

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
<b>Milchprodukte</b>		
Appenzeller (50 % Fett i. Tr.)	0,1	0
Bavaria Blue (70 % Fett i. Tr.)	0,3	0
Bel Paese	4,5	0
Bergkäse (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Bleu d'Auvergne (50 % Fett i. Tr.)	0	0
Bleu de Bresse (50 % Fett i. Tr.)	0	0
Brie (50 % Fett i. Tr.)	0,4	0
Butterkäse (30 % Fett i. Tr.)	0	0
Butterkäse (50 % Fett i. Tr.)	0	0
Cambozola	0	0
Camembert (45 % Fett i. Tr.)	0,5	0
Camembert, paniert, zum Backen/Braten	21,6	1,3
Chester/ Cheddar (50 % Fett i. Tr.)	0	0
Edamer (30 % Fett i. Tr.)	4	0
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Edelpilzkäse (60 % Fett i. Tr.)	0	0
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Favorel, Danbo (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Feta	4,1	0
Gorgonzola	0	0
Gouda (40 % Fett i. Tr.)	0	0
Gouda, deutscher, 48 % Fett i. Tr.	0	0
Gruyère	0,4	0
Harzer Käse	0	0
Hobelkäse	1	0
Jarlsberg (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Körniger Frischkäse/ Hüttenkäse	1	0
Kuhmilch	5	0
Leerdammer (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Limburger (20 % Fett i. Tr.)	0	0
Limburger (40 % Fett i. Tr.)	0	0
Lindenberger (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Lindenberger light (30 % Fett i. Tr.)	0	0
Maaslander (40 % Fett i. Tr.)	0	0
Morbier (40 % Fett i. Tr.)	0	0
Mozzarella	3,1	0
Parmesan (37 % Fett i. Tr.)	0	0
Provolone	0	0
Pyrenäenkäse (50 % Fett i. Tr.)	0	0
Raclette (48 % Fett i. Tr.)	0	0
Rahmfrischkäse	5	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Reibekäse (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Ricotta	3	0
Romadur (20 % Fett i. Tr.)	0	0
Romadur (30 % Fett i. Tr.)	0	0
Roquefortkäse	2	0
Schmelzkäse (45 % Fett i. Tr.)	4	0
Steppenkäse (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Tete de Moine (50 % Fett i. Tr.)	0	0
Tilsiter (30 % Fett i. Tr.)	0	0
Tilsiter (45 % Fett i. Tr.)	0,1	0
Trappistenkäse (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Weichkäse mit grünem Pfeffer o. Knoblauch (60 %	0	0
Westberg (45 % Fett i. Tr.)	0	0
Westlight (30 % Fett i. Tr.)	0	0
Ziegenkäse, Schnittkäse (48 % Fett i. Tr.)	0	0
Ziegenkäse, Weichkäse (45 % Fett i. Tr.)	0	0

## Fisch

### Meeresfische & Meeresfrüchte

Flunder	0	0
Flussskrebs	0	0
Garnele	0	0
Heilbutt/ Weißer Heilbutt	0	0
Hering	0	0
Hummer	0,5	0
Kabeljau, Filet	0	0
Kabeljau/Dorsch	0	0
Kabeljauleber	K.A.	K.A.
Katfisch/ Steinbeißer	0	0
Makrele	0	0
Ostseehering	0	0
Rotbarsch/Goldbarsch	0	0
Sardine Konserve in Öl	0	0
Schellfisch	0	0
Scholle	0	0
Schwarzer Heilbutt	0	0
Seehecht	0	0
Seelachs	0	0
Seezunge	0	0
Steckmuschel/Klaffmuschel	0	0
Steinbutt	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Thunfisch frisch Fischzuschnitt	0	0
Thunfisch Konserve in Öl	0	0
Tintenfisch/ Sepia	0	0
<b>Süßwasserfische</b>		
Aal frisch	0	0
Bachorelle	0	0
Barsch, Flußbarsch	0	0
Brasse	0	0
Hecht frisch	0	0
Karpfen frisch	0	0
Lachs/Salm	0	0
Renke frisch	0	0
Schleie frisch	0	0
Zander	0	0
<b>Weitere Fischprodukte</b>		
Aal geräuchert	0	0
Bismarckhering Konserve	3,2	0,5
Brathering Konserve	0	0
Bückling	0	0
Dornhai(Seeaal), Schillerlocke	0	0
Flunder, geräuchert	0	0
Getrockneter Kabeljau	0	0
Hering in Gelee	0	0
Kaviar (echt)/ Russischer Kaviar	0	0
Kaviar (Ersatz)/ Deutscher Kaviar	0	0
Krabben, in Dosen	0	0
Krebsfleisch in Dosen	0	0
Lachs geräuchert	0	0
Lachs geräuchert	0	0
Lachs in Dosen	0	0
Lachs in Öl	0	0
Makrele geräuchert	0	0
Matjeshering	0	0
Rotbarsch geräuchert	0	0
Salzhering	0	0
Schellfisch geräuchert	0	0
Seeaal, geräuchert (vom Dornhei)	0	0
Seelachs (geräuchert)	0	0

