



ESSEN OHNE KOHLENHYDRATE

487

Lebensmittel ohne Kohlenhydrate

www.essen-ohne-kohlenhydrate.info

Lebensmittel ohne Kohlenhydrate

Du bist dir nicht sicher welches Lebensmittel sich beim Einkauf gut für eine Low-Carb Ernährung eignet? Kein Problem. Aus alle Food-Kategorien wie Gemüse, Obst und Früchte, Fleisch (und vielen mehr) haben wir die Lebensmittel mit dem geringsten Anteil an Kohlenhydraten in diese Liste gepackt. Unsere Grenze dabei sind **maximal 10g Kohlenhydrate pro 100g** der entsprechenden Zutat.

Mit Sicherheit wirst du auch das ein oder andere Lebensmittel auf der Liste vermissen. Das muss aber nicht bedeuten, dass es sich nicht für eine Low-Carb Ernährung eignet. Wirf am besten einen genauen Blick auf die Nährwertangaben auf dem Lebensmittel.

Fehler entdeckt?

Solltest du Fehler in der Liste finden, freuen wir uns über jeden Hinweis. Wir haben diese Liste mit Hilfe der frei zugänglichen Schweizer Ernährungsdatenbank erstellt. Wir freuen uns über jeden Hinweis um die Liste noch besser zu machen. Schreib uns dazu am besten einfach eine Email an liste@essen-ohne-kohlenhydrate.info.

Reichlich Gemüse

Die wichtigste Grundregeln welche du dir merken kannst : Gemüse sollte jeden Tag auf deinem Teller landen. Das hat mehrere Vorteile. Die meisten Gemüsesorten bringen reichlich Volumen in dein Essen, sind aber dennoch kalorienarm. Sprich du kannst reichlich davon essen bis du satt bist. So gelingt dir das Abnehmen auch mit vollem Magen. Auf der nächsten Seite starten wir deswegen mit Gemüse ►



Gemüse



Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Aubergine, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	28	3,9
Aubergine, roh	23	3,1
Avocado, roh	144	0,8
Basilikum, roh	46	5,1
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	23	2,3
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gedünstet (ohne Zugabe von Salz und Fett)	25	2,5
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gekocht (ohne Zugabe von Salz und Fett)	24	2,4
Blattsalat (Durchschnitt), roh	18	1,4
Blumenkohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	27	2,4
Blumenkohl, roh	26	2,3
Bohne, grün, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	34	4
Bohne, grün, roh	31	3,6
Broccoli, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	30	2,3
Brokkoli, roh	31	2,4
Brunnenkresse, roh	17	0,3
Champignon (Konserve)	19	0,5
Champignon, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	27	1,3
Champignon, roh	22	1,1
Cherrytomate, roh	21	3,2
Chicorée, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	14	0,7
Chicorée, roh	14	0,7
Chinakohl, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	16	1,2
Chinakohl, roh	16	1,2
Cocktailtomate, roh	21	3,2
Eisbergsalat, roh	16	1,6
Endivie, roh	16	1,2
Erbsen und Karotten (Konserve)	67	9,6
Fenchel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	23	2,3
Fenchel, roh	23	2,3
Gemüse (Durchschnitt), roh	27	3,7
Gurke, in Essig eingelegt	14	2,1
Gurke, roh	13	2
Karotte, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	41	7,3
Karotte, roh	38	6,6
Knollensellerie, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	30	2,6
Knollensellerie, roh	28	2,4
Kohlgemüse (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Salz und Fett)	29	3
Kohlgemüse (Durchschnitt), roh	29	3
Kohlrabi, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	30	4,1
Kohlrabi, roh	27	3,7
Kopfsalat, roh	14	1,1
Lauch, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	33	4,2
Lauch, roh	30	3,7
Mangold, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	31	3,6
Mangold, roh	23	2,7
Morchel, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	31	0,6
Morchel, roh	26	0,5
Peperoni, grün, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	26	3,4

