

Qi²- LEBENSMITTEL-LISTE

LOW CARB ERNÄHRUNG





LOW-CARB LEBENSMITTEL-LISTE

Nicht nur Reis, Brot und Nudeln enthalten jede Menge Kohlenhydrate. Auch in Obst und Gemüse stecken verschieden hohe Anteile dieses Nährstoffes.

Je nachdem, wie streng du auf Kohlenhydrate verzichten möchtest, sind deshalb auch sie tabu. Wir raten davon ab, gänzlich auf Obst und Gemüse zu verzichten, denn sie bieten dir einen hohen Mehrwert aufgrund der enthaltenen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

In unserer Liste der Top Low-Carb Lebensmittel findest du Produkte, die einen Kohlenhydratanteil von 10 Gramm pro 100 Gramm Lebensmittel nicht überschreiten.

OBST

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Aprikose	8	46
Avocado	4	140
Bergpfirsich	10	45
Brombeeren	6	43
Drachenfrucht	10	50
Erdbeeren	5,5	36
Grapefruit	7,5	45

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Himbeeren	5	43
Heidelbeeren	6	46
Holunderbeere	6,5	62
Johannisbeere, rot	5	40
Kaktusfeige	7	46
Kiwi	9	62
Limette	2	48
Mandarine	10	54
Oliven, grün	3	139
Orange	8	47
Papaya	7	36
Pomelo	9	46
Quitte	7	50
Rhabarber	1,5	20
Sauerkirsche	10	54
Stachelbeere	7	43
Sternfrucht	3,5	30
Wassermelone	8	39
Zitrone	3	39
Zwetschgen	10	48



GEMÜSE & HÜLSENFRÜCHTE

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Aubergine	2,5	20
Austernpilze	2,5	35
Artischocken	2,5	43
Bärlauch	3	23
Blumenkohl	2	28
Brokkoli	5	23
Butternut Kürbis	8	63
Champignons	1	16
Chilischote	8,8	2
Chinakohl	1,2	16
Chicorée	2,5	20
Edamame	10	120
Eisbergsalat	0,8	18
Fenchel	3	23
Grüne Bohnen	1,6	15
Grünkohl	2,5	45
Gurke	1,8	14
Karotte	7	39
Knollensellerie	2	27
Kohlrabi	3,7	28
Lauchzwiebel	8,5	47
Mangold	0,6	21

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Paprika, grün	3	22
Paprika, gelb	5	37
Paprika, rot	6,5	43
Pfifferlinge	0,2	18
Radieschen	2	17
Rettich	2,5	18
Rosenkohl	3	44
Rote Beete	6	30
Rotkraut	3,5	27
Rucola	2	30
Sojasprossen	5	59
Spargel, grün	2	18
Spargel, weiß	2	21
Spinat	0,6	22
Spitzkohl	2,7	28
Stangensellerie	2	21
Steinpilze	0,5	39
Tomate	2,5	20
Weißkohl	4	30
Wirsingkohl	3	32
Zucchini	2	23
Zwiebel	10	54



FLEISCH, WURST & EIER

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Qi² Beef-Snack	1,7	233
Qi² Beef-Sticks	2,3	209
Bratwurst (Schwein)	0,5	289
Bierschinken	0,4	177
Fleisch, pur	0	Variiert
Fleischkäse	0,3	150
Hühnerei	2,5	43
Hähnchenfiletaufschnitt	3	23
Herz (Kalb)	0,01	110
Leber	5	23
Leberwurst	0,5	365
Mortadella	0,7	309
Putenbrustaufschnitt	1	102
Rohschinken	1	139
Rindfleisch	0	166
Salami	0,7	398
Speck	1,5	529
Teewurst	1,6	456
Trockenfleisch ()	0,4	190
Vorderschinken	0,5	105
Wachtelei	1,5	137

