LOW CARB
KUCHEN & Co

Hallo lieber Leser,
ich möchte mich an dieser Stelle bedanken für Dein Vertrauen und hoffe, dass du hier einige tolle neue Rezeptideen für den Alltag oder spezielle Anlässe findest.

Bevor du loslegst habe ich hier noch einige wichtige Hinweise zu den Nährwertangaben:

Die Nährwertangaben der Rezepte habe ich mit Hilfe meines Rezeptrechners (www.rezeptrechner-online.de) berechnet. Für den Fall, dass du für weitere Rezepte die Nährwerte berechnen möchtest, kannst du dafür ebenfalls den Rezeptrechner Online oder die Rezeptrechner App benutzen.

Solltest du auch die Nährwerte je 100g für deine zubereiteten Gerichte berechnen möchtest, benötigst du zunächst die Gesamtmenge deines zubereiteten Gerichts [in g].

Die Formel zur Ermittlung der Nährwerte je 100g lautet:

Nährwerte je 100g = ((Nährwerte je Portion x Anzahl Portionen) / Gesamtmenge Gericht [in g]) x 100g

Die Nährwertangaben je Portion beziehen sich dabei immer auf die Portionsangabe in der oberen rechten Ecke der rechten Seite. Wenn du zum Beispiel siehst, dass das Rezept für 12 Brotscheiben auslegt ist, dann beziehen sich die Nährwertangaben je Portion (linke Seite) auf 1 Brotscheibe.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Kochen und Backen!

Tina Heidorn

Impressum
© 2019 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Icons Bildquelle: freepik.com

Weiterführende Links:
Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:
www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:
https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088

Mobile App - Google Playstore:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de

Inhaltsverzeichnis

Seite	Rezeptname
5	Erdbeer Käsekuchen
7	Karottenkuchen
9	Heidelbeer Käsekuchen
11	Schoko Tassenkuchen
13	Käsekuchen Muffins
15	Kokoskugeln
17	Orangen Muffins
19	Schoko Crossies
21	Low Carb Müsli
23	Schoko Müsliriegel
24	BONUS: Mengenrechner
30	BONUS: Low Carb Lebensmittel Liste

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	398 Kcal
Kohlenhydrate	g	14,4 g
Eiweiß	g	10,0 g
Fett	g	32,0 g

REZEPT Erdbeer Käsekuchen

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO STÜCK** 15

ZUTATEN FÜR **8 STÜCK**

ZUTATEN

Für den Boden

- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 0,5 EL Mandelmus
- 50 ml Sahne
- 0,5 PCK Backpulver
- 1 TL Xucker

Für den Quark:

- 150 g Mascarpone
- 250 g Ricotta
- 6 EL Milch
- 1 Pck Vanillepuddingpulver
- 100 ml Zitronensaft
- 40-50 g Xucker

Für das Topping

- 300 g Erdbeeren
- 1 EL Xucker
- Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

- Für den Boden zunächst alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verkneten. Den Teig in eine gefettete Springform geben (Durchmesser ca 23 cund gut andrücken. Den Boden anschließend bei 200°C für 10min backen.
- In der Zwischenzeit für die Füllung die Milch mit dem Puddingpulver verrühren. Anschließend die Ricotta und den Mascarpone in einem Topf unter Rühren erwärmen bis es schön cremig ist.
- Nun das Puddingpulver, den Limetten-oder Zitronensaft und den Xucker unterrühren. Das Ganze weiter rühren und einmal aufkochen lassen. Wie normaler Pudding beginnt die Masse etwas fester zu werden.
- Den Boden nach 10min aus dem Ofen nehmen und die Masse darauf verteilen. Anschließend den Kuchen im Kühlschrank 1-2 Stunden ordentlich auskühlen lassen.
- Vor dem Servieren dann das Topping vorbereiten. Dazu die Erdbeeren gemeinsam mit dem Xucker und dem Zitronensaft pürieren.
- Den Kuchen gemeinsam mit dem Topping servieren.
- Ich empfehle das Topping dazu zu servieren und nicht schon vorher auf dem Kuchen zu verteilen. Da die Erdbeersoße etwas flüssig ist, läuft man sonst Gefahr, dass das Topping vom Kuchen herunterfließt.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	153 Kcal
Kohlenhydrate	g	9,0 g
Eiweiß	g	10,0 g
Fett	g	8,0 g

