

DIE GROSSE KOHLENHYDRATE-TABELLE

ZUM AUSDRUCKEN & AUFHÄNGEN



Gemüse, frisch gegart	
100g	KH in g
Spinat	0,6
Chinakohl	0,9
Spargel	1,3
Schwarzwurzel	1,4
Rettich	1,5
Zucchini	2,0
Brokkoli	2,0
Blumenkohl	2,0
Wirsingkohl	2,1
Fenchel	2,1
Sellerie	2,2
Artischocken	2,2
Mangold	2,3
Rosenkohl	2,4
Auberginen	2,6
Grünkohl	2,8
Tomaten	2,9
Chicorée	2,9
Kohlrabi	3,0
Frühlingszwiebeln	3,0
Paprikaschote grün	3,2
Rotkohl	3,3
Karotten	3,3
Weißkohl	3,5
Kohlrübe	3,6
Zwiebeln	3,9
Lauch	4,4
Kürbis	4,7
Brechbohnen	4,9
Paprikaschote, gelb	5,1
Paprikaschote, rot	6,0
Rote Beete	8,3
Erbsen	12,2
Kartoffeln	15,0
Maiskolben	22,2
Knoblauch	23,6
Süßkartoffeln	24,0

Gemüse, roh	
100g	KH in g
Spinat	0,6
Rhabarber	1,4
Wasserkresse	1,4
Salatgurke	1,8
Rettich	1,9
Radieschen	2,1
Sellerie (Knolle)	2,3
Tomaten	2,6
Frühlingszwiebeln	3,1
Paprikaschote, grün	3,2
Kohlrabi	3,9
Karotten	4,8
Zwiebeln	4,9
Paprikaschote, gelb	5,1
Paprikaschote, rot	6,0
Lauch	8,4
Schalotten	16,4
Knoblauch	28,4

Gemüse, eingelegt	
100g	KH in g
Oliven, schwarz	1,5
Artischocken	1,6
Oliven, grün	1,8
Paprika	1,8
Sauerkraut, Konserve	1,8
Essiggurken	2,5
Tomaten, Dose	2,7
Silberzwiebeln	6,8
Gewürzgurken	7,0
Senfgurken	7,1
Erbsen & Möhrchen	8,3
Erbsen	9,8
Zuckermais	10,9
Rotkohl	11,0
Tomaten, getrocknet	24,1

Salat, frisch	
100g	KH in g
Endiviensalat	0,3
Feldsalat	0,7
Lollo rosso	1,2
Kopfsalat	1,3
Rucola	1,7
Eisbergsalat	1,9
Römersalat	1,9
Chicorée	2,3
Lollo grün	2,7

Kräuter, frisch	
100g	KH in g
Schnittlauch	1,6
Sauerampfer	2,1
Fenchel	2,8
Chilischoten	2,9
Koriander	3,7
Bärlauch	4,1
Pimpinellen	5,0
Pfefferminze	5,3
Estragon	6,3
Kerbel	6,6
Dill	7,1
Petersilie	7,4
Majoran	7,5
Basilikum	7,5
Oregano	9,7
Salbei	11,8
Rosmarin	12,1
Pastinakenwurzel	12,2
Ingwer (Knolle)	14,5
Thymian	15,0
Borretsch	17,1
Cayennepfeffer	22,0
Zitronengras	25,3
Galgantwurzel	60,0

Obst, frisch	
100g	KH in g
Avocados	0,4
Limetten	1,9
Papaya	2,4
Brombeeren	2,7
Acai-beeren	4,5
Himbeeren	4,8
Erdbeeren	5,5
Cranberry	6,2
Guaven	6,5
Quitten	6,9
Preiselbeeren	7,1
Johannisbeeren	7,3
Holunderbeeren	7,4
Heidelbeeren	7,4
Grapefruit	8,0
Zitronen	8,1
Wassermelonen	8,3
Stachelbeeren	8,5
Aprikosen	8,5
Zwetschgen	8,8
Pfirsich	8,9
Orangen	8,9
Pampelmuse	9,4
Sternfrucht	9,5
Pomelo	10,0
Mandarinen	10,1
Pflaumen	10,2
Kiwi	10,8
Blutorangen	11,0
Kirsche, sauer	11,0
Äpfel	11,4
Nashi-Birnen	12,3
Nektarinen	12,4
Honigmelone	12,4
Birnen	12,4
Mango	12,8
Ananas	12,9

