

## (Fast) kohlenhydratefreie Lebensmittel Kalorientabelle nach kcal

| Lebensmittel je 100g)   | Kalorien/ 100g | Fett (g) | Kohlenhydrate(g) | Eiweiß (g) | Kategorie |
|-------------------------|----------------|----------|------------------|------------|-----------|
| Stevia                  | 0              | 0        | 0                | 0          | Gemüse    |
| Pfifferlinge, frisch    | 11             | 0,5      | 0,2              | 1,6        | Pilze     |
| Butterpilz              | 11             | 0,4      | 0,3              | 1,7        | Pilze     |
| Morcheln, getrocknet    | 12             | 0,3      | 0,5              | 1,8        | Pilze     |
| Pak-Choi, frisch        | 12             | 0,5      | 1,3              | 1          | Gemüse    |
| Salatgurke, frisch      | 12             | 0,2      | 1,8              | 0,6        | Gemüse    |
| Spargel, weiß           | 13             | 0,1      | 1,1              | 1,7        | Gemüse    |
| Eisbergsalat, frisch    | 13             | 0,2      | 1,6              | 1          | Gemüse    |
| Kopfsalat               | 14             | 0,2      | 1,1              | 1,2        | Gemüse    |
| Champignon, frisch      | 16             | 0,2      | 0,6              | 2,7        | Pilze     |
| Chinakohl, frisch       | 16             | 0,3      | 1,2              | 1,1        | Gemüse    |
| Miesmuscheln mit Schale | 17             | 2,5      | 2                | 9,8        | Fisch     |
| Radieschen, frisch      | 17             | 0,1      | 2,1              | 1,1        | Gemüse    |
| Spargel, grün           | 18             | 0,1      | 2                | 2          | Gemüse    |
| Blumenkohl, gekocht     | 19             | 0,3      | 2                | 2          | Gemüse    |
| Zucchini, frisch        | 19             | 0,4      | 2,2              | 1,6        | Gemüse    |
| Steinpilz               | 20             | 0,4      | 0,5              | 3,6        | Pilze     |
| Rhabarber, frisch       | 20             | 0,1      | 1,4              | 0,6        | Gemüse    |
| Sauerkraut, roh         | 21             | 0,3      | 0,8              | 1,5        | Gemüse    |
| Stangensellerie, frisch | 21             | 0,2      | 2,2              | 1,2        | Gemüse    |
| Guarknäckchen           | 26             | 0,7      | 0                | 4,9        | Backwaren |
| Rucola, frisch          | 30             | 0,7      | 2,1              | 2,6        | Gemüse    |
| Spinat, frisch          | 33             | 0,5      | 0,9              | 4,2        | Gemüse    |
| Johannisbrotkernmehl    | 34             | 0,8      | 0,9              | 5,8        | Backwaren |
| Garnelen, Natur         | 50             | 0,6      | 0,1              | 11,1       | Fisch     |
| Schwarzwurzel, frisch   | 54             | 0,4      | 2,1              | 1,4        | Gemüse    |
| Pangasius, Filet        | 62             | 2        | 0                | 18,7       | Fisch     |
| Zeeland Austern         | 64             | 1,8      | 2                | 10         | Fisch     |
| Dorsch                  | 70             | 0,5      | 1                | 16         | Fisch     |
| Seeteufel               | 74             | 1,5      | 0                | 14,9       | Fisch     |
| Gambas, Riesen-Garnele  | 75             | 0,7      | 0                | 20         | Fisch     |
| Seelachs Filet          | 81             | 0,9      | 0                | 18,3       | Fisch     |