REZEPT Karottenkuchen

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 9

ZUTATEN FÜR **6 PORTIONEN**

ZUTATEN

Für den Kuchen

- 2 Stck Karotten
- 1/2 Apfel
- 75 g Mandelmehl
- 50 g Quark 40% Fett
- 2 Eier
- 1 TL Zimt

Für das Topping

- 50 g Quark 40%
- 50 g Joghurt
- 1 EL Xucker oder einen Süßstoff eurer Wahl
- hanvoll gehackte Walnüsse oder Mandeln als Topping

ZUBEREITUNG

Für den Teig

- Die Karotten und den Apfel klein raspeln, die Eier trennen, das Eiweiß schaumig schlagen, das Eigelb zusammen mit dem Zimt cremig rühren. Anschließend das Mandelmehl zum Eigelb-/Zimtgeschmisch geben und sorgfältig verkneten. Nun gib das Eigelb-/Zimt-/Mandelgemisch zu den Apfel-/ Karottenraspeln, füge den Quark hinzu und vermische alles miteinander. Zum Schluss noch vorsichtig den Eischnee unterheben. Es entsteht ein sehr feuchter Teig. Diesen Teig nun in eine gefettete Kuchenform (Kastenform) geben.
- Den Teig bei 160°C ca. 40 min backen.

Für das Topping

- Für das Topping den Joghurt, Quark und Xucker vermischen.
- Den Kuchen nach 40min aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Das Topping gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und mit gehackten Mandeln oder Walnüssen garnieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion	
Brennwert	Kcal	352	Kcal
Kohlenhydrate	g	13,0	g
Eiweiß	g	12,0	g
Fett	g	27,0	g

REZEPT Heidelbeer Käsekuchen

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO STÜCK **13**

ZUTATEN FÜR **12 STÜCK**

ZUTATEN

Für den Boden:
- 75g Walnüsse
- 75g Kokosraspeln
- 1,5 EL Kokosöl
- 1,5 EL Backkakao
- 2 EL Xucker

Für die Füllung
- 450g Frischkäse
- 300g Heidelbeeren (tiefgefroren)
- 4 EL Xucker
- 2 Pck Gelatine
- 200ml Schlagsahne

Für das Topping
- 3 EL Mandelmus
- 1-2 handvoll Cashewkerne
- 1-2 handvoll Wallnüsse
- 1 EL Backkakao
- 1-2 EL Xucker
- 0,5 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

- Die Heidelbeeren auftauen lassen.

Für den Boden

- Die Walnüsse und Kokosraspeln im Mixer pürieren. Anschließend das Kakaopulver, das Kokosöl und den Xucker dazugeben und alles mit einem Löffel vermischen bis ein cremiger Teig entsteht. Die Kuchenform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig auf dem Boden verteilen und fest drücken. Anschließend den Teig im Kühlschrank für 1h trocknen lassen.

Für die Füllung

- Den Frischkäse mit 50g Xucker zu einer cremigen Masse verrühren. Die Heidelbeeren in einem Topf mit 2-3 EL Xucker aufkochen lassen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Die 2 Pck Gelatine in ca 10-12 EL kaltem Wasser anrühren und 5min quellen lassen (entsprechend Zubereitung auf der Verpackung). Anschließend die Gelatine zu dem Heidelbeerpüree geben und das Ganze noch einmal kurz aufkochen lassen. Nun das Heidelbeerpüree zu dem Frischkäse geben. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Frischkäse- Heidelbeermasse heben. Die Füllung auf dem Boden verteilen und anschließend über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Topping

