

## Tabelle gesunder Kohlenhydrate zum Abnehmen mit Nährstoffhinweisen

| Lebensmittel                      | Kategorie         | Kohlenhydrate<br>(pro 100 g) | Kalorien<br>(pro 100 g) | Vitamine und<br>Mineralstoffe            |
|-----------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------|--|
| <b>Süßkartoffeln</b>              | Gemüse            | 20 g                         | 86 kcal                 | Vitamin A, Kalium, Magnesium             |
| <b>Quinoa</b>                     | Pseudogetreide    | 21 g                         | 120 kcal                | Eisen, Magnesium, Zink                   |
| <b>Küchenerbsen<br/>(gekocht)</b> | Hülsenfrüchte     | 27 g                         | 164 kcal                | Eisen, Folsäure, Magnesium               |
| <b>Kürbis</b>                     | Gemüse            | 7 g                          | 26 kcal                 | Vitamin A, Vitamin C, Kalium             |
| <b>Grüne Erbsen</b>               | Gemüse            | 14 g                         | 81 kcal                 | Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe      |
| <b>Buchweizen</b>                 | Pseudogetreide    | 71 g                         | 343 kcal                | Magnesium, Eisen, Zink                   |
| <b>Hafermilch<br/>(ungesüßt)</b>  | Pflanzliche Milch | 8 g                          | 46 kcal                 | Kalzium, Vitamin D                       |
| <b>Butternusskürbis</b>           | Gemüse            | 12 g                         | 45 kcal                 | Vitamin A, Vitamin C, Kalium             |
| <b>Edamame</b>                    | Hülsenfrüchte     | 10 g                         | 122 kcal                | Vitamin K, Folsäure, Eiweiß              |
| <b>Grünkohl</b>                   | Gemüse            | 10 g                         | 50 kcal                 | Vitamin C, Vitamin K, Kalzium            |
| <b>Kamut</b>                      | Getreideprodukte  | 70 g                         | 350 kcal                | Magnesium, Selen, Eiweiß                 |
| <b>Amarant</b>                    | Pseudogetreide    | 58 g                         | 371 kcal                | Eisen, Magnesium, Ballaststoffe          |
| <b>Schwarze Bohnen</b>            | Hülsenfrüchte     | 23 g                         | 132 kcal                | Magnesium, Eisen, Eiweiß                 |
| <b>Linsen (gekocht)</b>           | Hülsenfrüchte     | 20 g                         | 116 kcal                | Eisen, Kalium, Folsäure                  |
| <b>Feigen<br/>(getrocknet)</b>    | Trockenfrüchte    | 63 g                         | 249 kcal                | Ballaststoffe, Kalium, Calcium           |
| <b>Datteln</b>                    | Trockenfrüchte    | 75 g                         | 277 kcal                | Ballaststoffe, Kalium, Magnesium         |
| <b>Granatapfel</b>                | Obst              | 14 g                         | 83 kcal                 | Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe      |
| <b>Blaubeeren</b>                 | Obst              | 14 g                         | 57 kcal                 | Antioxidantien, Vitamin C, Ballaststoffe |
| <b>Haferflocken</b>               | Vollkornprodukte  | 58 g                         | 389 kcal                | Ballaststoffe, Magnesium, Eisen          |
| <b>Reis (weiß)</b>                | Getreide          | 28 g                         | 130 kcal                | Geringe Nährstoffdichte                  |
| <b>Reis (Vollkorn)</b>            | Getreide          | 23 g                         | 111 kcal                | Ballaststoffe, B-Vitamine                |
| <b>Kartoffeln</b>                 | Wurzelgemüse      | 17 g                         | 77 kcal                 | Vitamin C, Kalium                        |

|                        |                  |      |          |                                      |
|------------------------|------------------|------|----------|--------------------------------------|
| <b>Haferflocken</b>    | Vollkornprodukte | 58 g | 389 kcal | Ballaststoffe,<br>Magnesium, Eisen   |
| <b>Linsen</b>          | Hülsenfrüchte    | 20 g | 116 kcal | Eiweiß, Eisen,<br>Ballaststoffe      |
| <b>Kichererbsen</b>    | Hülsenfrüchte    | 27 g | 164 kcal | Eiweiß, Folat,<br>Ballaststoffe      |
| <b>Schwarze Bohnen</b> | Hülsenfrüchte    | 23 g | 132 kcal | Eiweiß, Magnesium,<br>Ballaststoffe  |
| <b>Vollkornbrot</b>    | Backwaren        | 45 g | 247 kcal | Ballaststoffe, B-<br>Vitamine        |
| <b>Dinkelbrot</b>      | Backwaren        | 43 g | 210 kcal | Eiweiß, Ballaststoffe                |
| <b>Äpfel</b>           | Kernobst         | 14 g | 52 kcal  | Vitamin C, Ballaststoffe             |
| <b>Bananen</b>         | Tropenfrüchte    | 22 g | 89 kcal  | Kalium, Vitamin B6                   |
| <b>Grapefruit</b>      | Zitrusfrüchte    | 9 g  | 42 kcal  | Vitamin C,<br>Antioxidantien         |
| <b>Heidelbeeren</b>    | Beerenobst       | 14 g | 57 kcal  | Antioxidantien, Vitamin<br>C         |
| <b>Chiasamen</b>       | Samen            | 42 g | 486 kcal | Omega-3-Fettsäuren,<br>Ballaststoffe |
| <b>Mandeln</b>         | Nüsse            | 22 g | 576 kcal | Vitamin E, Magnesium,<br>Eiweiß      |
| <b>Leinsamen</b>       | Samen            | 29 g | 534 kcal | Omega-3-Fettsäuren,<br>Ballaststoffe |
| <b>Walnüsse</b>        | Nüsse            | 14 g | 654 kcal | Omega-3-Fettsäuren,<br>Eiweiß        |
| <b>Mais</b>            | Getreide         | 19 g | 86 kcal  | Ballaststoffe, Vitamin<br>B3         |
| <b>Hirse</b>           | Getreide         | 73 g | 378 kcal | Eisen, Magnesium,<br>Ballaststoffe   |
| <b>Vollkornnudeln</b>  | Getreideprodukte | 24 g | 124 kcal | Ballaststoffe, B-<br>Vitamine        |
| <b>Zuckerrüben</b>     | Wurzelgemüse     | 16 g | 74 kcal  | Ballaststoffe, Vitamin C             |
| <b>Erbsen (frisch)</b> | Hülsenfrüchte    | 14 g | 81 kcal  | Eiweiß, Ballaststoffe,<br>Vitamin C  |