Peperoni, grün, roh	20	2,6
Peperoni, rot, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	42	6,8
Peperoni, rot, roh	32	5,2
Petersilie, roh	56	6,8
Pfefferminze, roh	49	5,3
Pfifferlinge, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	26	0,2
Pfifferlinge, roh	21	0,2
Pilz (Durchschnitt), gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	31	0,7
Pilz (Durchschnitt), roh	25	0,6
Radicchio, rot, roh	19	1,6
Radieschen, roh	16	2,1
Ratatouille, zubereitet	48	4,6
Rettich, roh	18	2,6
Riesenkürbis, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	23	4,5
Riesenkürbis, roh	23	4,5
Römersalat, roh	16	1,3
Rosenkohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	42	3,4
Rosenkohl, roh	43	3,5
Rosmarin, roh	62	7,7
Rote Bete, roh	46	8,4
Rotkohl, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	28	3,7
Rotkohl, roh	30	4
Rucola, roh	28	2,1
Salbei, roh	58	6,9
Sauerkraut, in Essig eingelegt	19	1,7
Schnittlauch, roh	30	1,9
Schwarzwurzel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	60	2,3
Schwarzwurzel, roh	54	2,1
Silberzwiebel, in Essig eingelegt	28	4,9
Sojasprossen, roh	55	4,7
Spargel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	27	3,3
Spargel, roh	27	3,3
Spinat, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	30	1
Spinat, roh	23	0,8
Stangensellerie, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	16	1,6
Stangensellerie, roh	14	1,5
Steinpilz, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	39	0,6
Steinpilz, roh	32	0,5
Thymian, roh	52	7,4
Tomate, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	28	4,2
Tomate, geschält (Konserve)	19	3
Tomate, roh	21	3,2
Weisskohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	30	4,2
Weisskohl, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	32	4,5
Weisskohl, roh	30	4,2
Wirsing, roh	31	2,9
Wirz, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	31	2,9
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	40	6,6
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	35	5,8
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	38	6,3

Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), roh	36	6
Zucchetti, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	25	2,6
Zucchini, roh	19	2
Zuckerhutsalat, roh	16	1,5
Zuckerschote , roh	68	10
Zwiebel, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	46	8,4
Zwiebel, roh	39	7



Obst & Früchte

Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Aprikose, roh	48	10
Aprikose, ungezuckert (Konserven)	48	10
Beeren (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Zucker)	44	7,6
Beeren (Durchschnitt), roh	42	7,2
Brombeere, roh	44	6,2
Erdbeere, roh	40	7
Grapefruit, roh	30	5,9
Himbeere, roh	52	7
Holunderbeere, schwarz, roh	52	7,4
Honigmelone, roh	38	8
Johannisbeere, rot, roh	45	5
Johannisbeere, schwarz, roh	58	9
Kiwi, roh	54	9,9
Mandarine, roh	47	10
Orange, roh	44	8,6
Pfirsich, roh	48	10
Pfirsich, ungezuckert (Konserven)	48	10
Preiselbeere, roh	40	7,1
Quitte, gekocht, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	51	7,9
Quitte, roh	41	6,3
Rhabarber, roh	12	1
Stachelbeere, roh	34	6,2
Wassermelone, roh	30	6,3
Zitrone, roh	22	2,9
Zitrusfrüchte (Durchschnitt), roh	41	8,3
Zwetschge, roh	43	8,8