- Dazu das Mandelmus mit dem Kakakopulver, etwas Xucker und Kokosöl vermischen. Auf dem Käsekuchen die Walnüsse und Cashewkerne verteilen und das Ganze mit etwas Schokocreme bedecken. Wie ihr das Ganze letztlich dekoriert ist natürlich euch überlassen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		349	Kcal
Kohlenhydrate	g		14,0	g
Eiweiß	g		13,0	g
Fett	g		25,5	g

REZEPT Tassenkuchen

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO KUCHEN** 14

ZUTATEN FÜR **1 KUCHEN**

ZUTATEN

Für den Tassenkuchen

- 1 Ei
- 2 EL Mandeln gemahlen
- 1 EL Honig
- 1-2 TL Backkakao
- 1 Prise Salz

Für das Topping (4 Portionen)

- 50 g Mascarpone
- 50 g Quark
- 50 ml Sahne
- 1 EL Orangen
- Xucker
- Schokodrops

ZUBEREITUNG

Für den Tassenkuchen

- Zutaten für den Teig verrühren und dann entweder im Backofen oder der Mikrowelle zubereiten:
  im Backofen: Backofen auf 200°C vorheizen. Die Tasse mit Alufolie bedeckt etwa 10min backen. Die Zubereitung im Backofen eignet sich vor allem, wenn man eine größere Menge zubereiten möchte.
  in der Mikrowelle: Die Tasse bei 600 Watt ca. 2,5 Minuten hochbacken lassen.

Für das Topping

- Alle Zutaten außer der Sahne miteinander vermischen. Die Sahne separat aufschlagen und unter die Masse heben.
  Anschließend jeweils einen Klecks auf einem Muffin verteilen und mit etwas Abrieb und ein paar Schokodrops dekorieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	393 Kcal
Kohlenhydrate	g	10,0 g
Eiweiß	g	12,0 g
Fett	g	33,0 g

REZEPT Käsekuchen Muffin

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO MUFFIN** 10

ZUTATEN FÜR **6 MUFFINS**

ZUTATEN

Für den Boden:

- 30g Mandeln gemahlen
- 40g getrocknete Dateln
- 20g Kokosraspeln
- 1 EL Backkakao
- 1 EL Kokosmilch + 1 EL Kokosmus

Für die Käsekuchen Masse:

- 150g Heidelbeeren
- 150g Magerquark
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Kokosmehl

ZUBEREITUNG

- Zutaten für Boden pürieren und in Muffin Förmchen als Boden fest andrücken.
- Zutaten für Käsekuchen Masse pürieren und auf dem Muffin Boden verteilen.
- Die Muffins im Backofen bei 150 °C ca. 25min backen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	45 Kcal
Kohlenhydrate	g	0,9 g
Eiweiß	g	1,8 g
Fett	g	3,6 g

REZEPT Kokoskugeln

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO KUGEL** 1

ZUTATEN FÜR **8 KUGELN**

ZUTATEN

- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Eiweisspulver Vanille
- 1 EL Mandelmehl
- 2 EL Kokosmilch
- 8 ganze Mandeln
- 2 EL Kokosraspeln zum Verzieren

ZUBEREITUNG

- Die Kokosraspeln, das Eiweisspulver und das Mandelmehl in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
- Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und alles miteinander verrühren (ich benutze immer einen Handmixer, es geht aber auch ohne).
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen und jeweils eine Mandel in die Mitte drücken. In eine weitere kleine Schüssel die Kokosraspeln geben und die Teigkugeln darin rollen, sodass die Raspeln außen kleben bleiben.
- Die Kugeln anschließend ca 60min kalt stellen und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	340 Kcal
Kohlenhydrate	g	9,9 g
Eiweiß	g	19,1 g
Fett	g	23,8 g

