

KOHLNHYDRATARME LEBENSMITTEL - DIE TABELLE

LEBENSMITTEL (FLEISCH)	EIWEISSGEHALT	KOHLNHYDRATGEHALT	FETTGEHALT	KALORIEN
Rebhuhn	35,0	0,0	9,0	222
Putenbrust, ohne Haut	24,6	0,0	1,0	107
Kaninchen, Filet	24,3	0,0	1,5	111
Truthahn, Brust	24,0	0,0	1,3	108
Hirsch, Steak	23,1	0,0	2,1	111
Schwein, Lende	22,9	0,0	5,1	138
Kalb, Lendenkotelett, Steak	22,8	0,0	2,4	113
Rind, Hinterkeule	22,6	0,0	2,3	111
Schwein, Hinterkeule	22,6	0,0	2,7	115
Reh, Schnitzel	22,5	0,0	1,7	105
Rind, Rücken (Roastbeef)	22,5	0,0	4,5	130
Strauß, Filet	22,4	0,0	1,7	111
Kalb, Hinterkeule	22,2	0,0	1,6	103
Fasan, mager	22,0	0,0	5,2	135
Lamm, Lendenkotelett	21,8	0,0	3,3	117
Wildhase	21,8	0,0	2,3	114
Rind, Oberschale	21,7	0,0	2,6	111
Büffel, Steak, mager (Bison)	21,6	0,0	1,8	109
Pferdefleisch, mager	21,4	0,0	1,9	103
Rind, Hack, Tatar	21,4	0,0	3,0	113
Kalb, Filet	21,2	0,0	3,8	119
Rind, Filet, Lende	21,2	0,0	4,0	121
Huhn, Brust	21,2	0	2,6	114
Kalb, Kotelett	20,7	0,0	8,7	161
Rind, Keule	20,6	0,0	4,3	121
Lamm, Filet	20,4	0,0	3,4	112
Kalb, Schulter, Braten	20,2	0,0	4,8	124
Rind, Schulter (Bug)	20,2	0,0	5,3	129
Kalb, Hack	19,7	0,0	7,7	148
Wildschwein	19,5	0,0	9,3	161
Rind, Nacken	19,0	0,0	9,3	160
Hähnchen, ganz, mit Haut	18,8	0,0	10,3	168
Büffel, Hack	20,2	0,1	7,2	146
Vorderschinken, Schwein	18,6	0,4	3,3	106
Rind, Hack	19,7	0,5	13,6	202
Schwein, Haxe	25,6	0,7	7,6	173
Hinterschinken	20,2	0,7	2,3	104
Pute, Hackfleisch	17,4	0,7	9,8	161
Beef Jerky	46,0	2,7	5,5	240
Kalb, Leber	19,6	4,6	4,3	135
Rind, Leber	20,5	5,3	3,9	138
LEBENSMITTEL (FISCH)	EIWEISSGEHALT	KOHLNHYDRATGEHALT	FETTGEHALT	KALORIEN
Anchovis, Konserve	28,9	0,0	9,7	210
Dorade	18,4	0,0	2,0	97
Dorsch	18,1	0,0	0,4	76
Felche	19,2	0,0	2,7	101
Flunder	16,5	0,0	0,7	72
Forelle	16,0	0,0	7,0	127
Hecht	18,4	0,0	0,9	81
Heilbutt	20,6	0,0	3,9	118
Hering	18,0	0,0	9,0	158
Karpfen	17,8	0,0	5,6	127
Lachs	21,9	0,0	7,3	153
Lachs, geruchert	23,2	0,0	8,2	167
Rotbarsch	19,4	0,0	0,9	91
Sardine	20,4	0,0	9,0	163
Schillerlocken, geräuchert	26,1	0,0	7,0	168
Scholle	17,9	0,0	1,9	90
Schwertfisch	19,7	0,0	6,7	144
Seehecht	17,0	0,0	0,3	71
Seelachs	19,3	0,0	0,3	80
Seezunge	18,7	0,0	1,1	85
Thunfisch, frisch	23,4	0,0	6,2	149
Thunfisch in Wasser, Konserve, abgetropft	25,6	0,0	1,6	117
Tilapia	20,1	0,0	1,7	96
Wildlachs	25,0	0,0	1,0	114
Sardelle im Öl, Konserve, abgetropft	26,4	0,2	8,5	182