FILET

5,84 €

VIANDE BOVINE

Entrecôte

5,84 €

Fleisch und Geflügel

Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Fleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh	145	0
Geflügelfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh	131	0
Geflügelfleisch mit Haut (Durchschnitt), roh	151	0
Geflügelfleisch ohne Haut (Durchschnitt exkl. Innereien), roh	114	0,1
Gehacktes (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Poulet)	179	0
Gehacktes (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Poulet), roh	142	0
Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel)	161	0,1
Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), roh	118	0,1
Hackschnitzel (Rind), gebraten in Rapsöl HOLL	204	6,4
Hähnchen, Brust, mit Haut, roh (Frankreich)	126	0
Hähnchen, Brust, mit Haut, roh (Schweiz)	152	0
Hähnchen, Brust, ohne Haut, roh (Frankreich)	109	0
Hähnchen, Brust, ohne Haut, roh (Schweiz)	107	0
Hähnchen, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	131	0,5
Hähnchen, Brust, Schnitzel, roh	105	0,4
Hähnchen, ganz, mit Haut, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	224	0
Hähnchen, ganz, mit Haut, roh	168	0
Hähnchen, Schenkel, mit Haut, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	218	0
Hähnchen, Schenkel, mit Haut, roh	184	0
Hähnchen, Schenkel, mit Haut, roh (Frankreich)	145	0
Hähnchen, Schenkel, mit Haut, roh (Schweiz)	163	0
Hähnchen, Schenkel, ohne Haut, roh (Frankreich)	121	0
Hähnchen, Schenkel, ohne Haut, roh (Schweiz)	135	0
Hase (Durchschnitt), roh	115	0
Hirsch (Durchschnitt), roh	112	0
Hirsch, Entrecôte, roh	111	0
Kalb, Brust, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	291	0
Kalb, Brust, roh	204	0
Kalb, Eckstück, roh	103	0
Kalb, Filet, roh	119	0
Kalb, Gehacktes, roh	104	0
Kalb, Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	132	0
Kalb, Geschnetzeltes, roh	98	0
Kalb, Haxe, geschmort (ohne Zugabe von Fett und Salz)	191	0
Kalb, Haxe, roh	122	0
Kalb, Kotelett, roh	161	0
Kalb, Leber, roh	135	4,6
Kalb, Milken, roh	99	0
Kalb, Niere, roh	112	1
Kalb, Nierstück, Steak, gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	160	0
Kalb, Nierstück, Steak, roh	113	0
Kalb, Runder Mocken, roh	104	0
Kalb, Schulter, Braten, im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	185	0
Kalb, Schulter, Braten, roh	124	0
Kalb, Voressen, roh	102	0
Kalb, Zunge, roh	181	1,9
Kalbfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett), roh	128	0
Kalbschnitzel, gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	140	0

Kalbsschnitzel, gebraten in HOLL-Rapsöl	196	0
Kaninchen (Durchschnitt), gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	205	0
Kaninchen (Durchschnitt), roh	150	0
Kaninchen, Filet, roh	111	0
Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein, Lamm)	250	0
Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein, Lamm), roh	177	0
Lamm, Filet, medium" gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)"	149	0
Lamm, Filet, roh	112	0
Lamm, Gigot, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	230	0
Lamm, Gigot, roh (Schweiz, Neuseeland)	155	0
Lamm, Kotelett, roh (Schweiz)	179	0
Lamm, Nierstück, roh (Australien, Neuseeland)	117	0
Lamm, Racks, roh (Australien, Neuseeland)	156	0
Lamm, Voessen, roh (Schweiz)	154	0
Lamm/Schaf (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett), roh	134	0
Leber (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), roh	226	2,8
Leber (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel)	275	3,4
Pferd, Filet, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	141	0
Pferd, Filet, roh	103	0
Reh (Durchschnitt), roh	122	0
Reh, Ragout, roh	105	0
Reh, Schnitzel, roh	105	0
Rind, Brust, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	313	0
Rind, Brust, roh	188	0
Rind, Eckstück, roh	111	0
Rind, Entrecôte, medium" gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)"	183	0
Rind, Entrecôte, roh	138	0
Rind, Entrecôte, roh (Schweiz)	133	0
Rind, Entrecôte, roh (USA)	210	0
Rind, Filet, medium" gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)"	141	0
Rind, Filet, roh	106	0
Rind, Gehacktes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	244	0
Rind, Gehacktes, roh	154	0
Rind, Geschnetzeltes, roh	102	0
Rind, Hals, roh	149	0
Rind, Hohrücken, roh (Schweiz)	165	0
Rind, Hohrücken, roh (USA)	218	0
Rind, Leber, roh	138	5,3
Rind, Runder Mocken, roh	106	0
Rind, Schulter, Braten medium", im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)"	162	0
Rind, Schulter, Braten rare", im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)"	150	0
Rind, Schulter, Braten well done", im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)"	189	0
Rind, Schulter, Braten, roh	117	0
Rind, Siedfleisch, durchzogen, roh	227	0
Rind, Siedfleisch, durchzogen, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	289	0
Rind, Siedfleisch, mager, gekocht (ohne Zusatz von Fett and Salz)	221	0
Rind, Siedfleisch, mager, roh	132	0
Rind, Voessen, roh	96	0
Rind, Zunge, roh	196	3,7
Rindfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Rippensteak), roh	134	0

