

## Liste: Lebensmittel ohne Kohlenhydrate (< 1 g je 100 g)

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Käse &amp; Frischkäse</b>						
Appenzeller (50 % Fett i. Tr.)	386	25,5	31,6	1,4	+	0
Back-Camembert (45 % Fett i. Tr.), unpaniert	229	19	17	0,5	+	0
Bavaria Blue (70 % Fett i. Tr.)	414	13,2	40,1	1,6	+	0
Bel Paese	375	25,5	30,2	0,3	+	0
Bergkäse (45 % Fett i. Tr.)	386	28,9	30	1,3	+	0
Bleu d'Auvergne (50 % Fett i. Tr.)	358	23	29,6	1,2	+	0
Bleu de Bresse (50 % Fett i. Tr.)	358	22,9	29,6	1,2	+	0
Brie (50 % Fett i. Tr.)	345	22,6	27,9	0	0,1	0
Butterkäse (30 % Fett i. Tr.)	244	26,3	15,4	0,7	+	0
Butterkäse (60 % Fett i. Tr.)	383	17	34,7	1,6	+	0
Cambozola (70 % Fett i. Tr.)	413	13,3	40	1,6	+	0
Camembert (30 % Fett i. Tr.)	217	23,5	13,5	0	+	0
Camembert (45 % Fett i. Tr.)	285	21	22,3	0	0,1	0
Camembert (60 % Fett i. Tr.)	378	17,9	34	0	+	0
Chester/ Cheddar (50 % Fett i. Tr.)	392	25,4	32,3	0	0	0
Edamer (30 % Fett i. Tr.)	254	26,5	16,2	0	+	0
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	357	24,4	28,3	0	+	0
Edelpilzkäse (60 % Fett i. Tr.)	355	21,2	29,9	0,8	+	0
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	399	28,9	31,3	0	+	0
Favorel, Danbo (45 % Fett i. Tr.)	325	24,1	25,4	1,1	+	0
Feta (40 % Fett i. Tr.)	217	18,5	16	0,6	+	+
Feta (45 % Fett i. Tr.)	236	16,7	18,2	0	0,5	0
Gorgonzola	365	19,5	31,2	0,9	+	0
Gouda (40 % Fett i. Tr.)	300	24,7	22,3	1	+	0
Gouda, deutscher, 48 % Fett i. Tr.	343	22,8	28	1,1	+	0
Gruyère	399	26,9	32,1	0	+	0
Harzer Käse/ Korbkäse/ Mainzer Handkäse	127	30	0,7	+	+	0
Hobelkäse (50 % Fett i. Tr.)	474	33	38	1,5	+	0
Jarlsberg (45 % Fett i. Tr.)	349	26,7	27	1,1	+	0
Körniger Frischkäse/ Hüttenkäse	81	13,7	2,9	0,1	+	0
Leerdamer (45 % Fett i. Tr.)	352	25,9	27,6	1,1	+	0
Limburger, 20 % Fett i. Tr.	185	26,4	8,6	0	+	0
Limburger (40 % Fett i. Tr.)	268	22,4	19,8	0	+	0
Lindenberger (45 % Fett i. Tr.)	386	28,9	30	1,2	+	0
Lindenberger light (30 % Fett i. Tr.)	287	31	18	0,7	+	0
Maaslander (40 % Fett i. Tr.)	355	22	29,6	1,3	+	0
Morbier (40 % Fett i. Tr.)	297	23,5	22,4	1	+	0
Mozzarella	254	18,8	19,8	0	+	0
Parmesan (37 % Fett i. Tr.)	376	35,6	25,8	0	+	0
Provolone	365	26,3	28,9	0,9	+	0
Pyrenäenkäse (50 % Fett i. Tr.)	356	22,3	29,7	1,2	+	0