Hummer	18,8	0,5	0,9	86
Krabben	18,6	0,7	1,4	91
Scampi	19,6	0,8	1,3	93
Garnelen	11,4	1,2	0,6	56
Tintenfisch	16,0	2,3	1,1	83
Muscheln	11,9	3,7	2,2	86
Kaviar	26,1	4,0	15,5	259
Surimi	12,6	6,1	0,7	81
LEBENSMITTEL (MILCHPRODUKTE)	EIWEISSGEHALT	KOHLNHYDRATGEHALT	FETTGEHALT	KALORIEN
Käse, Camembert, halbfett	24,3	0,0	8,6	175
Käse, Harzer Käse	30,0	0,0	0,8	126
Eiklar vom Hühnerei	10,5	0,3	0,1	44
Käse, Mozzarella, fettreduziert	19,0	1,0	8,5	157
Hüttenkäse, vollfett	12,6	2,6	4,3	102
Hüttenkäse, Magerstufe	13,3	3,3	1,4	81
Frischkäsezubereitung, Halbfettstufe	10,7	3,6	5,0	105
Frischkäsezubereitung, Magerstufe	13,4	4,0	1,0	82
Milch, Buttermilch	3,2	4,0	0,5	33
Quark, Magerstufe	13,5	4,0	0,2	75
Skyr	11,0	4,0	0,2	65
Joghurt, entrahmt	4,3	4,2	0,1	38
Milch, entrahmt	3,5	5,0	0,1	36
LEBENSMITTEL (GEMÜSE)	EIWEISSGEHALT	KOHLNHYDRATGEHALT	FETTGEHALT	KALORIEN
Feldsalat	2,0	1,8	0,4	21
Natto	17,7	1,8	11,0	176
Tempeh	19,0	1,8	7,7	152
Tofu	8,1	1,9	4,8	81
Spirulina, frisch	5,9	2,1	0,4	37
Okra	2,1	2,2	0,2	20
Endivie	1,8	2,5	0,2	16
Artischocke	2,4	2,6	0,1	22
Brunnenkresse	2,2	2,9	0,2	17
Champignons	2,1	3,0	0,3	18
Zucchini	1,8	3,0	0,2	19
Kräuterseitling	4,4	3,3	0,0	33
Spinat	2,7	3,4	0,4	23
Mangold	2,1	3,7	0,2	23
Rucola	2,6	3,7	0,7	28
Schnittlauch	3,0	4,2	0,6	30
Blumenkohl	2,4	4,7	0,3	26
Eiweißbrot	31,3	4,7	9,0	222
Broccoli	3,0	5,4	0,4	31
Süßlupine	33,1	6,2	5,9	292
Steinpilz	3,6	6,6	0,4	32
Sojasprossen	5,5	7,1	1,0	55
Rosenkohl	4,0	7,8	0,5	43
Spirulina	59,8	20,2	4,1	367
LEBENSMITTEL (NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL)	EIWEISSGEHALT	KOHLNHYDRATGEHALT	FETTGEHALT	KALORIEN
Eiweißpulver, Soja Isolat	90,0	0,5	0,5	367
Eiweißriegel, Paleo Riegel	40,0	1,0	5,0	210
Eiweißpulver, Protein 96	90,9	1,7	1,2	391
Eiweißpulver, Whey Isolat	90,4	3,1	1,1	394
Eiweißpulver, Casein	77,9	4,8	2,1	365
Eiweißpulver, Warrior Blend	74,0	8,0	8,0	400
Eiweißriegel, Peak Protein Bar 70	70,0	10,0	0,8	312
Eiweißriegel, Frey 55er	56,0	16,0	10,0	374
Eiweißpulver, Reisprotein	71,4	19,0	0,0	380
Eiweißriegel, Weider High Protein Low Carb	41,0	20,0	9,0	320
Eiweißriegel, Body Attack Carb Control	45,0	22,0	15,0	374
Eiweißpulver, Hanf Protein	50,0	24,0	12,0	389
Eiweißriegel, Quest Bar (Vanille, Mandel)	33,3	35,0	13,3	317
Eiweißriegel, D's Natural No Cow Bar	33,3	41,7	8,3	283