

KOHLHYDRATTABELLEN

LCHF KONFORME LEBENSMITTEL – VON LCHF DEUTSCHLAND, ERMITTELT MIT Fddb

GEMÜSE, SALAT UND KOHL

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Aubergine	0,2	2,5	1,2
Blattsalat	0,0	2,0	1,3
Blumenkohl, gekocht	0,3	2,0	2,0
Bohnen, gekocht	0,2	5,0	2,4
Brokkoli, gekocht	0,2	2,0	2,0
Brunnenkresse	0,3	2,0	1,6
Champignons, frisch	0,2	3,3	4,1
Cherrytomaten	0,1	2,8	0,8
Chinakohl	1,1	1,2	0,3
Chicorée	0,2	2,4	1,2
Endivien	0,2	1,0	2,0
Eisbergsalat	0,2	1,6	1,0
Feldsalat	0,4	0,7	1,9
Fenchel, frisch	0,2	2,8	1,3
Fenchel, gegart	0,3	2,2	2,0
Grünkohl	0,9	2,3	4,3
Kopfsalat	0,2	1,1	1,2
Knollensellerie	0,3	1,6	1,5
Kohlrabi	0,1	3,8	2,0
Mangold	0,3	2,9	2,1
Paprika, grün	0,2	2,9	1,1
Peperoni	0,5	2,9	1,2
Porree	0,3	3,3	2,1
Radieschen	0,1	2,1	1,1
Rettich	0,2	1,9	1,1
Romanesco	0,5	2,2	2,9
Rosenkohl	1,3	2,4	3,8
Rotkohl, frisch	0,2	3,5	1,5
Rucola	0,7	2,1	2,6
Salatgurke	0,2	1,8	0,6

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Spargel	0,1	1,8	1,8
Sauerkraut	0,3	0,8	1,5
Tomaten	0,2	2,6	1,0
Topinambur	0,4	4,0	2,4
Spinat	0,2	0,6	3,2
Weißkohl	0,2	4,2	1,4
Wirsing	0,4	2,4	3,0
Zucchini	0,3	2,3	2,0

KRÄUTER

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Basilikum	0,8	5,1	3,1
Brunnenkresse	0,3	2,0	1,6
Dill	1,0	8,0	4,0
Petersilie	0,4	7,4	4,4
Pfefferminze	0,7	5,3	3,8
Rosmarin	6,0	10,0	0,0
Schnittlauch	0,7	1,6	3,6
Thymian	1,2	7,4	1,5
Zitronenmelisse	0,8	5,0	4,0

FLEISCH, GEFLÜGEL, EIER

» Kalbfleisch

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Brust	11,8	0,0	17,0
Filet	3,3	0,0	20,2
Haxe	1,8	0,0	21,0
Kotelett	7,8	0,0	19,1
Leber	4,0	0,0	19,0
Niere	4,9	1,0	15,9
Schnitzel	3,1	0,0	21,0
Schulter	3,7	0,0	25,5
Zunge	0,9	0,9	17,1

Kohlenhydrattabellen

» Lammfleisch

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Filet	3,4	0,0	20,4
Keule	5,1	0,0	13,3
Kotelett	18,3	0,0	24,9
Schulter	8,0	0,0	19,0

» Rindfleisch

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Filet	4,8	0,0	29,5
Gehacktes	18,0	0,0	18,0
Herz	6,0	0,0	16,8
Hohe Rippe	8,1	0,0	20,2
Kamm	6,2	0,0	19,4
Keule	2,5	0,0	21,0
Leber	3,0	0,0	20,0
Niere	5,1	0,9	16,6
Roastbeef	4,5	0,0	22,4
Steak	4,5	0,0	22,5
Tatar	5,0	0,0	21,0
Zunge, gekocht	10,4	3,9	15,2