Saltimbocca, gebraten in HOLL-Rapsöl	230	0,1
Schnitzel (Durchschnitt aus Geflügel, Kalb, Rind, Schwein)	155	0,1
Schnitzel (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), roh	114	0,1
Schwein, Brustspitz, roh	239	0
Schwein, Eckstück, roh	115	0
Schwein, Eckstück, Schnitzel, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	177	0
Schwein, Filet, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	168	0
Schwein, Filet, roh	121	0
Schwein, Gehacktes, roh	158	0
Schwein, Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	196	0
Schwein, Geschnetzeltes, roh	134	0
Schwein, Hals, Steak, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	298	0
Schwein, Hals, Steak, roh	202	0
Schwein, Haxe, geschmort (ohne Zusatz von Fett und Salz)	267	1,1
Schwein, Haxe, roh	174	0,7
Schwein, Kotelett, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	276	0
Schwein, Kotelett, roh	179	0
Schwein, Leber, roh	130	0,9
Schwein, Nierstück, roh	138	0
Schwein, Runder Mocken, roh	126	0
Schwein, Schulter, Braten medium", im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)"	229	0
Schwein, Schulter, Braten well done", im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)"	292	0
Schwein, Schulter, Braten, roh	181	0
Schwein, Voressen, roh	135	0
Schweinefleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett, Haxe), roh	160	0
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	146	0
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, roh	108	0
Vitello tonnato mit Garnitur	179	0,8
Vitello tonnato ohne Garnitur	208	0,5
Wildfleisch (Durchschnitt), gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	158	0
Wildfleisch (Durchschnitt), roh	115	0
Wildfleischterrine	286	1,8
Wildschwein (Durchschnitt), roh	109	0
Zampone	361	0
Ziege (Durchschnitt), roh	149	0
Zunge (Durchschnitt aus Kalb und Rind), roh	188	2,8



Wurst & Fleischwaren

Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Aufschnitt (Durchschnitt)	289	0,7
Bauernbratwurst, gebraten (ohne Zusatz von Fett un Salz)	270	0,2
Bauernbratwurst, roh	243	0,2
Bauersalami	532	0,8
Bauerschübli	524	0,3
Berner Zungenwurst	334	0
Bierwurst	350	0
Blutwurst	151	2,6
Bresaola	166	0,4
Brühwürste geräuchert (Durchschnitt)	263	0,4
Brühwürste ungeräuchert (Durchschnitt)	256	0,8
Cervelat	249	0,5
Coppa	319	0,3
Cotechino	450	0
Cotto (Fleischerzeugnis)	93	0,6
Fleischkäse	256	1,4
Geflügellyoner	205	0,9
Hinterschinken	104	0,7
Kalbsbratwurst	228	1,2
Kochpökeware (Durchschnitt)	222	0,7
Kochspeck	322	0,6
Kochwürste (Durchschnitt)	314	1,2
Landjäger	491	0
Leberwurst	292	0,5
Luganighe	459	0,5
Lyoner	244	0,5
Minipic Würstchen	460	0,8
Mortadella	305	0,8
Mostbröckli	150	0,5
Pancetta	467	0,4
Pantli	538	0,9
Pâté de campagne	391	1
Rauchsalami	513	0,9
Rippli (Nierstück), roh	154	0,5
Rohessspeck	400	0,6
Rohpökewaren (Durchschnitt)	304	0,4
Rohschinken	229	0,3
Rohwürste mit abgebrochener Reifung (Durchschnitt)	369	0,6
Rohwürste/Dauerwürste (Durchschnitt)	454	0,3
Rollschinken	181	1,2
Rollschinken, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	227	1,5
Salametti	342	0,3
Salami	422	0
Salami Typ Nostrano	367	0
Salsiz	415	0
Saucisse aux choux	362	1,5
Saucisson	467	0,5
Saucisson vaudois	358	0,2