## Fleisch

### Geflügel

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Brathuhn	0	0
Ente	0	0
Gans	0	0
Huhn, Brust mit Haut	0	0
Huhn, Keule mit Haut	0	0
Pute (Brust), ohne Haut	0	0
Pute (Jungtier)	0	0
Pute (Truthahn), ausgewachsen	0	0
Pute Schenkel frisch	0	0
Suppenhuhn Fleisch mit Haut	0	0
<b>Lammfleisch</b>		
Lamm, Brust	0	0
Lamm, Filet	0	0
Lamm Herz frisch	0,2	0
Lamm, Hirn	0,6	0
Lammfleisch, Gigot/Schlegel/Keule	0	0
Lammkotelett	0	0
Lamm Lende, mager	0	0
Lamm Lunge	0,2	0
Lamm, Muskelfleisch, ohne Fett	0	0
Lammschnitzel	0	0
<b>Kalbfleisch</b>		
Brust	0	0
Kalb - Keule, Schlegel mit Knochen	0	0
Kalb Bries frisch	0	0
Kalb Herz frisch	0,1	0
Kalb Muskelfleisch	0	0
Kalb Schulter	0	0
Kalbsfilet	0	0
Kalbshaxe	0	0
Kalbshirn	0,5	0
Kalbskotelett	0	0
Kalbslunge	0	0
Kalbsniere	1	0
Kalbsschnitzel	0	0
Kalbszunge	2,2	0,2
<b>Rindfleisch</b>		
Corned Beef	0,5	0
Hirn	0,4	0
Hüftsteak, Rinderhüfte	0	0
Ochsenschwanz	0	0
Rind - Hochrippe, Rostbraten, dicke Rippe	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Rind Hackfleisch frisch	0,5	0
Rind in Dosen	0	0
Rind Muskelfleisch	0,6	0
Rinder Kamm/Hals	0	0
Rinder Keule/Schlegel	0	0
Rinder Lende/ Roastbeef	0	0
Rinderfilet	0	0
Rinderherz	1	0
Rinderlunge	0	0
Rinderniere	0,3	0
Rinderzunge	4	0
Tatar	0	0
<b>Schweinefleisch</b>		
Eisbein/ Hinterhaxe	0	0
Kasseler	0,9	0
Schwein Flomen (Bauchfett)	0	0
Schwein Muskelfleisch	0	0
Schwein, Rückenspeck, frisch	0	0
Schweinebacke	0	0
Schweinebauch	0	0
Schweinefilet	0	0
Schweinekamm (Hals)	0	0
Schweinekeule mit Kruste	1,2	0,3
Schweinekotelett	1	0
Schweineleber	5,7	0,4
Schweinemetz (roh)	0	0
Schweineniere	3,2	0,2
Schweineschnitzel natur	0	0
Schweineschulter	0	0
Schweinezunge	1	0,6
<b>Wild &amp; weiteres</b>		
Fasan	0	0
Hase Fleisch (mittelfett)	0	0
Hirsch Fleisch (fett) frisch	0	0
Kaninchen	0	0
Pferdefleisch	0,4	0
Reh (Rücken)	0	0
Reh Fleisch (mittelfett)	0	0
Wachtel Fleisch mit Haut	0	0
Wildschwein	0	0
Ziege Fleisch (mager)	0	0
<b>Wurst- &amp; Fleischprodukte</b>		

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Bierschinken	0,4	0
Blutwurst/Rotwurst	0,1	0
Bockwurst	3	1
Braunschweiger Mettwurst	0,2	0,1
Cabanossi	0,3	0,1
Cervelatwurst	0,3	0,1
Fleischkäse/ Leberkäse	0,4	0
Fleischwurst einfach	0,2	0,1
Frankfurter Würstchen	0,3	0,1
Geflügelwurst, mager	0	0
Gelbwurst/ Hirnwurst	0	0
Hackfleisch, gemischt	0,1	0
Jagdwurst	1	0
Kalbsbratwurst	0	0
Kalbsleberwurst	1,5	0,1
Knackwurst	3,2	0
Kochschinken	1	0,4
Lachsschinken	0,9	0
Leberpastete	1,1	0,1
Leberwurst (grob)	1,3	0,1
Leberwurst (mager)	0	0
Lyoner	0,7	0
Mortadella	3	0
Salami	2,4	0
Schinkenspeck	0	0
Schweinsbratwurst grob	0,3	0,1
Speck durchwachsen	0	0
Teewurst	0,2	0,1
Weißwurst Münchener	0,3	0,1
Wiener Würstchen	0,2	0,1