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Käse &amp; Frischkäse</b>						
Raclette (48 % Fett i. Tr.)	343	22,7	28	1,1	+	0
Rahmfrischkäse (50 % Fett i. Tr.)	268	13,5	23,6	0,8	+	0
Reibekäse (45 % Fett i. Tr.)	387	28,9	30	1,2	+	0
Ricotta	175	9,3	15,1	0,5	0,3	0
Romadur (20 % Fett i. Tr.)	187	26,4	9	0,4	+	0
Romadur (30 % Fett i. Tr.)	224	24,8	14,1	0,7	+	0
Roquefortkäse	360	21,2	30,6	1,2	+	0
Schmelzkäse (45 % Fett i. Tr.)	270	14,4	23,6	0,4	+	0
Steppenkäse (45 % Fett i. Tr.)	325	24,1	25,3	1	+	0
Tête de Moine (50 % Fett i. Tr.)	386	24,5	32	*	+	0
Tilsiter (30 % Fett i. Tr.)	270	28,7	17,2	0	+	0
Tilsiter (45 % Fett i. Tr.)	358	26,3	27,7	0	+	0
Trappistenkäse (45 % Fett i. Tr.)	342	25,1	26,8	1,1	+	0
Weichkäse mit grünem Pfeffer o. Knoblauch	366	16,8	33,2	1,3	+	0
Westberg (45 % Fett i. Tr.)	355	25,9	27,6	1,3	+	0
Westlight (45 % Fett i. Tr.)	271	26,1	18,5	0,7	+	0
Ziegenkäse, Schnittkäse (48 % Fett i. Tr.)	329	21,4	27	*	+	0
Ziegenkäse, Weichkäse (45 % Fett i. Tr.)	279	21	21,8	0,6	+	0
<b>Seefisch</b>						
Flunder	75	16,5	0,7	0,2	+	(0)
Heilbutt/ Weißer Heilbutt	95	20,1	1,7	0,7	+	(0)
Hering/ Atlantikhering	233	18,2	17,8	4,2	+	(0)
Hering, Filet	206	18	15	4,1	+	(0)
Kabeljau/ Dorsch	76	17,7	0,6	0,4	+	(0)
Kabeljau, Filet	68	17	+	+	+	(0)
Kabeljau, Leber	607	6	65	*	+	(0)
Katfisch/ Steinbeißer	80	15,8	1,9	0,6	+	(0)
Makrele	182	18,7	11,9	2,5	+	(0)
Ostseehering	157	18,1	9,2	2,6	+	(0)
Rotbarsch/ Goldbarsch	105	18,2	3,6	0,9	+	(0)
Sardine	118	19,4	4,5	1,6	+	(0)
Schellfisch	77	17,9	0,6	0,4	+	(0)
Scholle	88	17,1	1,9	0,7	+	(0)
Seehecht	94	17,2	2,5	0,9	+	(0)
Seelachs/ Köhler	81	18,3	0,9	0,5	+	(0)
Seezunge	83	17,6	1,4	0,3	+	(0)
Steinbutt	82	16,7	1,7	0,6	+	(0)
Thunfisch	224	21,5	15,5	4,5	+	(0)
<b>Weitere Meerestiere</b>						
Garnele/ Speisekrabbe	89	18,6	1,4	0,5	+	(0)
Hummer	81	15,9	2	0,7	+	(0)
Krebs/ Flusskrebis	65	15,2	0,6	0,1	+	(0)
Steckmuschel/ Klaffmuschel	55	10,6	1,3	0,4	+	(0)
Tintenfisch/ Sepia	75	16,1	1,1	1,1	+	(0)