Obst, frisch (Fortsetzung)	
100g	KH in g
Kirsche, süß	13,3
Maracuja	13,4
Mirabellen	14,0
Jackfrucht	15,5
Weintrauben, weiss	15,6
Weintrauben, rot	15,6
Mangostane	15,9
Kaki	16,0
Longanbeeren	16,2
Granatapfel	16,4
Lychee	17,0
Rambutan	18,1
Bananen	20,9
Durian	27,0

Trockenobst	
100g	KH in g
Papaya	34,8
Kiwi	44,3
Aprikosen	50,5
Pflaumen	56,5
Feigen	57,1
Äpfel	61,3
Mango	61,6
Datteln	66,1
Rosinen	66,8
Bananen	82,0

Sprossen und Gräser, frisch	
100g	KH in g
Bambussprossen	1,0
Mungobohnensprossen	1,8
Alfalfasprossen	2,1
Sojasprossen	4,7
Bohnensprossen	5,8

Käse	
100g	KH in g
Bergkäse, 45%	0,0
Blauschimmelkäse, 50%	0,0
Brie, 45%	0,0
Butterkäse, 50%	0,0
Camembert, 45%	0,0
Cheddar	0,0
Edamer, 45%	0,0
Emmentaler, 45%	0,0
Gorgonzola, 55%	0,0
Gouda, 45%	0,0
Greyerzer, 50%	0,0
Gruyère, 50%	0,0
Harzer Käse	0,0
Limburger	0,0
Maasdamer	0,0
Mozzarella	0,0
Parmesan	0,0
Tilsiter	0,0
Ziegenkäse (Schnittkäse)	0,0
Feta (Schafskäse)	0,4
Ricotta, 30%	0,8
Romadur	0,9
Schmelzkäse, Doppelrahm	0,9
Schmelzkäse, Halbfett	1,0
Esrom	1,1
Pecorino	1,1
Ziegenfrischkäse	1,9
Frischkäse, 40%	2,5
Hüttenkäse, 10%	2,5
Obatzter	2,9
Schmelzkäse, light	2,9
Frischkäse, 60%	3,0
Frischkäse Kräuter, 30%	3,0
Kochkäse, 40%	3,5
Schmelzkäse Schinken	3,5
Scheiblettenkäse, 20%	5,5
Käseersatz (Analogkäse)	6,1

Milch & Milchprodukte	
100g	KH in g
Crème Fraîche, 30%	2,6
Quark, 40%	3,2
Schlagsahne, 30%	3,2
Schmand, 10%	3,3
Quark, 20%	3,6
Dickmilch, 10%	3,7
Joghurt, 10%	3,7
Crème Légère, 15%	3,9
Buttermilch	4,0
Kaffesahne, 10%	4,0
Magerquark	4,0
Joghurt, 0,1%	4,2
Kefir	4,3
Molke, sauer	4,4
Kuhmilch, 3,5% (H-Milch)	4,5
Kuhmilch, 1,5% (H-Milch)	4,6
Vollmilch, 3,5% (Frisch)	4,6
Sprühsahne, 15%	12,4
Früchtejoghurt, 10%	13,2

Fleisch, frisch	
100g	KH in g
Entenfleisch	0,0
Gänsefleisch	0,0
Hähnchenfleisch	0,0
Kalbsfleisch	0,0
Lammfleisch	0,0
Putenfleisch	0,0
Rindfleisch	0,0
Schweinefleisch	0,0
Wildfleisch	0,0
Ziegenfleisch	0,0
Schweineleber	0,5
Rindernierchen	0,9
Kalbsleber	4,1
Rinderleber	5,3

Wurstwaren	
100g	KH in g
Landjäger	0,0
Leberwurst, fein	0,0
Leberwurst, grob	0,0
Mettwurst, grob	0,0
Salami	0,0
Schinken, gekocht	0,0
Schinken, geräuchert	0,0
Speck	0,0
Bierschinken	0,1
Fleischwurst	0,1
Mortadella	0,1
Serranoschinken	0,1
Thüriner Rostbratwurst	0,1
Bierwurst	0,2
Blutwurst	0,2
Breslauer	0,2
Cabanossi	0,2
Gelbwurst	0,2
Rindswurst	0,2
Teewurst	0,2
Wiener	0,2
Bockwurst	0,3
Bratwurst, grob	0,3
Fleischkäse	0,3
Frankfurter Würstchen	0,3
Geflügelmortadella	0,3
Krakauer	0,3
Weißwurst	0,3
Leberkäse	0,4
Bratwurst, fein	0,5
Parmaschinken	0,5
Nürnberger	0,6
Chorizo	0,9
Putenschinken	0,9
Jagdwurst	1,0
Leberpastete	1,2
Geflügelsalami	1,9

