

Gemüse

roh gewogen

Kohlenhydrat-
gehalt
in Gramm

Rettich, mittelgroß

0.05

Alfalfa Sprossen, 50g

0.1

Grünkohl, 30g

0.2

Spargel, 1 mittelgroße Stange

0.3

Spinat, 30g

0.4

Romanasalat, 20g

0.6

Sellerie, 1 mittelgroße Stange

0.6

Schalotte, 1 mittelgroße Stange

0.7

Mangold, 30g

0.8

Blattkohl, 30g

0.8

Blattsalat, 30g

0.8

Pak Choi, 30g

0.9

Knoblauch, 1 mittelgroße Zehe

1.0

Zucchini, 120g

2.3

Gemüse

roh gewogen

Kohlenhydrat-
gehalt
in Gramm

Aubergine, 110g

2.4

Gurke, 110g

2.5

Lauch, 30g

2.8

Grüne Bohnen, GEKOCHT, 90g

2.9

Zwiebel, 30g

3.1

Weißkohl, 100g

3.2

Blumenkohl, 150g

3.2

Tomate, mittelgroß

3.3

Grüne Paprika, mittelgroß

3.4

Rosenkohl, GEKOCHT, 50g

3.5

Karotten, 25g

3.6

Broccoli, 175g

3.7

Okra, 100g

3.8

Artischocke, mittelgroß

4.0

Gemüse

roh gewogen

Kohlenhydrat-
gehalt
in Gramm

Tomatenpüree, 30g

4.4

Rote Bete, 75g

4.6

Rotkohl, 100g

4.7

Rote Paprika, mittelgroß

4.7

Steckrübe, 150g

6.0

Spaghetti Squash, GEKOCHT, 100g

7.8

Pumpkin, GEKOCHT, 150g

7.9

Obst

roh gewogen

**Kohlenhydrat-
gehalt**
in Gramm

Grüne Oliven, 5 mittelgroße

0.1

Schwarze Oliven, 5 mittelgroße

1.0

Brombeeren, 55g

3.0

Avocado, mittelgroß

3.0

Aprikose, mittelgroß

3.1

Himbeeren, 60g

3.3

Erdbeeren, 70g

4.0

Watermelon, 100g

5.5

Cantaloupe, 70g

5.5

Pflaume, mittelgroß

6.0

Klementine

7.4

Blaubeeren, 50g

8.8

Kiwi, mittelgroß

9.0

Obst

roh gewogen

**Kohlenhydrat-
gehalt**
in Gramm

Süßkirschen, entsteint, 110g

9.0

Ananas, 100g

9.6

Mandarine, mittelgroß

10.0

Weintrauben, 50g

13.0

Pfirsich, mittelgroß

13.0

Navel Orange, mittelgroß

14.5

Apfel, mittelgroß

19.0

Birne, mittelgroß

20.0

Grapefruit, groß

23.0

Banane, mittelgroß

24.0

Mango, mittelgroß

31.5

Nüsse & Saaten

pro 30g

**Kohlenhydrat-
gehalt**
in Gramm

Leinsamen

0.5

Pekannüsse

1.2

Sesam

1.3

Hanfsamen

1.3

Paranüsse

1.3

Macadamia Nüsse

1.6

Chiasamen

1.7

Walnüsse

1.9

Haselnüsse

2.0

Erdnüsse

2.1

Mandeln

2.7

Pinienkerne

3.0

Sonnenblumenkerne

3.2

Nüsse & Saaten

pro 30g

Kohlenhydrat-
gehalt

in Gramm

Kürbiskerne

3.9

Pistazien

4.9

Cashewkerne

8.3

Gemüse

roh gewogen

Kohlenhydrat-
gehalt
in Gramm

