere	44	6,2	1	0,4
Himbeere	52	7	1,2	0,6
Apfel	55	11,7	0,3	0,3
Birne	58	12,2	0,4	0,3

## GEWÜRZE ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Schnittlauch	30	1,9	3	0,6
Chilischote	40	8,8	1,9	0,4
Basilikum	46	5,1	3,1	0,8
Petersilie	56	6,8	3,9	0,5
Knoblauch	136	24,5	7	0,5

## MILCHPRODUKTE ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Buttermilch	33	4	3,2	0,5
Magerjoghurt, natur	40	5,5	4,3	0,1
Magerquark	62	4,2	10,8	0,2
Hüttenkäse, natur	101	2,4	12,7	4,5
Harzer Käse, 1 % Fett i. Tr.	131	0	30	0,7
Frischkäse, Doppelrahm	338	4,5	7,9	32,1
<u>nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell</u>	360	5,1	73,2	2,6


[ZUM PRODUKT ▶](#)

### nu3 FIT SHAKE - DEINE PROTEINQUELLE BEIM ABNEHMEN

- Über 70 % Protein aus Kuhmilch
- Nur 110 kcal pro Portion (30 g)
- Mit extra Ballaststoffen
- Enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe

## BEILAGEN ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
<u>nu3 Konjak-Nudeln</u>	7	0	0	0
Grüne Bohnen	31	3,6	2,1	0,2
Kartoffeln, geschält	76	15,6	2	0,1
Kichererbsen, getrocknet	327	44,3	18,6	4,9
Brauner Reis	349	74	7,2	2,2


[ZUM PRODUKT ▶](#)

### nu3 KONJAK-NUDELN - FÜR DEINE KALORIENARME ERNÄHRUNG

- Über 90 % weniger Kalorien als herkömmliche Nudeln
- Hergestellt aus dem Mehl der Konjakwurzel
- Enthält wertvolle Ballaststoffe
- In 2 Minuten zubereitet

## SÜSSIGKEITEN ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Wassereis	88	22	0	0
Popcorn	367	62,9	12	4,2

## GETRÄNKE ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Trinkwasser	0	0	0	0
Tee, ungesüßert	0	0	0	0
Kaffee, schwarz, ungesüßert	2	0,3	0,1	0
<u>nu3 Bio Matcha Tee</u>	285	21,2	24,1	5,2

## WEITERE LEBENSMITTEL ZUM ABNEHMEN:

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)	Fett (g)
Tofu	81	0,7	8,1	4,8
Fisch	137	0	20,2	6,2
Hühnerei, ganz	142	0,3	11,9	10,3
Fleisch	145	0	21,5	6,6
<u>nu3 Bio Flohsamenschalen</u>	185	2	1	0,5
Weizenvollkornbrot	213	38,3	8,6	1,3
Haferflocken	372	57,5	13,5	7,5
<u>nu3 Bio Chia-Samen</u>	450	2,3	23	31,6
Leinsamen	472	10,8	17,9	33,6
Mandeln	576	4	21,2	49,9



### nu3 FLOHSAMENSCHALEN - NATÜRLICH BALLASTSTOFFREICH

- 88 % Ballaststoffe sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl
- Natürlicher Quellstoff
- Glutenfrei, vegan und in Bio-Qualität

ZUM PRODUKT ►

#### Quellen:

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