» Schweinefleisch

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Backe, gegart	25,2	0,0	23,9
Bauch	29,9	0,0	17,8
Eisbein	12,0	0,0	20,0
Filet	2,0	0,0	22,0
Kassler	11,0	1,0	17,0
Kotelett	4,0	0,0	21,0
Leber	3,6	2,5	21,4
Mett	19,0	0,0	16,5
Schnitzel	1,9	0,0	22,2
Schulter	8,8	1,1	17,0



» Wild und sonstiges Fleisch

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Hasenkeule	3,0	0,0	22,0
Hirschsteak	1,3	0,1	22,7
Pferdefleisch	3,0	0,4	21,4
Rehkeule	1,2	0,0	21,4
Rehrücken	3,6	0,0	22,4
Wildkaninchen	2,3	0,0	29,7
Wildschwein	3,4	0,0	19,5
Ziegenfleisch	7,0	0,0	18,0

» Geflügel und Wildgeflügel

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Entenbrust	17,0	0,0	18,0
Fasanenbrust	6,0	0,5	25,0
Gänsefleisch	31,0	0,0	15,0
Gänsekeule	17,5	0,0	13,5
Hähnchenkeule	19,0	0,0	18,0
Putenkeule	3,5	0,0	19,0
Straußenfleisch	2,0	0,0	26,9

» Eier

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Ei	11,3	0,7	12,8
Eigelb	32,0	0,0	16,0
Eiweiß	0,0	0,7	11,1

Kohlenhydrattabellen

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Aal	26,0	0,0	15,0
Alaska-Seelachs	0,8	0,1	17,0
Barsch	2,0	1,0	19,0
Brasse	4,8	0,0	19,4
Dorade	3,6	0,1	19,6
Felchen	2,8	0,0	21,0
Forelle	2,7	0,0	19,5
Hecht	0,9	0,0	18,4
Heilbutt	2,3	0,0	20,1
Hering	15,0	0,0	18,0
Hummer	1,5	0,3	18,8
Kabeljau	0,8	0,0	18,0
Karpfen	4,2	0,0	21,3
Lachs	14,0	0,0	20,0
Makrele, geräuchert	12,5	0,0	20,0
Matjes	22,6	0,0	16,0
Rotbarsch	1,6	0,0	18,6
Seelachs (Köhler)	0,6	0,0	18,3
Tintenfisch	0,9	0,0	16,1
Zander	0,7	0,0	19,2

MILCHPRODUKTE

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Crème fraîche	30,0	3,0	2,5
Crème double	42,0	2,9	2,2
Joghurt 10%, griechisch	10,0	4,2	6,8
Saure Sahne	10,0	4,0	3,0
Schlagsahne 30%	30,0	3,2	2,4
Schlagsahne 32%	32,0	3,2	2,4
Schmand	24,0	3,7	2,9



» Frischkäse und Speisequark

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Doppelrahmfrischkäse	26,0	3,0	5,5
Körniger Frischkäse	4,0	3,0	12,5
Mascarpone	42,0	4,0	4,0
Speisequark 40%	11,4	2,6	11,1

» Käse

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Appenzeller	32,0	0,1	24,0
Bavaria Blue	44,2	1,0	13,5
Bergkäse	33,0	0,0	26,0
Brie	32,0	1,0	17,0
Butterkäse 60%	33,0	0,0	15,0
Camembert	25,0	0,0	19,0
Chaumes	33,0	1,0	16,0
Cheddar	33,1	1,3	24,9
Emmentaler	31,4	0,0	29,9
Esrom 45%	25,0	0,0	24,0
Feta	45,0	1,0	21,0
Gouda	27,0	0,3	23,0
Gruyere	32,0	3,5	19,0
Gorgonzola	30,0	0,4	20,0
Limburger	19,7	0,0	23,0
Maasdamer	26,6	0,0	26,6
Manchego	25,0	0,0	25,0
Mozzarella	21,0	1,8	17,1
Parmesan	25,8	0,0	35,6
Romadur	33,0	0,1	17,0
Roquefort 45%	30,6	2,0	21,5
Tilsiter	26,0	0,1	25,0
Ziegenweichkäse	26,0	0,5	20,0
Ziegenschnittkäse	33,0	0,0	22,0