REZEPT Orangen Muffins

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO MUFFIN** 10

ZUTATEN FÜR **6 MUFFINS**

ZUTATEN

Für den Teig

- 100g Frischkäse
- 100g Magerquark
- 50g Schmand
- 2 EL Xucker
- 1 EL Kokosflocken
- 1 Ei
- 1/2 Pck Vanille Puddingpulver
- 1/2 TL Vanille gemahlen
- Abrieb Orange

Für den Topping

- 25 g Mascarpone
- 25 g Quark
- 1/2 EL Vanille Xucker
- 1 TL Abrieb Orange
- 25 ml Sahne

ZUBEREITUNG

Für den Teig

- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinförmchen einfetten und den Boden jedes Förmchens mit ein paar Mandelblättchen auslegen.
- Alle Zutaten für die Muffins miteinander verrühren und gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
- Muffins im Backofen ca. 20min goldbraun backen.

Für das Topping

- Alle Zutaten außer der Sahne vermischen. Die Sahne aufschlagen und unterheben.
  Sobald die Muffins fertig gebacken sind, nehmt ihr sie aus dem Ofen und lasst sie abkühlen.
- Im Anschluss gebt ihr jeweils einen Klecks Topping auf die Muffins und dekoriert das Ganze mit den Kokoschips und einer Physalis.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	71 Kcal
Kohlenhydrate	g	3,4 g
Eiweiß	g	1,7 g
Fett	g	5,4 g

REZEPT Schoko Crossies

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO STÜCK** **3**

ZUTATEN FÜR **20 STÜCK**

ZUTATEN

- 3,5 EL Honig
- 2 EL Mandelmus
- 1,5 EL Kokosöl
- 2 EL Kakaopulver
- 25g gehackte Mandeln
- 25g dunkle Schokolade
- 50-100g Kokosflocken
- 25g Mandelmehl
- 25g Walnüsse

ZUBEREITUNG

- Zutaten in Topf erwärmen, Kekse formen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion
Brennwert	575	Kcal	Kcal
Kohlenhydrate	17,5	g	g
Eiweiß	12,5	g	g
Fett	50,0	g	g

REZEPT Low Carb Müsli

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO 100G **18**

ZUTATEN FÜR **ca. 580 GRAMM**

ZUTATEN

- 100g Kokoschips
- 400g Nüsse, Kerne,Samen
- 50g Kokosöl
- 30g Honig
- 1 TL Vanille gemahlen
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- Zutaten mischen, auf einem Backblech verteilen und bei 140°C für 60min backen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	190 Kcal
Kohlenhydrate	g	6,0 g
Eiweiß	g	4,7 g
Fett	g	15,6 g

REZEPT Schoko Müsliriegel

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 6

ZUTATEN FÜR **10 RIEGEL**

ZUTATEN

- 100 g Haselnüsse gehackt
- 50 g Kokosraspeln
- 50 g Mandeln gemahlen
- 3 EL Kokoscreme
- 1/2 TL Vanillepulver
- 1 EL Xucker
- 1/2 TL Zimt
- 3 Eier
- 2 TL Backkakao
- 4 EL Früchte getrocknet (z.B. Datteln, Rosinen, Cranberries)

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren (mit der Hand oder dem Handrührgerät).
- Anschließend die Masse ca. 1cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
- Das Ganze bei 150°C ca. 15-20 min backen.
- Danach auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Mengenrechner

Obst & Früchte

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Ananas	Stck(mittel)	520
Apfel	Stck(groß)	115
Apfel	Stck(klein)	92
Aprikose	Stck	45
Avocado	Stck	220
Banane	Stck(klein)	85
Banane	Stck(groß)	140
Birne	Stck(groß)	140
Birne	Stck(klein)	120
Brombeere	Tasse	143
Clementine	Stck	45
Dattel	Stck	7
Erdbeeren	Stck	15
Feige	Stck	20
Granatapfel	Stck	100
Grapefruit	Stck	265
Honigmelone	Stck(klein)	300
Honigmelone	Stck(groß)	580
Kaki	Stck	125
Kaktusbirne	Stck	120
Kiwi	Stck	45
Kochbanane	Portion	240
Limette	Stck	60
Mandarine	Stck	45
Mango	Stck	207
Nektarine	Stck	115
Orange	Stck(klein)	110
Orange	Stck(mittel)	145
Orange	Stck(groß)	180
Pampelmuse	Stck	130
Papaya	Stck	76
Passionsfrucht	Stck	18