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Austern	2,6	35
Garnelen	1	88
Hummer	0,5	83
Fisch	0	Variiert
Languste	1,5	100
Miesmuscheln	3	97
Scampi	0,7	93
Schnecken	2	70
Tintenfisch	2	82

ÖLE & FETTE

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Butter	0,7	748
Olivenöl	0,2	884
Rapsöl	0,5	828
Sonnenblumenöl	0	824
Kokosöl	0,1	820
Leinöl	0	900
Margarine	0,4	704



Qi² GETRÄNKE

Lebensmittel (100ml)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
PRO BCAA-Drink	0,1	7
PRO EAA-Drink	0,1	11
MAN Iso-Sport-Drink, Apfel-Cranberry	4,1	18
MAN ISO-Sport Drink, Grapefruit-Zitrone	4,3	18
WOMAN L-Carnitin-Drink	0	2
Leicht & Spritzig, Apfel-Kirsch-Holunder	3,3	14
Leicht & Spritzig, Birne Passionsfrucht	3,3	15
Protein-Coffee	4,3	49
MAN Protein-Drink, Erdbeere	10	82
MAN Protein-Drink, Schokolade	10	84
MAN Protein-Drink, Vanille	10	82
WOMAN Protein-Drink, Schokolade	5,4	59
WOMAN Protein-Drink, Vanille	3,9	50
PRO Protein-Drink, Erdbeere	4	58
PRO Protein-Drink, Schokolade	4,8	63
PRO Protein-Drink, Vanille	4	58
PRO Protein-Drink, Schoko-Banane	4,8	63
PRO Whey-Isolat Drink	<0,1	24
Mineralwasser	0	0

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Lebensmittel (100ml)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Früchtetee	0,2	2
Kaffee, schwarz	0,3	2
Karottensaft	7	31
Kräutertee	0,1	1
Milchkaffee, hell	1,5	20
Sauerkrautsaft	1,5	15
Soja-Drink	2	36
Soja-Reis-Drink	6	43
Tomatensaft	3	16

NÜSSE, SAMEN & ÖLFRÜCHTE

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Erdnuss	9,2	630
Haselnuss	6	644
Kürbiskern	3	582
Kokosraspeln	8,2	652
Leinsamen	7	488
Macadamia	4	730
Mandel	4	704
Paranuss	4	697
Walnuss	6	723



Qi² FITNESS-SHAKES

Lebensmittel (Portion in Wasser)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
MAN Protein-Shake, Schokolade	1,1	109
MAN Protein-Shake, Vanille	1,0	110
WOMAN Protein-Shake, Vanille	0,4	108
PRO Casein Protein-Shake	0,6	92
PRO Whey-Protein-Shake, Erdbeere	2,4	117
PRO Whey-Protein-Shake, Vanille	2	117
PRO Whey-Protein-Shake, Schokolade	2,3	116
PRO Whey Protein Isolate-Shake	1,1	108
PRO 4-C Protein-Shake	3	109

WEITERES

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Konjak-Nudeln	0,1	6
Kokosmehl	9	230
Mandelmehl	4	268
Tempeh	9	193
Tofu	1,9	76

MILCH- & MILCHPRODUKTE

Lebensmittel (100g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)
Buttermilch	9,2	630
Crème fraîche	6	644
Hartkäse	3	582
Hüttenkäse	8,2	652
Joghurt	4,5	49
Magerquark	7	488
Mozzarella	4	730
Sahne	4	704
Schafskäse	4	697
Schmand	3	241
Schmelzkäse	6	723
Weichkäse	1	300
Vollmilch	4,8	67

Qi² PRODUKT-HIGHLIGHT:

Schnapp dir unseren zuckerfreieren Whey-Isolat-Drink!
0 Gramm Zucker, 30g Protein & ohne Fett!

Dieses & weitere zuckerarme Produkte findest du in
unserem Onlineshop unter: <https://www.qi-2.com/de/shop/>.

