

Lektion 2

Script 1

- Tabelle Lebensmittel
Kohlenhydratgehalt

REZEPTRECHNER ONLINE

- Berechne mit Hilfe vom Rezeptrechner die Nährwerte deiner Rezepte, Mahlzeiten und Lebensmittel je Rezept, je 100g (roh & zubereitet) und je Portion.

Jetzt direkt kostenlos &
ohne Anmeldung ausprobieren:

www.rezeptrechner-online.de



Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Rezeptrechner App zum Nährwerte & Kohlenhydrate Berechnen für Mahlzeiten

Seit kurzem ist auch die neue Rezeptrechner App 2.0 live (für iOS & Android).

Über folgenden Link (oder QR Code) erfährst du mehr über die Funktionen der App:

<https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/>



Mit einem PRO Account kannst du auch weitere Nährwerte wie z.B. Zucker für deine Mahlzeiten berechnen.

Das upgrade kannst du über den Link oder direkt in der App (im Profil) durchführen).

Tina's Fit Kit - Low Carb Diätplan

Mit dem Low Carb Diätplan Tinas Fit Kit innerhalb von 4 Wochen einfache Techniken lernen um Gewicht zu verlieren.

Endlich abnehmen mit einfachen, schnellen Low Carb Rezepten inkl. Nährwertangaben als pdf zum ausdrucken und herunterladen.

<https://www.chooseyourlevel.de/tinas-fit-kit-low-carb-diaetplan/>



Arbeitsblatt 1 ECHT(e) Lebensmittel

Die folgende Übersicht zeigt dir ausschließlich ECHTe Lebensmittel. Die ECHTen Lebensmittel sind wiederum unterteilt in 3 sub-Kategorien. All die Lebensmittel, die hier aufgelistet sind, sind grundsätzlich geeignet für dich. Dennoch solltest du in Abhängigkeit der Kategorie ein wenig vorsichtiger mit manchen Lebensmittel umgehen. Das liegt insbesondere daran, dass einige der Lebensmittel einen sehr hohen Kohlenhydrate- bzw. Zuckergehalt haben. Wie du in späteren Lektionen noch lernen wirst, kann ein hoher Kohlenhydrategehalt dazu führen, dass dein Blutzuckerspiegel stark schwankt, was wiederum zu Schlafstörungen, Müdigkeit und sogar vermehrter Anfälligkeit für Krankheiten (aufgrund von Übersäuerung) führen kann. Aus diesem Grund solltest du Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt (und dazu gehört auch Fruchtzucker) in großen Mengen zu Beginn deiner Ernährungsumstellung ebenfalls eher nur in kleinen Mengen zu dir nehmen.

Nutze diese Lebensmittel Liste als Hilfsmittel bei der Durchführung deines Kühlschranks Clean Ups. Schau dir dazu auch Arbeitsblatt 2 von Lektion 2/ Modul 1 an.



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 Kohlenhydratlimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.



KATEGORIE 2

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



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, Oliven, 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



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 Kohlenhydratlimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.



KATEGORIE 2

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



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.

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, Mozzarella, Frischkäse (natur), Ziegenkäse, Ricotta

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


KATEGORIE 1

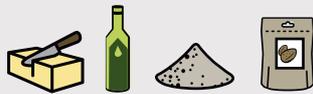
Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regel berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratlimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.


KATEGORIE 2

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


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.

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%), Zucker, 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	KOHLLENHYDRATE 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	KOHLLENHYDRATE 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
● Mozzarella	< 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	KOHLHYDRATE 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	Käse
 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
 Weißer Schokolade	ZU VIEL!	NICHT ZU EMPFEHLEN
 Weizenmehl	ZU VIEL!	NICHT ZU EMPFEHLEN
 Zucker	> 16g	Andere
 Ziegenkäse	< 3g	Käse
 Zucchini	< 2g	Gemüse
 Zucker	ZU VIEL!	NICHT ZU EMPFEHLEN
 Zuckerhaltige Lebensmittel	ZU VIEL!	NICHT ZU EMPFEHLEN

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Nährwerte Berechnen für Rezepte je 100g (roh/ zubereitet), je Rezept und je Portion

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

Kostenlos Ausprobieren ohne Anmeldung

www.rezeptrechner-online.de



Rezeptrechner App für Diabetiker

Seit kurzem ist auch die neue Rezeptrechner App 2.0 live (für iOS & Android).

Über folgenden Link (oder QR Code) erfährst du mehr über die Funktionen der App:

<https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/>



Um alle Diabetiker relevanten Nährwerte (auch Makros, BE, KE, FPE & Zucker) berechnen zu können, benötigst du ein Rezeptrechner PRO Diabetiker upgrade für 39,99 € pro Jahr.

Das upgrade kannst du über den Link oder direkt in der App (im Profil) durchführen).