| Seezunge, frisch        | 83             | 1,4      | 0                | 17,5       | Fisch     |
| Jakobsmuscheln roh      | 83             | 1        | 2                | 17         | Fisch     |
| Zander                  | 84             | 0,7      | 0                | 20         | Fisch     |

|                                 |     |      |     |      |         |
|---------------------------------|-----|------|-----|------|---------|
| Scholle                         | 84  | 2    | 0   | 17   | Fisch   |
| Flusskrebse,<br>Louisiana       | 85  | 0,8  | 0   | 19,5 | Fisch   |
| Krabben                         | 87  | 1    | 0   | 19   | Fisch   |
| Kabeljau                        | 90  | 0,8  | 0   | 18   | Fisch   |
| Hummer                          | 90  | 1,5  | 0,3 | 18,8 | Fisch   |
| Seehecht<br>Naturfilets         | 92  | 2,5  | 0   | 17   | Fisch   |
| Rotbarsch                       | 94  | 1,6  | 0   | 18,6 | Fisch   |
| Saibling                        | 96  | 2,1  | 0   | 19,2 | Fisch   |
| Thunfisch,<br>naturell          | 97  | 0,1  | 0   | 24   | Fisch   |
| Heilbutt                        | 101 | 2,3  | 0   | 20,1 | Fisch   |
| Hähnchen,<br>Brustfilet         | 102 | 0,7  | 0   | 23   | Fleisch |
| Rippchen                        | 102 | 10   | 2   | 20   | Fleisch |
| Rippchen                        | 102 | 10   | 2   | 20   | Fleisch |
| Rehkeule                        | 103 | 1,2  | 0   | 21,4 | Fleisch |
| Hirsch-Steak                    | 103 | 1,3  | 0,1 | 22,7 | Fleisch |
| Rinderbraten,<br>mager          | 105 | 1,9  | 0,1 | 21,3 | Fleisch |
| Schweineschnitze<br>l, natur    | 107 | 1,9  | 0   | 22,2 | Fleisch |
| Schweinefilet                   | 107 | 2    | 0   | 22   | Fleisch |
| Kochschinken                    | 107 | 3    | 1   | 19   | Fleisch |
| Wildschwein,<br>frisch          | 109 | 3,4  | 0   | 19,5 | Fleisch |
| Eisbeinflfleisch                | 109 | 5    | 0   | 16   | Fleisch |
| Brathähnchen,<br>ohne Haut      | 110 | 4    | 0   | 21   | Fleisch |
| Putenbrust                      | 111 | 1,7  | 0   | 24   | Fleisch |
| Karpfen; frisch                 | 113 | 4,2  | 0   | 21,3 | Fisch   |
| Hüftsteak,<br>Rinderhüfte       | 113 | 3    | 0   | 21,4 | Fleisch |
| Putensteak                      | 113 | 1,9  | 0   | 24   | Fleisch |
| Dorade                          | 114 | 5,2  | 0   | 16,7 | Fisch   |
| Teewurst                        | 115 | 11,1 | 0   | 4,8  | Fleisch |
| Lachsschinken,<br>Durchschnitt  | 116 | 4,4  | 0,9 | 18,3 | Fleisch |
| Schweinegulasch                 | 120 | 4    | 0   | 21   | Fleisch |
| Hähnchenschenk<br>el, ohne Haut | 120 | 3,8  | 0   | 20,1 | Fleisch |
| Barsch, gegart                  | 121 | 2,1  | 0   | 23,9 | Fisch   |
| Entenbrust, ohne<br>Haut        | 121 | 4,3  | 0   | 19,5 | Fleisch |
| Putenmett                       | 121 | 5    | 1   | 18   | Fleisch |
| <u>Rinder-Gulasch</u>           | 122 | 4    | 0,3 | 21   | Fleisch |
| Corned Beef                     | 123 | 4    | 0,4 | 21   | Fleisch |
| Hase                            | 124 | 3    | 0   | 23   | Fleisch |
| Schweineleber                   | 124 | 4,5  | 0,5 | 20,4 | Fleisch |
| Rindertartar                    | 125 | 5    | 0   | 20   | Fleisch |

|  |     |      |     |      |         |
|--|-----|------|-----|------|---------|
| Harzer Roller                                  | 127 | 0,5  | 0,1 | 30   | Käse    |