Kohlenhydrattabellen

FETTE UND ÖLE

» Tierische Fette

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Butter	82,5	0,7	0,7
Buterschmalz	99,0	0,0	0,0
Gäneschmalz	100,0	0,0	0,0
Ghee	99,7	0,0	0,0
Schweineschmalz	99,7	0,1	0,1

» Pflanzliche Öle

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Kokosöl	100,0	0,0	0,0
Leinöl	92,7	0,0	0,0
Olivenöl	91,0	0,0	0,0
Rapsöl	92,0	0,0	0,0

OBST, NÜSSE UND SAMEN

» Obst

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Avocado	19,5	0,5	1,9
Erdbeeren	0,4	5,5	0,8
Himbeeren	0,3	4,3	1,8
Johannisbeeren	0,2	4,8	1,1



» Nüsse und Samen

Je 100 Gramm Lebensmittel	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Kokosnuss	36,5	4,8	3,9
Leinsaat	31,0	0,1	24,0
Macadamia	73,0	4,0	7,5
Mandeln	54,0	5,0	22,0
Mohnsamensamen	40,0	0,0	20,0
Paranüsse	68,1	5,0	15,1
Pecankerne	72,1	5,2	10,1

GETRÄNKE

» Wein und Sekt

Je 100 ml Flüssigkeit	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Sekt, trocken	0,0	0,0	0,0
Rotwein, trocken	0,0	2,5	0,1
Weißwein, trocken	0,0	0,1	0,2

» Spirituosen

Je 100 ml Flüssigkeit	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Protein in Gramm
Aquavit	0,0	0,0	0,0
Gin	0,0	0,0	0,0
Grappa	0,0	0,0	0,0
Obstbrand	0,0	2,0	0,0
Whisky	0,0	0,0	0,0
Wodka	0,0	0,0	0,0

Testen Sie Ihre Befindlichkeit

Sie möchten mit LCHF starten? Prima! Vorher sollten Sie diesen Fragebogen ausfüllen, um Ihre Ausgangsbefindlichkeit zu ermitteln. Nach weiteren vier Wochen wiederholen Sie bitte den Test und Sie werden sehen, wieviel besser es Ihnen schon geht. 1 bedeutet sehr gut oder nie und 10 bedeutet sehr schlecht oder immer.

Wie fühlen Sie sich?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haben Sie mit Blähungen zu kämpfen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie ist Ihr Blutzucker?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie unter Allergien?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie nach dem Essen unter Aufstoßen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie ist Ihre Schlafqualität?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie unter Schmerzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nur für Frauen: Leiden Sie unter prämenstruellem Syndrom (PMS)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haben Sie Probleme mit Ihrer Haut?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haben Sie wenig Energie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fühlen Sie sich nach ihren Mahlzeiten fit und gestärkt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft drehen sich Ihre Gedanken ums Essen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Halten Sie Ihre Figur für perfekt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut gelaunt sind Sie in der Regel?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schnarchen Sie häufig?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nachdem Sie die Fragen beantwortet haben, rechnen Sie bitte Ihre Punktzahl aus und teilen diese durch die Anzahl der beantworteten Fragen.

Punktwert vor dem Start mit LCHF:

Punktwert nach vier Wochen LCHF:

Bitte messen Sie auch Ihren Bauchumfang vor der Ernährungsumstellung.

Bauchumfang vor dem Start mit LCHF:

Bauchumfang nach vier Wochen LCHF:

Ihre Werte haben sich in den vier Wochen bestimmt deutlich verbessert. Teilen Sie uns gerne Ihre Erfahrungen unter info@lchf-deutschland.de mit.