## Tabelle von Lebensmitteln mit kaum bis keinem Kohlenhydrat-Gehalt

| Lebensmittel                       | Kategorie     | Kohlenhydrate<br>(pro 100 g) | Kalorien<br>(pro 100 g) | Vitamine und<br>Mineralstoffe      |
|------------------------------------|---------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| <b>Olivenöl</b>                    | Öle           | 0 g                          | 884 kcal                | Vitamin E, K                       |
| <b>Kokosöl</b>                     | Öle           | 0 g                          | 862 kcal                | Vitamin E                          |
| <b>Rapsöl</b>                      | Öle           | 0 g                          | 884 kcal                | Omega-3-Fettsäuren                 |
| <b>Butter<br/>(Süßrahm)</b>        | Öle/Fette     | 0,1 g                        | 717 kcal                | Vitamine A, D, E                   |
| <b>Mageres<br/>Rindfleisch</b>     | Fleisch       | 0 g                          | 250 kcal                | Eisen, Zink, Vitamin B12           |
| <b>Hähnchenbrust</b>               | Fleisch       | 0 g                          | 110 kcal                | Vitamin B6, Niacin                 |
| <b>Schweinefilet</b>               | Fleisch       | 0 g                          | 143 kcal                | Vitamin B1, Zink                   |
| <b>Räucherschinken</b>             | Fleisch/      | 0,5 g                        | 132 kcal                | Natrium, Kalium                    |
| <b>Parmesan</b>                    | Käse          | 0,9 g                        | 431 kcal                | Kalzium, Phosphor,<br>Vitamin A    |
| <b>Edamer (30 %<br/>Fett)</b>      | Käse          | 1,5 g                        | 357 kcal                | Kalzium, Vitamin B12               |
| <b>Camembert</b>                   | Käse          | 0,5 g                        | 300 kcal                | Kalzium, Phosphor,<br>Vitamin B12  |
| <b>Mozzarella</b>                  | Käse          | 1 g                          | 280 kcal                | Kalzium, Vitamin A                 |
| <b>Hering<br/>(eingelegt)</b>      | Fisch         | 3 g                          | 262 kcal                | Omega-3-Fettsäuren,<br>Vitamin D   |
| <b>Thunfisch<br/>(natur)</b>       | Fisch         | 0 g                          | 116 kcal                | Omega-3-Fettsäuren,<br>Selen       |
| <b>Lachsfilet</b>                  | Fisch         | 0 g                          | 208 kcal                | Omega-3-Fettsäuren,<br>Vitamin D   |
| <b>Seelachsfilet</b>               | Fisch         | 0 g                          | 81 kcal                 | Jod, Selen, Vitamin D              |
| <b>Makrele<br/>(geräuchert)</b>    | Fisch         | 0 g                          | 224 kcal                | Omega-3-Fettsäuren,<br>Vitamin B12 |
| <b>Forelle</b>                     | Fisch         | 0 g                          | 119 kcal                | Vitamin D, Jod                     |
| <b>Bratwurst</b>                   | Fleisch/Wurst | 1,8 g                        | 301 kcal                | Eisen, Zink                        |
| <b>Frischkäse<br/>(Doppelrahm)</b> | Käse          | 2 g                          | 342 kcal                | Vitamin A, Kalzium                 |
| <b>Mettwurst</b>                   | Fleisch/Wurst | 1 g                          | 324 kcal                | Eisen, Vitamin B12                 |

## Zusatztipps

- **Gemüse** : Süßkartoffeln, Kürbis und Butternusskürbis sind kalorienarm, bieten aber wertvolle Nährstoffe wie Vitamin A und Kalium.
- **Hülsenfrüchte** : Kichererbsen und schwarze Bohnen sind eine hervorragende Protein- und Kohlenhydratquelle.
- **Trockenfrüchte** : Datteln und Feigen liefern schnelle Energie, sind jedoch auch reich an natürlichen Zuckern.
- **Pseudogetreide** : Quinoa, Amaranth und Buchweizen enthalten komplexe Kohlenhydrate und viele Mineralstoffe.

## Hinweise

- Die **Kaloriendichte und der Nährstoffgehalt** können je nach Zubereitung variieren.
- Lebensmittel mit **hohem Ballaststoffgehalt** sorgen für ein **längeres Sättigungsgefühl** und helfen beim Abnehmen.
- Wählen Sie **Lebensmittel aus verschiedenen Kategorien**, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.