| Rinderlende,<br>Roastbeef                      | 130 | 4,5  | 0   | 22,4 | Fleisch |
| Rumpsteak                                      | 130 | 4,5  | 0   | 22,4 | Fleisch |
| Minutensteak,<br>vom Rind                      | 133 | 2,5  | 1   | 21   | Fleisch |
| Putenschnitzel                                 | 134 | 4    | 0   | 24,1 | Fleisch |
| Gänsebrust                                     | 134 | 4    | 0,5 | 24   | Fleisch |
| Hähnchenleber                                  | 136 | 4,7  | 0   | 22,1 | Fleisch |
| Putenleber                                     | 138 | 6    | 0   | 21   | Fleisch |
| Tintenfisch,<br>gegart                         | 143 | 2    | 0   | 32   | Fisch   |
| Oliven, Konserve,<br>grün                      | 143 | 13,9 | 1,8 | 1,4  | Gemüse  |
| Forellen Filets,<br>geräuchert, ohne<br>Haut   | 144 | 5,6  | 0,5 | 23   | Fisch   |
| Seitan,<br>Durchschnitt                        | 148 | 2,5  | 2   | 28   | Gemüse  |
| Fang Frisch,<br>Lachs-Forelle                  | 152 | 8,3  | 0   | 19   | Fisch   |
| Rinderbraten,<br>mittelfett                    | 155 | 8    | 0   | 20,8 | Fleisch |
| Schweinerücken<br>gegart                       | 155 | 6    | 1   | 24   | Fleisch |
| Gänsekeule, ohne<br>Haut und Fett              | 157 | 8    | 0   | 22   | Fleisch |
| Schweinehaxe                                   | 158 | 6    | 2   | 24   | Fleisch |
| Tofu, natur                                    | 159 | 9,9  | 0,6 | 16,1 | Gemüse  |
| Schafskäse, Leicht<br>9% Fett                  | 161 | 9    | 0,9 | 19   | Käse    |
| Hackfleisch<br>gemischt, 50 %<br>fettreduzier  | 161 | 9    | 1   | 19   | Fleisch |
| Rinderfilet                                    | 162 | 4,8  | 0   | 29,5 | Fleisch |
| Mozzarella light,<br>8,5% Fett                 | 165 | 8,5  | 1   | 19   | Käse    |
| Gyros, Schwein                                 | 168 | 10   | 1,5 | 18   | Fleisch |
| Brotaufstrich mit<br>feinem<br>Buttergeschmack | 171 | 18   | 0   | 2,2  | Fette   |
| Räucherlachs                                   | 172 | 10,5 | 0,1 | 19,2 | Fisch   |
| Schweinesteak                                  | 172 | 5,8  | 0,1 | 29,6 | Fleisch |
| Rollmops                                       | 172 | 13   | 1   | 13   | Fisch   |
| Puten-Hackfleisch                              | 173 | 10,1 | 0,5 | 20   | Fleisch |
| Rinderzunge                                    | 177 | 10,1 | 1,9 | 17,9 | Fleisch |
| Rinderzunge                                    | 177 | 10,1 | 1,9 | 17,9 | Fleisch |
| Lachs  | 180 | 11,2 | 0   | 19,9 | Fisch   |
| Brathähnchen,<br>mit Haut                      | 180 | 9,6  | 0   | 21   | Fleisch |
| Makrele  | 181 | 11,9 | 0   | 18,7 | Fisch   |

|   |     |      |     |      |         |
|---|-----|------|-----|------|---------|
| Geflügel-Mortadella                     | 185 | 14   | 0,5 | 13   | Fleisch |
| St Mang Romadur                         | 186 | 9    | 0   | 26   | Käse    |
| Chicken Wings                           | 191 | 12   | 1,4 | 19   | Fleisch |
| Bratwurst(Rind/Lamm)                    | 194 | 12,2 | 0,3 | 16   | Fleisch |
| Schweine Nackensteak                    | 196 | 13   | 0   | 18,3 | Fleisch |
| Camembert , 12 % Fett absolut, zart-mil | 197 | 12   | 0,3 | 22   | Käse    |
| Hering                                  | 200 | 15   | 0   | 18   | Fisch   |