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Pfirsich	Stck	115
Pflaume	Stck	33
Stachelbeere	Tasse	143
Wassermelone	Stck	500
Wassermelone	Portion	280
Weintrauben	Traube	4.3
Weintrauben	Portion	80
Weintrauben	Tasse	110
Weintrauben (hell)	Traube	4.3
Weintrauben (hell)	Portion	80
Weintrauben (hell)	Tasse	110
Zitrone	Stck	50
Zwetschge	Stck	20

Gemüse

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Artischocke	Stück	120
Aubergine	Stück (klein)	210
Aubergine	Stück (groß)	415
Bleichsellerie	Stange	125
Blumenkohl	Stück (klein)	310
Blumenkohl	Stück (mittel)	460
Blumenkohl	Stück (groß)	620
Dill	Bund	5
Eigelb (Hühnerei)	Stück	20
Eisbergsalat	Kopf	300
Eiweiß (Hühnerei)	Stück	35
Endivien	Kopf	290
Fenchel	Knolle(klein)	135
Fenchel	Knolle(mittel)	225
Frühlingszwiebel	Stange	35
Hühnerei	Stück (klein)	44
Hühnerei	Stück (groß)	57
Karotte	Stück (50g)	50
Karotte	Stück (100g)	100
Karotte	Stück (150g)	150
Kartoffel	Stück (80g)	80

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Knoblauch	Knolle	100
Knoblauch	Zehe	8
Kohlrabi	Stück	100
Kopfsalat	Kopf	170
Lauchzwiebel	Stange(klein)	60
Lauchzwiebel	Stange(groß)	120
Lauchzwiebel	Bund	175
Möhre	Stück (klein,50g)	50
Möhre	Stück (mittel, 100g)	100
Möhre	Stück (groß,150g)	150
Mohrrübe	Stück (groß, 150g)	150
Mohrrübe	Stück (klein, 50gr)	50
Mohrrübe	Stück (mittel, 100gr)	100
Oliven schwarz	10Stück	50
Paprika	Stück (klein)	97
Paprika	Stück (mittel)	154
Porree	Stange(200g)	200
Radieschen	Stück	12
Rettich	Stück	160
Rotkohl	Kopf	780
Salatgurke	Stück (klein)	280
Salatgurke	Stück (groß)	450
Schalotten	Stück (25g)	25
Sellerie	Knolle(mittel)	450
Sellerie	Knolle(klein)	265
Stangensellerie	Stange	70
Tomaten	Stück	60
Weißkohl	Kopf	780
Wirsing	Kopf	780
Wurzelpetersilie	Stück	20
Zucchini	Stück	125
Zwiebel	Stück	230

Käse

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Butterkäse	Scheibe	30
Camembert	Portion	30
Frischkäse	EL	20
Harzer Rolle	Stück	20
Käse (gerieben)	TL (gestrichen)	3
Käse (gerieben)	EL (gestrichen)	8
Mozzarella light	Stück (125g)	125
Parmesan (gerieben)	EL	5
Schmelzkäse	Ecke	60

Milchprodukte

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Joghurt	Becher	150
Joghurt	EL	20
Kondensmilch 4%	Portion	10
Milch	Glas	200
Milch	EL	15
Milch	TL	5
Quark	Becher (klein)	250
Quark	Becher (groß)	500
Quark	EL	30
Sahne (süß/sauer)	TL (gestrichen)	5
Sahne (süß/sauer)	EL (gestrichen)	15
Schmand	EL	15