Fisch & Meeresfrüchte	
100g	KH in g
Aal	0,0
Barsch	0,0
Bismarckhering, eingelegt	0,0
Flußkrebs	0,0
Forelle	0,0
Forelle, geräuchert	0,0
Heilbutt	0,0
Hering	0,0
Hummerfleisch	0,0
Kabeljau	0,0
Karpfen	0,0
Lachsforelle	0,0
Lachs, geräuchert	0,0
Lachsfilet	0,0
Makrele	0,0
Makrele, geräuchert	0,0
Matjeshering, gesalzen	0,0
Miesmuschelfleisch	0,0
Pangasiusfilet	0,0
Red Snapper	0,0
Sardine	0,0
Scholle	0,0
Seezunge	0,0
Shrimps (gepult)	0,0
Steinbutt	0,0
Thunfisch	0,0
Thunfisch, Konserve in Öl	0,0
Tintenfisch	0,0
Zander	0,0
Rollmops, eingelegt	1,1
Brathering, eingelegt	3,1
Calamaris, paniert	3,9
Jakobsmuschelfleisch	4,1
Kaviar, echt	4,1
Austernfleisch	4,7
Venusmuschel	5,9
Fischstäbchen, paniert	19,7

Hülsenfrüchte	
100g	KH in g
Wachsbohnen, Konserve	4,3
Sojabohnen, Konserve	6,5
Limabohnen, Konserve	9,5
Dicke Bohnen, frisch	12,5
Weißer Bohnen, Konserve	16,2
Kichererbsen, Konserve	17,3
Kidneybohnen, Konserve	17,8
Pintobohnen, Konserve	22,2
Sojabohnen, getrocknet	29,1
Wachsbohnen, getrocknet	45,1
Kichererbsen, getrocknet	47,1
Linsen, getrocknet	50,2
Weißer Bohnen, getrocknet	56,4
Limabohnen, getrocknet	56,9

Nüsse, Kerne & Samen	
100g	KH in g
Flohsamenschalen	0,0
Leinsamen	0,0
Sesamsamen	0,9
Mohnsamen	4,1
Paranüsse	4,1
Macademia	4,1
Pekannüsse	4,5
Kokosnuss	4,9
Mandeln	5,0
Erdnüsse	8,6
Haselnüsse	10,1
Walnüsse	10,5
Pistazien	11,3
Sonnenblumenkerne	12,2
Kürbiskerne	14,3
Pinienkerne	21,2
Cashewnüsse	29,3
Bucheckern	34,1
Edelkastanie	36,2

Brotwaren	
100g	KH in g
Low-Carb-Brot	6,1
Sojabrot	6,5
Pizzabrot	30,7
Möhrenbrot	30,9
Buttercroissant	34,5
Bauernbrot	35,3
Vollkornbrot	37,3
Pumpernickel	37,4
Kürbiskernbrötchen	38,0
Dreisaatbrot	38,2
Roggenvollkornbrot	38,8
Kürbiskernbrot	39,1
Dinkelbrot	40,1
Vollkornbaguette	41,1
Kornspitz	42,0
Vollkornbrötchen	43,3
Graubrot / Roggenbrot	43,8
Roggenmischbrot	43,9
Dinkelbrötchen	44,1
Toastbrot, Vollkorn	45,1
Graubrot-Mehrkornbrot	46,0
Mehrkornbrötchen	48,1
Toastbrot, Weißbrot	48,4
Fladenbrot	48,5
Pita	48,6
Bagel, süß	48,7
Laugenbrezel	50,4
Baguette	51,0
Rosinenbrötchen	52,1
Hamburgerbrötchen	52,2
Hot-Dog-Brötchen	52,3
Kaiserbrötchen	53,6
Milchhörnchen	55,1
Knäckebrötchen, Sesam	61,5
Ciabatta	68,1
Zwiebelbrot	69,2
Knäckebrötchen, Roggen	73,2