| Rinderhackfleisch                       | 207 | 14   | 0,1 | 20,5 | Fleisch |
| Schweinezunge, gekocht                  | 207 | 15   | 1   | 17   | Fleisch |
| Rehbraten, Durchschnittswert            | 208 | 10   | 1,1 | 27   | Fleisch |
| Camembert, 30% Fett i.Tr.               | 211 | 13   | 0,4 | 23   | Käse    |
| Ente, gegart                            | 215 | 16   | 0   | 17   | Fleisch |
| Avocado                                 | 221 | 23,5 | 0,4 | 1,9  | Gemüse  |
| Hackfleisch, gemischt                   | 224 | 16,4 | 0,1 | 19,4 | Fleisch |
| Entenbrust mit Haut                     | 225 | 17   | 0   | 18   | Fleisch |
| Serrano Schinken                        | 229 | 12,5 | 1   | 29   | Fleisch |
| Gänsekeule                              | 232 | 17,5 | 0,1 | 18,5 | Fleisch |
| Rindswurst                              | 237 | 20   | 1   | 13   | Fleisch |
| Geflügel Fleischwurst                   | 238 | 20   | 1   | 13   | Fleisch |
| Bratwurst, Schwein                      | 239 | 18   | 1   | 18   | Fleisch |
| Parmaschinken                           | 250 | 15,5 | 0,5 | 27,5 | Fleisch |
| Edamer light                            | 251 | 16   | 0   | 27   | Käse    |
| Gans mit Haut                           | 253 | 16,2 | 0   | 27   | Fleisch |
| Suppenhuhn Fleisch                      | 257 | 20,3 | 0   | 19   | Fleisch |
| Maasdammer light - 16% Fett absolut     | 259 | 16   | 0   | 28   | Käse    |
| Bauchfleisch                            | 261 | 29,9 | 0   | 17,8 | Fleisch |
| Wiener Würstchen                        | 261 | 23,2 | 0,2 | 13,5 | Fleisch |
| Mozzarella                              | 263 | 21   | 1,8 | 17,1 | Käse    |
| Romadur, 40%                            | 264 | 19   | 0   | 23   | Käse    |
| Matjes                                  | 267 | 22,6 | 0   | 16   | Fisch   |
| Limburger, 40% Fett i.Tr.               | 270 | 19,7 | 0   | 23   | Käse    |
| Weisswurst                              | 270 | 23,8 | 0,3 | 14,5 | Fleisch |
| Leerdammer Léger 17%, Käse              | 271 | 17   | 0,1 | 29,5 | Käse    |

|                                     |     |      |     |      |           |
|-------------------------------------|-----|------|-----|------|-----------|
| Schafskäse 100% Schafmilch, Natur   | 272 | 22,8 | 0,8 | 15,7 | Käse      |
| Bierwurst                           | 272 | 23   | 1   | 15   | Fleisch   |
| Feta Schafskäse, 45% Fett i.Tr.     | 273 | 22   | 1   | 21   | Käse      |
| Gouda light, 16% Fett absolut       | 278 | 17   | 0,1 | 31,2 | Käse      |
| Aal                                 | 287 | 26   | 0   | 15   | Fisch     |
| Blutwurst                           | 287 | 30   | 0,6 | 15   | Fleisch   |
| Schinkenwurst                       | 291 | 26,1 | 1   | 12,9 | Fleisch   |
| Leberkäse                           | 292 | 28   | 0,3 | 12   | Fleisch   |
| Bockwurst                           | 296 | 26,4 | 0,3 | 15,2 | Fleisch   |
| Puten Salami                        | 296 | 22   | 1   | 23   | Fleisch   |
| Ziegenkäse                          | 297 | 25   | 0   | 18   | Käse      |
| Fleischwurst                        | 300 | 28,3 | 0,2 | 12,1 | Fleisch   |
| Fleischkäse                         | 306 | 24   | 0,3 | 18,5 | Fleisch   |
| Salami                              | 306 | 25   | 1   | 19   | Fleisch   |
| Mortadella                          | 310 | 33   | 0   | 13   | Fleisch   |
| Scheibe Halloumi                    | 318 | 24   | 2   | 19,8 | Käse      |