Nüsse, Kerne, Samen

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Cashewkerne	1 EL	20
Kürbiskerne	1 EL	12
Leinsamen	1 EL	15
Mandeln	1 EL	15
Pinienkerne	1 EL	12
Sonnenblumenkerne	1 EL	15
Walnüsse	1 EL	15

Backzutaten

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Backpulver	Päckchen	16
Backpulver	EL	12
Backpulver	TL	5
Butter	TL (gestrichen)	4
Butter	EL (gestrichen)	10.0
Chia Samen	EL	10
Chia Samen	TL	5
Eier	Stück (klein)	44
Eier	Stück (groß)	57
Gelatine	Blatt	2
Haferflocken (roh)	TL (gestrichen)	3
Haferflocken (roh)	EL (gestrichen)	8
Hefe frisch	Würfel	30
Honig	TL (gestrichen)	10
Honig	EL (gestrichen)	20
Kakaopulver	TL (gestrichen)	2
Kakaopulver	EL (gestrichen)	5
Konfitüre	TL (gestrichen)	6
Konfitüre	EL (gestrichen)	16
Mandeln (gemahlen)	TL (gestrichen)	3
Mandeln (gemahlen)	EL (gestrichen)	8
Mehl	TL (gestrichen)	3
Mehl	EL (gestrichen)	10
Proteinpulver Vanille	EL	12
Puddingpulver	TL (gestrichen)	3
Puddingpulver	EL (gestrichen)	10
Puddingpulver	Päckchen	37
Puderzucker	TL (gestrichen)	3
Puderzucker	EL (gestrichen)	10
Sahnesteif	Päckchen	9
Tortenguss	Päckchen	11
Trockenhefe	Päckchen	7
Vanilleschote (Mark)	Schote	3
Vanillezucker	Päckchen	10
Xucker (Xylit)	TL (gestrichen)	3.5
Xucker (Xylit)	EL (gestrichen)	10.5
Xucker (Xylit)	Tasse	126

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Zimt	TL	3
Zimt	EL	8
Zucker	TL (gestrichen)	5
Zucker	EL (gestrichen)	15
Zucker	Tasse	180

Fette, Öle und Weiteres

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Brühe (instant)	TL (gestrichen)	3
Brühe (instant)	EL (gestrichen)	8
Essig	TL	3
Essig	EL	10
Ketchup	TL (gestrichen)	5
Ketchup	EL (gestrichen)	15
Kräuterbutter	EL	8
Kräuterbutter	TL	3
Margarine	TL (gestrichen)	4
Margarine	EL (gestrichen)	10
Mayonnaise	TL (gestrichen)	4
Mayonnaise	EL (gestrichen)	12
Öl	TL	3
Öl	EL	10
Olivenöl	EL	15
Pflanzenöl	EL	10
Pflanzenöl	TL	3
Rapsöl	TL	3
Rapsöl	EL	10
Salz	TL (gestrichen)	5
Salz	EL (gestrichen)	15
Senf	TL (gestrichen)	5
Senf	EL (gestrichen)	9
Speisestärke	TL (gestrichen)	3
Speisestärke	EL (gestrichen)	9
Tomatenmark	TL (gestrichen)	5
Tomatenmark	EL (gestrichen)	15
Zitronensaft	EL	8
Zitronensaft	TL	3

Kohlenhydratgehalt Lebensmittel

1 KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.

2 KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.

3 KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

OBST & FRÜCHTE

<10g KH je 100g

Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Orange, Pfirsich, Aprikose, Grapefruit, Kiwi, Papaya, Pflaume, Wassermelone

10-20g KH je 100g

Birne, Apfel, Ananas, Clementine, Feige, Kaki, Litschi, Sauerkirsche, Mango, Nektarine

>20g KH je 100g

Banane, Dattel, Kochbanane, Weintrauben

GEMÜSE

<2g KH je 100g

Tomaten, Salatgurke, Rucola, Eisbergsalat, Feldsalat, Sellerie, Olvien, Pilze, Ingwer, Avocado, Karotte (roh), Aubergine, Spinat, Zucchini, Grünkohl, Knoblauch, Radieschen