Getreideerzeugnisse	
100g	KH in g
Weizenkleie	17,4
Low-Carb-Pasta	22,2
Sojanudeln	32,3
Vollkornmüsli	50,2
Weizenmehl, Vollkorn	57,1
Roggenmehl, Vollkorn	59,7
Vollkornnudeln	59,8
Bircher Müsli	60,1
Früchte-Müsli	60,5
Amaranth	62,1
Amaranthmehl	62,2
Spätzle	62,4
Hafermehl	62,8
Dinkelflocken	63,0
Hirseflocken	63,0
Dinkelmehl	63,3
Haferflocken, kernig	63,3
Bandnudeln	66,3
Weizenmehl, Typ 1050	67,4
Roggenmehl, Typ 1150	67,7
Eierteigwaren	67,8
Quinoa	69,8
Weizenmehl, Typ 550	70,8
Weizenmehl, Typ 405	70,9
Dinkelnudeln	71,0
Buchweizen, geschält	71,1
Hartweizennudeln	72,0
Wildreis	72,3
Polenta	75,1
Basmatireis	76,1
Dinkel-Pops	76,9
Reis, poliert	77,6
Buchweizenmehl	78,2
Cornflakes	79,3
Glasnudeln	82,5
Sago	83,1
Maisstärke	85,8

Kuchen & Backwaren	
100g	KH in g
Buttercremetorte	21,6
Himbeertorte	22,7
Biskuitrolle Erdbeersahne	24,2
Zwetschgen-Hefekuchen	28,1
Käsekuchen mit Streuseln	28,5
Käsesahnetorte	29,4
Donau-Wellen	31,7
Erdbeerkuchen	32,0
Frankfurter Kranz	32,1
Apfeltasche	32,2
Bienenstich	33,4
Quarktasche	33,5
Apfelkuchen, Mürbeteig	34,4
Windbeutel	36,2
Donuts	40,2
Schokoladenkuchen	41,1
Nußhörnchen	41,4
Waffeln	41,6
Berliner	43,4
Marmorkuchen	43,5
Hefebütterteig	43,8
Nusszopf	45,5
Makronen	47,1
Hefezopf	47,2
Marzipanstollen	47,3
Schokoladenmuffins	47,5
Hefezopf	47,5
Sandkuchen	48,9
Lebkuchen	49,7
Amerikaner	52,5
Streuselkuchen	54,1
Tortenboden, Biskuit	54,2
Hefekranz	55,1
Tortenboden, Mürbeteig	55,6
Butterkeks	61,8
Zwieback	73,1
Baiser	84,1

Soßen, Dressings & Würzmittel	
100g	KH in g
Jodsalz	0,0
Meersalz	0,0
Apfelessig	0,6
Branntweinessig	0,6
Obstessig	0,6
Reisessig	0,8
Kräutersalz	3,6
Sauce Béarnaise légère	5,5
Sauce Hollandaise légère	5,9
Sauce Béchamel légère	6,0
Pesto Verde	6,1
Senf, mittelscharf	6,1
Meerrettichsoße	6,2
Tabasco	6,5
Salat-Mayonnaise, 50%	7,4
Remoulade, 50%	7,5
Thousand Island Dressing	9,1
Salatsoße nach Sylter Art	10,0
Salatcreme, leicht	10,8
Mayonnaise, 25%	11,1
Pesto Rosso	12,0
Tomatenmark	12,9
Maggi-Würze	15,0
Currysauce	16,1
Pesto alla Calabrese	22,9
Curryketchup	24,1
Tomatenketchup	25,1
Balsamico-Essig	26,1
Hummus	27,6
BBQ-Soße	32,1
Paprika, edelsüß	34,9
Mango-Chutney	42,1
Sojasauce	42,1
Currypulver	48,7
Chinasauce, süß-sauer	49,1
Vanilleschote	55,8
Zimt	56,0

Öle & Fette	
100g	KH in g
Butterschmalz	0,0
Kürbiskernöl	0,0
Palmöl	0,0
Rapsöl	0,0
Sesamöl	0,0
Sojaöl	0,0
Sonnenblumenöl	0,0
Traubenkernöl	0,0
Walnussöl	0,0
Weizenkeimöl	0,0
Erdnussöl	0,2
Olivener Öl	0,2
Butter	0,6
Margarine, Halbfett	2,4

Pilze	
100g	KH in g
Pfifferling, frisch	0,2
Pfifferling, Konserve	0,2
Steinpilz, Konserve	0,4
Champignons, Konserve	0,5
Morcheln, frisch	0,5
Steinpilz, frisch	0,5
Champignons, frisch	0,6
Trüffel, frisch	7,4
Shiitakepilz frisch	12,3
Shiitakepilz, getrocknet	62,1