Saucisson, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	550	0,6
Schützenwurst	306	0,2
Schweinsbratwurst	236	0,5
Schweinswurst	268	0,5
Schweizer Salami, Schweine- und Rindfleisch	487	1,3
Trockenfleisch	190	0,4
Vorderschinken	106	0,4
Weisswurst	202	0,9
Wienerli	242	0,6
Wienerli, gekocht	235	0,6



Fisch & Meeresfrüchte

Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Dorsch, Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	95	0
Dorsch, roh	76	0
Felchen, roh	101	0
Fisch (Durchschnitt), Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	171	0
Fisch (Durchschnitt), roh	137	0
Flunder, Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	90	0
Flunder, roh	72	0
Forelle, ganz, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	159	0
Forelle, roh	127	0
Garnele, gekocht	59	1,3
Garnele, roh	56	1,2
Hecht, roh	81	0
Heilbutt, roh	118	0
Kalmar, roh	83	2,3
Krustentiere (Durchschnitt), roh	75	1
Lachs, geräuchert	167	0
Lachs, wild, roh	182	0
Lachs, Zucht, Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	251	0
Lachs, Zucht, roh	200	0
Miesmuschel, roh	85	3,4
Sardelle im Öl, abgetropft	182	0,2
Sardine im Öl, abgetropft	215	0
Sardine, roh	163	0
Scampi (Kaisergranat), roh	93	0,8
Scholle, roh	86	0
Seehecht, roh	71	0
Seelachs, roh	80	0
Seezunge, roh	85	0
Surimi	81	6,1
Thunfisch im Öl, abgetropft	186	0
Thunfisch im Wasser, abgetropft	117	0
Thunfisch, roh	149	0

Milch- & Käseprodukte



Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Appenzeller, viertelfett	238	0
Appenzeller, vollfett	386	0
Berner Alpkäse	456	0
Berner Hobelkäse	493	0
Blauschimmelkäse (Durchschnitt)	361	0,2
Brie, halbfett	200	0
Brie, Rahm	335	0
Brie, vollfett	300	0
Buttermilch	33	4
Camembert, halbfett	178	0
Camembert, Rahm	352	0
Camembert, vollfett	299	0
Cappuccino (ohne Schokoladenpulver), ungezuckert	37	2,6
Emmentaler, vollfett	411	0
Freiburger Vacherin	372	0
Frischkäse, Doppelrahm	338	4,5
Glarner Schabziger	134	0
Gorgonzola	359	0,1
Greyerzer, vollfett	399	0
Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt)	400	0
Hüttenkäse, nature	101	2,4
Joghurt Bifidus, nature	49	4,5
Joghurt mit Aroma, mager, mit Süsstoffen	48	7
Joghurt mit Früchten, mager, mit Süsstoffen	50	7
Joghurt, nature	66	4,5
Joghurt, nature, mager	40	5,5
Käse in Salzlake (Kuhmilch)	262	1,4
Käse in Salzlake (Schaf- und Ziegenmilch)	243	1,5
Kondensmilch, ungezuckert	132	9,7
Latte macchiato, ungezuckert	47	3,2
Limburger (Münster)	275	0
Magermilch, UHT	33	4,7
Magerquark mit Früchten light	68	8,4
Mascarpone	453	0
Milch (Durchschnitt)	62	4,6
Milchkaffee dunkel, ungezuckert	16	1,2
Milchkaffee hell, ungezuckert	22	1,6
Milchkaffee, ungezuckert	20	1,4
Molke, süß	24	4,7
Mozzarella	253	0,7
Parmesan	374	0
Quark, nature, halbfett	99	4
Quark, nature, mager	62	4,2
Quark, nature, Rahm	183	3,7
Raclettekäse	359	0
Reblochon	308	0
Reibkäse	396	0
Roquefort	361	0,2