2-5g KH je 100g

Rote & gelbe Paprika, grüne Bohnen, Kidneybohnen, Blumenkohl, Kohlrabi

>5g KH je 100g

Karotten (gekocht), Kürbis, Erbsen

In besonderen Ausnahmefällen auch: Kartoffeln oder Reis

FISCH, FLEISCH & TOFU

<2g KH je 100g

Alle Fleischarten (natur), alle Fischarten (natur), Eier, Tofu

KÄSE

<3g KH je 100g

Feta, Harzer Käse, Gouda, Edamer (30% fett), Gorgonzola, Mozarella, Frischkäse (natur), Ziegenkäse, Ricotta

1 KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.

2 KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.

3 KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

MILCHPRODUKTE

<5g KH je 100g

Magerquark, Buttermilch, griechischer Joghurt, Sojamilch, Mascarpone

>5g KH je 100g

Kuhmilch, Joghurt, Quark, Sahne, Molke (ohne Zuckerzusatz)

KERNE & NÜSSE

<15g KH je 100g

Leinsamen, Mandeln, Erdnüsse, Maccadamianüsse, Pinienkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

>15g KH je 100g

Cashewkerne

ANDERE

<5g KH je 100g

Senf, Öl, Butter, Pesto, Mandelmehl, Stevia, Chiasamen

5-16g KH je 100g

Kokosraspeln, Edelbitterschokolade (85-90%), getrocknete Tomaten

>16g KH je 100g

Edelbitterschokolade (75-85%), Xucker, Polenta, Haferflocken, Backpulver

NICHT ZU EMPFEHLEN sind folgende Lebensmittel:

- Vollmilchschokolade, weiße Schokolade
- Weizenmehl sowie alle Lebensmittel, die Mehl enthalten
- Teigwaren wie Nudeln, Blätterteig, Brot oder Brötchen
- Zucker sowie alle Lebensmittel, die Zucker enthalten

LEBENSMITTEL LISTE

Kohlenhydrate pro 100g

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟡	Ananas	10–20g	Obst & Früchte
🟡	Apfel	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Aprikose	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Aubergine	< 10g	Gemüse
🟢	Avocado	< 10g	Gemüse
🟠	Backpulver	> 16g	Andere
🟠	Banane	> 20g	Obst & Früchte
🟡	Birne	10–20g	Obst & Früchte
🔴	**Blätterteig**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Blaubeeren	< 10g	Obst & Früchte
🟡	Blumenkohl	2–5g	Gemüse
🟡	Bohnen (grün)	2–5g	Gemüse
🟡	Bohnen (Kidneybohnen)	2–5g	Gemüse
🟢	Brombeeren	< 10g	Obst & Früchte
🔴	**Brot**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Brötchen**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Butter	< 5g	Andere
🟢	Buttermilch	< 5g	Milchprodukte
🟡	Cashewkerne	> 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Chiasamen	< 5g	Andere
🟡	Clementine	10–20g	Obst & Früchte
🟠	Dattel	>20g	Obst & Früchte
🟢	Edamer (30% fett)	< 3g	Käse
🟡	Edelbitterschokolade (75-85%)	> 16g	Andere
🟡	Edelbitterschokolade (85-90%)	5–16g	Andere
🟢	Eier	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Eisbergsalat	< 2g	Gemüse
🟠	Erbsen	> 5g	Gemüse
🟢	Erdnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Feige	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Feldsalat	< 2g	Gemüse
🟢	Feta	< 3g	Käse
🟢	Fisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Fleisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Frischkäse (natur)	< 3g	Käse
🟡	Getrocknete Tomaten	5–16g	Andere
🟢	Gorgonzola	< 3g	Käse
🟢	Gouda	< 3g	Käse
🟢	Grapefruit	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Griechischer Joghurt	< 5g	Milchprodukte