| Manchego                            | 321 | 25   | 0   | 25   | Käse      |
| Bauchspeck Schwein, geräuchert      | 331 | 29,1 | 1   | 14,5 | Fleisch   |
| Leberwurst                          | 333 | 29,9 | 1   | 16   | Fleisch   |
| Tilsiter, 45% Fett i.Tr.            | 334 | 26   | 0,1 | 25   | Käse      |
| Butterkäse, 45%                     | 335 | 26   | 0,1 | 24   | Käse      |
| Entenleber                          | 339 | 32   | 1,8 | 11   | Fleisch   |
| Mettenden                           | 344 | 30   | 1   | 17   | Fleisch   |
| Maasdammer, Schnittkäse 45%         | 347 | 27   | 0   | 26   | Käse      |
| Ofenkäse                            | 350 | 32   | 0,5 | 15   | Käse      |
| Leerdammer                          | 352 | 27,5 | 0,1 | 26   | Käse      |
| Edamer, 45% Fett i.Tr.              | 354 | 28,3 | 0   | 24,8 | Käse      |
| Gorgonzola, 50% Fett i.Tr.          | 358 | 30   | 0,4 | 20   | Käse      |
| Reibekäse, Gouda                    | 358 | 28   | 1,5 | 25   | Käse      |
| Pfefferbeißer                       | 360 | 34   | 0   | 17   | Fleisch   |
| Sojamehl                            | 366 | 20,5 | 3,1 | 42,5 | Backwaren |
| Bergkäse, mind. 45% Fett i.Tr.      | 373 | 29   | 0   | 28   | Käse      |
| Bergkäse, mind. 45% Fett i.Tr.      | 373 | 29   | 0   | 28   | Käse      |
| Parmesan, 35% Fett i.Tr.            | 374 | 25,8 | 0   | 35,6 | Käse      |
| IronMaxx 100% Whey Isolate, Vanille | 374 | 3,1  | 1,3 | 87,2 | Backwaren |
| Käse, Appenzeller                   | 375 | 31   | 0   | 25   | Käse      |
| Cheddar                             | 392 | 32   | 0   | 26   | Käse      |

|                            |     |      |     |     |         |
|----------------------------|-----|------|-----|-----|---------|
| Emmentaler, 45% Fett i.Tr. | 397 | 31,4 | 0   | 29  | Käse    |
| Cabanossi                  | 418 | 35   | 1,5 | 21  | Fleisch |
| Blauschimmelkäse           | 430 | 42   | 0,5 | 14  | Käse    |
| Leberpastete, Gänseleber   | 453 | 45,3 | 1,8 | 8,5 | Fleisch |
| Speck                      | 645 | 68   | 0   | 9   | Fleisch |
| Margarine                  | 709 | 80   | 0,4 | 0,2 | Fette   |
| Butter                     | 741 | 83,2 | 0,6 | 0,7 | Fette   |
| Mayonnaise                 | 743 | 82,5 | 2   | 1,5 | Fette   |
| Omega-3 Pflanzenöl         | 812 | 92   | 0,5 | 0,5 | Fette   |
| Kokosöl nativ              | 828 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Olivenöl                   | 851 | 91,5 | 0   | 0   | Fette   |
| Rindertalg                 | 861 | 97   | 0   | 0,8 | Fette   |
| Kürbiskernöl               | 879 | 99,5 | 0   | 0   | Fette   |
| Erdnussöl                  | 879 | 99,4 | 0,2 | 0   | Fette   |
| Walnussöl                  | 884 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Sonnenblumenöl             | 884 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Sesamöl                    | 884 | 100  | 0   | 0,2 | Fette   |
| Raps-Öl                    | 884 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Leinöl                     | 884 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Kakaobutter                | 884 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Schweineschmalz            | 898 | 99,7 | 0,1 | 0,1 | Fette   |
| Kokosfett                  | 900 | 100  | 0   | 0   | Fette   |
| Weizenkeimöl               | 948 | 100  | 0   | 0   | Fette   |