Sbrinz	417	0
Schafmilch, roh	105	4,7
Schmelzkäse, Scheibe, Rahm	324	0
Schmelzkäse, Scheibe, viertelfett	158	0
Schmelzkäse, Scheibe, vollfett	305	0
Schmelzkäse, streichfähig, Rahm	309	0
Schmelzkäse, streichfähig, viertelfett	161	0
Schmelzkäse, streichfähig, vollfett	255	0
Soja Drink, nature	40	0,8
St. Paulin	279	0
Teilentrahmte Milch, pasteurisiert	57	4,7
Teilentrahmte Milch, UHT	57	4,6
Tête de Moine	419	0
Tilsiter, pasteurisiert, vollfett	353	0
Tilsiter, Rohmilch, vollfett	378	0
Tomme	286	0
Vacherin Mont d'Or	280	0
Vollmilch, pasteurisiert	68	4,7
Vollmilch, UHT	68	4,6
Weichkäse (Durchschnitt ohne fettreduzierte Varianten)	324	0
Weichkäse, Doppelrahm	363	0
Ziegenmilch	57	4,2
Ziger weiss	123	3,3

Fette & Öle



Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Bratbutter	885	0
Distelöl	806	0
Doppelrahm, pasteurisiert	425	2,8
Erdnussöl	809	0
Essig-Öl-Salatsauce (mit Rapsöl)	326	4,6
Halbfettbutter	388	3,5
Halbrahm, pasteurisiert	274	3,3
Halbrahm, UHT	251	3,7
Joghurt-Salatsauce (ohne Öl)	68	5,7
Kaffeerahm	161	3,8
Käsereibutter	746	0,6
Kochbutter	745	0,7
Kokosfett	894	0
Maiskeimöl	809	0
Margarine	724	0,5
Mayonnaise	742	0,5
Mayonnaise, kalorienvermindert	327	3,2
Mayonnaise, selbst zubereitet mit Rapsöl	791	0,2
Olivenöl	809	0
Palmöl - Palmfett	799	0
Rahm (Durchschnitt)	252	3,4
Rapsöl	809	0
Rapsöl HOLL (high oleic, low linolenic)	810	0
Salatsauce französisch (mit Rapsöl)	446	3
Salatsauce italienisch (mit Olivenöl)	472	1,4
Sauerrahm	335	2,8
Saurer Halbrahm	174	3,2
Schweineschmalz	891	0
Sojaöl	809	0
Sonnenblumenöl	809	0
Sonnenblumenöl HO (high oleic), raffiniert	810	0
Traubenkernöl	809	0
Vinaigrette (mit Rapsöl)	259	2,3
Vollrahm, pasteurisiert	334	3,1
Vollrahm, UHT	334	3,1
Vorzugsbutter	746	0,7
Weizenkeimöl	809	0

Nüsse und Samen



Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Baumnuss	742	7
Erdnuss, geröstet	593	8,6
Haselnuss	643	6,9
Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapseln, Kokosflocken)	660	6,4
Kürbiskerne	603	4,7
Mandel	576	4
Olive, grün	126	0
Olive, schwarz	150	3
Paranuss	692	3,2



Getränke

Lebensmittel	Kalorien pro 100g	Kohlenhydrate pro 100g
Apfelwein, 4 vol%	32	2,5
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	0,1
Branntwein aus Wein (z.B. Cognac)	240	2
Branntwein aus Zuckerrohr (z.B. Rum)	234	0
Kirsch	245	0
Schaumwein	70	1,5
Sherry, 18.5 vol%	118	3,6
Spirituosen 40 vol% (z.B. Brandy, Gin)	221	0
Tee, ungezuckert	0	0
Tomatensaft	15	3
Trinkwasser	0	0
Wein rot, 12 vol%	69	0,3
Wein rot, 13.5 vol%	76	0,2
Wein rot, 9 vol%	54	0,2
Wein weiss, 11 vol%	70	2
Wein weiss, 12.5 vol%	71	0,1
Wein weiss, gespritzt, sauer	35	0
Wein weiss, gespritzt, süß	55	4,8
Zitronensaft	30	6,1