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟡	Grüne Bohnen	2–5g	Gemüse
🟢	Grünkohl	< 2g	Gemüse
🟠	Haferflocken	> 16g	Andere
🟢	Harzer Käse	< 3g	Käse
🟢	Haselnüsse	< 15g	Gemüse
🟢	Himbeeren	> 10g	Obst & Früchte
🟢	Ingwer	> 2g	Gemüse
🟢	Joghurt (griechisch)	< 5g	Milchprodukte
🟡	Joghurt (natur)	> 5g	Milchprodukte
🟡	Kaki	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Karotten (roh)	< 2g	Gemüse
🟡	Karotten (gekocht)	> 5g	Gemüse
🟠	Kartoffeln	> 5g	Gemüse
🟢	Käse (alle Arten, natur)	< 3g	Käse
🟡	Kidneybohnen	2–5g	Gemüse
🟢	Kiwi	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Knoblauch	< 2g	Gemüse
🟠	Kochbanane	> 20g	Obst & Früchte
🟡	Kohlrabi	2–5g	Gemüse
🟡	Kokosraspeln	5–16g	Andere
🟡	Kuhmilch	> 5g	Milchprodukte
🟠	Kürbis	> 5g	Gemüse
🟢	Kürbiskerne	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Leinsamen	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Litschi	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Maccadamianüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Magerquark	< 5g	Milchprodukte
🟢	Mandelmehl	< 5g	Andere
🟢	Mandeln	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Mango	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Mascarpone	< 5g	Milchprodukte
🔴	**Mehlhaltige Lebensmittel**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟡	Molke (ohne Zuckerzusatz)	> 5g	Milchprodukte
🟢	Mozarella	< 3g	Käse
🟡	Nektarine	10–20g	Obst & Früchte
🔴	**Nudeln**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Öl	< 5g	Andere
🟢	Oliven	< 2g	Gemüse
🟢	Orange	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Papaya	< 10g	Obst & Früchte

LEBENSMITTEL LISTE

Kohlenhydrate pro 100g

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟢	Paprika (grün)	< 2g	Gemüse
🟡	Paprika (rot & gelb)	2–5g	Gemüse
🟢	Pesto	< 5g	Andere
🟢	Pfirsich	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Pflaume	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Pilze	< 2g	Gemüse
🟢	Pinienkerne	< 15g	Gemüse
🟠	Polenta	> 16g	Andere
🟡	Quark	> 5g	Milchprodukte
🟢	Radieschen	< 2g	Gemüse
🟠	**Reis**	> 5g	Gemüse
🟢	Ricotta	< 3g	Käase
🟢	Rucola	< 2g	Gemüse
🟡	Sahne	> 5g	Milchprodukte
🟢	Salatgurke	< 2g	Gemüse
🟡	Sauerkirsche	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Sellerie	< 2g	Gemüse
🟢	Senf	< 5g	Andere
🟢	Sojamilch	< 5g	Milchprodukte
🟢	Sonnenblumenkerne	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Spinat (natur)	< 2g	Gemüse
🟢	Stachelbeeren	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Stevia	< 15g	Andere
🔴	**Teigwaren**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Tomaten (roh)	< 2g	Gemüse
🟡	Tomaten (getrocknet)	5–16g	Andere
🟢	Tomaten (gekocht)	< 2g	Gemüse
🟢	Tofu	< 2g	Fisch, Fleisch & Tofu
🔴	**Vollmilchschokolade**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Walnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Wassermelone	< 10g	Obst & Früchte
🟠	Weintrauben	> 20g	Obst & Früchte
🔴	**Weiße Schokolade**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Weizenmehl**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟠	Xucker	> 16g	Andere
🟢	Ziegenkäse	< 3g	Käse
🟢	Zucchini	< 2g	Gemüse
🔴	**Zucker**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Zuckerhaltige Lebensmittel**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**

Notiere hier weitere Lebensmittel, die nicht auf der vorgefertigten Liste stehen:

LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE