

## Die besten Lebensmittel ohne Kohlenhydrate

Käse	Eiweiß / 100 g	Fett / 100 g	Kohlenhydrate / 100 g	Kalorien / 100 g
Appenzeller	25 g	31 g	0 g	375 kcal
Back-Camembert	16 g	22 g	0,8 g	319 kcal
Bavaria Blu	17,5 g	25 g	0,3 g	297 kcal
Bergkäse	28,9 g	30 g	0 g	392 kcal
Bleu d'Auvergne	22,9 g	29,6 g	0 g	358 kcal
Bresse Bleu	17 g	30 g	0,5 g	342 kcal
Briekäse	22,6 g	28 g	0,1 g	334 kcal
Butterkäse	24 g	26 g	0,1 g	330 kcal
Cambozola	14 g	41 g	0,5 g	427 kcal
Camembert	21 g	22,3 g	0,1 g	284 kcal
Chester	26 g	33 g	0 g	382 kcal
Danbo	23,2 g	25,4 g	0 g	322 kcal
Edamer	25 g	23 g	0,1 g	312 kcal
Edelpilzkäse	21,5 g	27,9 g	0,9 g	339 kcal
Emmentaler	29 g	31,4 g	0 g	397 kcal
Feta	21 g	22 g	1 g	273 kcal
Gorgonzola	20 g	30 g	0,4 g	358 kcal
Gouda	25,5 g	25,4 g	0 g	331 kcal
Gruyère	27 g	32 g	1 g	397 kcal
Harzer	30 g	0,5 g	0,1 g	125 kcal
Berner Hobelkäse	29 g	33 g	1 g	417 kcal
Jarlsberg	27 g	27 g	0 g	351 kcal
Korbkäse	30 g	0,5 g	0 g	125 kcal
Körniger Frischkäse	13 g	4,3 g	1 g	95 kcal
Leerdamer	27 g	27,5 g	0,1 g	353 kcal
Limburger	26 g	9 g	0,1 g	194 kcal
Lindenberger	28,5 g	28 g	0 g	368 kcal
Lindenberger light	31 g	18 g	0 g	286 kcal
Maaslander	25 g	31,6 g	0 g	381 kcal
Mainzer Handkäse	27 g	0,4 g	0 g	112 kcal
Morbier	25 g	29 g	1 g	325 kcal
Mozzarella light	19 g	8,5 g	1 g	165 kcal
Parmesan	35,6 g	25,8 g	0,1 g	374 kcal
Provolone	26,5 g	28 g	0,5 g	360 kcal
Pyrenäenkäse	22,3 g	29,6 g	0 g	356 kcal
Raclette	25 g	27 g	0 g	354 kcal
Reibekäse	26,4 g	16 g	0,2 g	261 kcal
Romadur	23 g	19,5 g	0 g	268 kcal
Tilsiter	25 g	26 g	0,1 g	334 kcal
Tête de Moine	25 g	33 g	1 g	401 kcal
Ziegenkäse	27 g	32 g	0 g	385 kcal

<b>Fleisch &amp; Wurst</b>	<b>Eiweiß / 100 g</b>	<b>Fett / 100 g</b>	<b>Kohlenhydrate / 100 g</b>	<b>Kalorien / 100 g</b>
Brathähnchen, mit Haut	21 g	9,6 g	0 g	180 kcal
Hähnchenbrust Filet	23 g	1,5 g	0 g	108 kcal
Putenbrust	24,1 g	1 g	0 g	105 kcal
Putenschnitzel	24 g	1,8 g	0 g	112 kcal
Gans	15 g	31 g	0 g	358 kcal
Brathähnchen, ohne Haut	21 g	4 g	0 g	110 kcal
Rinderfilet	29,5 g	4,8 g	0 g	162 kcal
Rinderhackfleisch	20,5 g	14 g	0 g	207 kcal
Tatar (Schabefleisch)	21,4 g	3 g	0 g	113 kcal
Schweinefilet	22 g	2 g	0 g	107 kcal
Schweineschnitzel	22,2 g	1,9 g	0 g	107 kcal
Schweinhackfleisch	19 g	22,5 g	0 g	276 kcal
Lammfilet	20,4 g	3,4 g	0 g	112 kcal
Lammhack	18 g	18 g	0 g	234 kcal
Kochhinterschinken	19 g	2 g	0,9 g	99 kcal
Bierschinken	16 g	15 g	1g	202 kcal
Bratwurst	13 g	23 g	1 g	263 kcal
Jagdwurst	18 g	2,5 g	1 g	99 kcal
Leberwurst	18,1 g	28,2 g	0,9 g	327 kcal
Mortadella	13 g	33 g	0g	310 kcal
Lachsschinken	18,3 g	4,4 g	0,9 g	116 kcal

<b>Fisch</b>	<b>Eiweiß / 100 g</b>	<b>Fett / 100 g</b>	<b>Kohlenhydrate / 100 g</b>	<b>Kalorien / 100 g</b>
Thunfisch, naturell	24 g	0,5 g	0 g	101 kcal
Lachs-Filets	20,5 g	8 g	0 g	154 kcal
Lachs, geräuchert	21 g	15 g	0 g	219 kcal
Forelle, geräuchert	19,1 g	4,5 g	0 g	117 kcal
Heilbutt	20,1 g	2,3 g	0 g	101 kcal
Sprotte, geräuchert	17,6 g	17,5 g	0 g	226 kcal
Garnele, frisch	20 g	1,7 g	0 g	102 kcal

Obst, Gemüse, Pilze	Eiweiß / 100g	Fett / 100g	Kohlenhydrate / 100g	Kalorien / 100g
Avocado	2 g	14,7 g	0 g	160 kcal
Feldsalat	1,8 g	0,4 g	0,7 g	18 kcal
Sauerkraut	1,5 g	0,3 g	0,7 g	21 kcal
Spargel	1,7 g	0,1 g	0,9 g	13 kcal
Spinat	2,8 g	0,3 g	0,5 g	22 kcal
Birkenpilz	3,1 g	0,6 g	0,1 g	18 kcal
Champignon	2,7 g	0,2 g	0,2 g	16 kcal
Pfifferling	1,6 g	0,5 g	0 g	11 kcal
Steinpilz	3,6 g	0,4 g	0,5 g	20 kcal

Sonstige	Eiweiß / 100 g	Fett / 100 g	Kohlenhydrate / 100 g	Kalorien / 100 g
Ei, gekocht	13 g	11 g	1,1 g	155 kcal
Eiweiß, vom Huhn	11,1 g	0,2 g	0,4 g	52 g
Eigelb, vom Huhn	16,1 g	27 g	0,6 g	322 kcal
Butterschmalz	0 g	99 g	0 g	884 kcal
Lebertran	0 g	100 g	0 g	901 kcal
Die Leichte, Halbfettmargarine	0 g	39 g	0,3 g	351 kcal
Leinöl	0 g	100 g	0 g	884 kcal
Olivenöl	0 g	91,5 g	0 g	851 kcal
Rapsöl	0 g	91,4 g	0 g	819 kcal
Espresso schwarz	0,1 g	0,2 g	0 g	2 kcal
Filterkaffee schwarz	0 g	0 g	0 g	2 kcal
Früchtetee	0 g	0 g	0,2 g	2 kcal
Grüner Tee	0,2 g	0,1 g	0,1 g	1 kcal
Kräutertee	0 g	0 g	0,1 g	1 kcal
Gelatine	80 g	0 g	0 g	321 kcal