Impressum

LCHF KOCHMAGAZINE

Die LCHF Kochmagazine erscheinen als Einzelausgaben. In 2015 werden vier weitere Jahreszeitenmagazine herausgegeben.

Das LCHF Kochmagazin Frühling erscheint am 23. März 2015.

Der Preis beträgt jeweils EUR 8,00 + Versandkosten EUR 1,80 (Deutschland) und EUR 4,20 (Ausland).

Ihre Bestellung richten Sie bitte per E-Mail an: lchf@dvs-hg.de oder an info@lchf-deutschland.de

Anzeigenschluss für das LCHF Kochmagazin Frühling ist am 23. Februar 2015.

IMPRESSUM

LCHF Kochmagazin

Herausgeber

LCHF Deutschland

Redaktion:

Margret Ache
Iris Jansen

Fotoredaktion:

Margret Ache,
Julia Bobe, DVS Media GmbH

Gestaltung:

Julia Bobe, DVS Media GmbH

Anzeigen und Vertrieb:

Iris Jansen

Verlag:

Expert Fachmedien GmbH
Aachener Straße 172
40223 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 1591-151/155
E-Mail: lchf@dvs-hg.de

Druck:

Das Druckhaus Beineke Dickmanns GmbH, Korschenbroich

Bildnachweise

Seite 8: FotoliaComp_41317562
Seite 15 + 34: pixabay.de

Seite 16: FotoliaComp_61910855

Seite 22: FotoliaComp-73619804

Seite 26: FotoliaComp-73957682

Seite 30 + 44: pixelio.de w.r.wagner

Seite 33: pixelio.de Rainer-Sturm

Seite 38: I_vista_pixelio.de

Seite 40: FotoliaComp_73666050

Seite 43: pixelio.de Egon Häbich

Seite 46: FotoliaComp_64089471

Seite 50: FotoliaComp_58252713

Seite 53: pixelio.de Raphael Reischuk

Redaktionsadresse:

Margret Ache
Iris Jansen
Kölner Straße 69
D-40723 Hilden

Mobil +49 (0) 151 19037891

oder +49 (0) 160 94762325

E-Mail: info@lchf-deutschland.de oder
info@lchf-magazin.de

www.lchf-deutschland.de

Sie finden LCHF Deutschland auch auf Facebook.

ISBN 978-3-9814522-8-0

Januar 2015

WICHTIGER HINWEIS

Alle Informationen und gesundheitliche Empfehlungen und Rezepte sind sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch in keinem Fall einen ärztlichen Rat. Die Herausgeber des LCHF Kochmagazins können keine Haftung für eventuelle Folgen übernehmen, die einem Leser aus der Interpretation, Nutzung oder dem Vertrauen auf diese Informationen entstanden sind, dies gilt auch für das Absetzen von Medikamenten oder deren Reduzierung.

RUND UM LCHF

Low Carb Healthy Fat

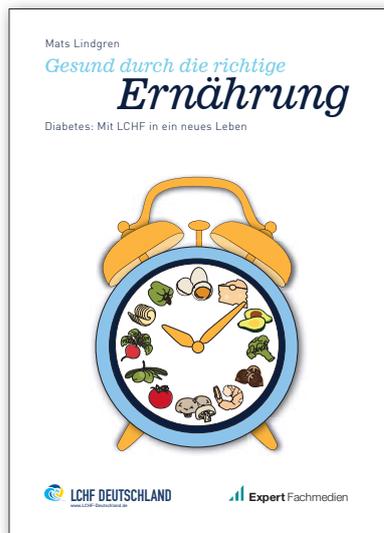
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 18,00 Euro + Versandkosten



Das LCHF Kochmagazin
LCHF für Einsteiger und
erfahrene Genießer

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten



Low Carb - LCHF
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:



Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-155/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150 // E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de

 **LCHF DEUTSCHLAND**
www.LCHF-Deutschland.de

 **Expert Fachmedien**