## Eier, Fette & Öl

### Eier

Eigelb, vom Huhn	0,3	0
Hühnerei (ganzes Ei)	0,5	0
Hühnereiklar	0,7	0

### Fette & Öle, tierisch

Butterschmalz	0	0
Gänseschmalz	0	0
Hammeltalg	0	0
Lebertran	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Rindertalg	0	0
Schweineschmalz	0	0
<b>Fett &amp; Öle, pflanzlich</b>		
Baumwollsamöl	0	0
Diät Margarine	0	0
Distelöl	0	0
Erdnussöl	0	0
Halbfettmargarine	4	0
Kokosfett, gereinigt	0	0
Kürbiskernöl	0	0
Leinöl	0	0
Maiskeimöl	0	0
Olivenöl	0,2	0
Palmöl	0	0
Pflanzenmargarine	0,5	0
Rapsöl	0	0
Sesamöl	0	0
Sojaöl	0	0
Sonnenblumenöl	0	0
Traubenkernöl	0	0
Walnussöl	0	0
Weizenkeimöl	0	0

## Obst

Avocado	0,4	3,3
Brombeeren	2,7	6,6
Himbeeren	4,8	6,7
Rhabarber	1,4	2,3
Sanddornbeere	5,2	3
Stachelbeeren	8,5	2,9
Zitronen	9	2,8

## Gemüse

Auberginen	2,5	2,8
Bambussprossen	1	2,6
Blumenkohl	5	2
Chinakohl	1,2	1,9
Feldsalat (Rapunzel)	0,7	1,8
Gemüsebrühe	1,2	0,9
Gewürzgurke	1,8	0,5

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Grüne Bohnen	3,2	3
Karotten	10	2,8
Kopfsalat	1	1,6
Mangold	3,7	1,6
Paprika, gelb	5,3	3,6
Paprika, grün, frisch	2,9	3,6
Paprika, grün, Konserve	1,8	2,4
Paprika, rot, frisch	6,4	3,6
Paprika, rot, Konserve	4	2,4
Portulak	4,3	2,5
Radieschen	2,1	1,6
Salatgurke	3,6	0,5
Sauerkraut abgetropft	0,8	3,5
Sellerie	3	1,6
Spargel in Dosen	1	1,3
Spargel, frisch	2	1,4
Spinat	3,6	2,2
Spinat tiefgefroren	0,6	2,7
Tomaten	3,9	1,2
Weißkohl	6	2,5
Wirsing	6	3,1
Zucchini	3,1	1
Zwiebel	9	1,7

## Kräuter

Basilikum	2,6	1,6
Beifuß	5	3
Brunnenkresse	1,3	0,5
Fenchel	2,8	4,2
Gartenkresse	6	1,1
Kerbel	6,2	5,3
Majoran	6,9	2,9
Oregano	9,7	2,5
Petersilienblatt	7,4	4,3
Rosmarin	7,7	2,9
Schnittlauch frisch	1,6	6
Thymian frisch	7,4	3
Zitronenmelisse	5	3



Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
<b>Pilze</b>		
Austernpilz	0	5,9
Birkenpilz	0,2	7,3
Butterpilz	0,3	5,9
Champignon frisch	0,6	2
Champignon Konserve abgetropft	0,5	2
Edel-Reizker frisch	0,1	6,9
Hallimasch	0,1	7,6
Morchel frisch	0,5	7
Pfifferling	0,1	5,5
Pfifferling in Dosen	0,2	5,6
Rotkappe	0,3	4,7
Steinpilz	0,5	6,9
<b>Samen &amp; Nüsse</b>		
Leinsamen, ungeschält	0	39,6
Mohn	4,2	20,5

## Getränke

<b>Getränke alkoholisch</b>		
Bier	3,6	0
Branntwein (32 % Vol.)	0	0
Branntwein (38 % Vol.)	0	0
Cognac	2	0
Diät-Vollbier (5 % Vol.)	0	0
Klarer Kornbrand Schnaps (32 Vol.%)	0	0
Rotwein	2,8	0
Sekt	3,5	0
Weisswein	2,6	0
Whisky	0,1	0
<b>Getränke alkoholfrei</b>		
Energydrinks light	3,8	0
Espresso, schwarz	1,7	0
Filterkaffee, schwarz	0	0
Früchtetee	0,2	0
Grüner Tee	0,1	0,1
Kräutertee	0	0
Limonaden (light/zero)	0,7	0
Schwarztee	0,3	0
Wasser	0	0
Grapefruitsaft	9	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g
Karottensaft	4,8	0,4
Tomatensaft	4,2	0,4

[www.schnellabnehmen24.info](http://www.schnellabnehmen24.info)