Eier	
100g	KH in g
Eigelb	0,3
Eiweiß	0,7
Entenei	0,7
Hühnerei	0,7
Gänseei	0,9
Wachtelei	1,0

Zucker & Süßungsmittel	
100g	KH in g
Süßstoff-Tabletten	1,5
Stevia	49,4
Ahornsirup	65,3
Melassesirup	67,4
Honig	75,1
Agavendicksaft	76,1
Malzzucker	96,4
Brauner Zucker	97,4
Fruchtzucker	99,8
Puderzucker	99,8
Rohrzucker	99,8
Traubenzucker	99,8
Vanillezucker	99,8
Zucker	99,8
Xylitol	99,9
Palmzucker	100

Süßwaren	
100g	KH in g
Erdnussbutter	12,2
Speiseeis	13,5
Zartbitterschokolade Nuss	33,7
Diätschokolade	34,1
Milchschnitte	34,5
Zartbitterschokolade	43,8
Vollmilchschokolade Nuss	47,6
Hanuta	50,5
Gebrannte Mandeln	52,4
Mozart-Kugeln	53,1
Vollmilchschokolade	54,2
Yogurette, Erdbeer	56,0
Marzipan	57,1
Balisto, Korn-Mix	60,1
Weißer Schokolade	62,5
Nougat	66,2
Popcorn	68,1

Süßwaren (Fortsetzung)	
100g	KH in g
Rumkugeln	68,9
Mohrenkopf	70,2
Marmelade	70,9
Nuß-Nougat-Creme	74,2
Weingummis	76,1
Marshmallows	80,1
Sahne-Toffee	81,7
Lakritze	86,2
Frucht-Bonbons	89,9

Alkoholische Getränke	
100g	KH in g
Gin	0,0
Grappa, 40%	0,0
Rum 40%	0,0
Schnaps, klarer	0,0
Tequila, 38%	0,0
Wodka	0,0
Whiskey	0,1
Weißwein, trocken	0,4
Sekt, trocken	1,6
Weinbrand	2,0
Weißwein, halbtrocken	2,2
Rotwein, trocken	2,4
Bier, dunkel	2,8
Bier, Export	3,0
Weizenbier	3,0
Bier, Pils	3,1
Altbier	3,3
Champagner	3,5
Apfelwein	7,3
Radler (Alsterwasser)	7,7
Fruchtwein, lieblich	11,5
Kräuterlikör	12,1
Glühwein	12,2
Eierlikör, 20%	28,3

Nicht-alkoholische Getränke	
100g	KH in g
Mineralwasser	0,0
Wasser still	0,0
Grüner Tee	0,1
Schwarzer Tee	0,1
Früchtetee	0,2
Bohnenkaffee, schwarz	0,3
Espresso, schwarz	0,3
Kräutertee	0,3
Cola-Getränk light	0,5
Kaffee, instant	0,6
Sojamilch	0,7
Fencheltee	0,9
Cappuccino, ohne Zucker	1,0
Zitronensaft	2,4
Tomatensaft	2,8
Protein-Shake	5,1
Alkoholfreies Bier	5,4
Orangensaftlimonade	7,1
Apfelschorle	7,9
Orangensaft, 100%	9,1
Tonic Water	9,2
Eistee	9,4
Hafermilch	9,7
Reismilch	9,7
Mandelmilch	9,8
Apfelsaft, 100%	10,3
Kirschsaft	10,3
Orangensaftnektar	10,6
Cola-Getränk	10,8
Ginger Ale	10,8
Bitter Lemon	11,0
Chai Latte	11,0
Multivitamin-Nektar	11,2
Energy Drink	11,4
Ananassaft	12,2
Apfelfruchtgetränk	12,2
Traubensaft, 100%	17,1

Sonstiges	
100g	KH in g
Trockenhefe	0,0
Hühnerbrühe, klar	0,1
Gemüsebrühe	0,2
Seidentofu	1,2
Tofu	1,9
Tofuwurst	11,9
Vegetarische Pasteten	15,8
Backpulver	25,1
Agar-Agar	36,1
Kartoffelchips	40,6
Nachos	70,1
Paniermehl	73,7
Salzstangen	74,1

Farblegende:

	KH < 2g pro 100g
	KH < 5g pro 100g
	KH < 10g pro 100g
	KH < 20g pro 100g
	KH < 30g pro 100g
	KH < 50g pro 100g
	KH > 50g pro 100g