Lebensmittel (je 100 g verzehrbaren Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Süßwasserfische</b>						
Aal, Flusaaal	282	15	24,5	3,2	+	(0)
Barsch, Flussbarsch	81	18,4	0,8	0,3	+	(0)
Brasse	118	16,6	5,5	1,6	+	(0)
Felchen/ Renke	100	17,8	3,2	1	+	(0)
Forelle/ Bachforelle	103	19,5	2,8	1	+	(0)
Hecht	81	18,4	0,9	0,4	+	(0)
Karpfen	114	18	4,8	1,1	+	(0)
Lachs/ Salm	202	19,9	13,5	4,2	+	(0)
Schleie	79	17,7	0,7	0,2	+	(0)
Zander	83	19,2	0,7	0,3	+	(0)
<b>Fischdauerewaren</b>						
Aal (geräuchert)	330	17,9	28,6	2,9	+	(0)
Brathering (unpaniert)	204	16,9	15,2	2	+	(0)
Büchling	226	21,2	15,5	2,9	+	(0)
Flunder (geräuchert)	110	23,3	1,9	0,4	+	(0)
Hering in Gelee	164	12,7	12,8	*	+	(0)
Hering (mariniert)/ Bismarckhering	210	16,5	16	3,8	+	(0)
Kaviar (echt)/ Russischer Kaviar	243	26,1	15,5	5	+	(0)
Kaviar (Ersatz)/ Deutscher Kaviar	115	14	6,5	0,8	+	(0)
Krabben in Dosen	92	17,4	2,6	*	+	(0)
Krebsfleisch in Dosen	87	18	1,7	*	+	(0)
Lachs (geräuchert)	291	28,5	19,4	0,2	+	(0)
Lachs in Dosen	165	21,1	9	*	+	(0)
Lachs in Öl	271	16,2	22,8	13,3	+	(0)
Makrele (geräuchert)	222	20,7	15,6	4,4	+	(0)
Matjeshering	265	16	22,6	5	+	(0)
Ölsardinen in Dosen	222	24,1	13,9	3,2	+	(0)
Rotbarsch (geräuchert)	145	23,8	5,6	1,4	+	(0)
Salzhering	219	19,8	15,4	3,6	+	(0)
Schellfisch (geräuchert)	93	22,1	0,5	0,2	+	(0)
Schillerlocken	302	21,5	24,1	6,8	+	(0)
Seeaal (geräuchert)	167	26,1	7	3,4	+	(0)
Seelachs (geräuchert)	101	22,9	0,8	0,5	+	(0)
Seelachs in Öl (Lachsersatz)	152	19,5	8	5,7	+	(0)
Stockfisch/ Getrockneter Kabeljau	339	79,2	2,6	*	+	(0)
Thunfisch in Öl	285	23,8	20,9	*	+	(0)
<b>Geflügel</b>						
Ente	229	18,1	17,2	2,2	+	(0)
Gans	342	15,8	31	3,3	+	(0)
Huhn/ Brathuhn	166	19,9	9,6	2,5	+	(0)
Huhn (Brust), mit Haut	145	22,2	6,1	1,5	+	(0)
Huhn (Keule/ Schlegel), mit Haut	175	18,2	11,2	2,6	+	(0)
Huhn/ Suppenhuhn	257	18,5	20,4	5,6	+	(0)
Puter (Truthahn), ausgewachsenes Tier	157	20,2	8,5	2,4	+	(0)

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Geflügel</b>						
Puter (Brust), ohne Haut	106	24,1	1	0,2	+	(0)
Puter (Jungtier)	151	22,4	6,8	1,8	+	(0)
Puter (Keule), ohne Haut	114	20,7	3,6	1	+	(0)
<b>Hammelfleisch &amp; Lammfleisch</b>						
Brust	382	12	37	1,3	+	(0)
Filet	112	20,6	3,4	0,1	+	(0)
Herz	158	16,8	10	0,4	0,2	(0)
Hirn	128	11	9,1	*	0,6	(0)
Keule/ Schlegel	236	18	18	0,6	+	(0)
Kotelett	348	14,9	32,1	1,1	+	(0)
Lende	195	18,7	13,2	0,5	+	(0)
Lunge	95	18,4	2,5	0,2	0,2	(0)
Muskelfleisch	116	20,8	3,7	0,1	+	(0)
Schnitzel	131	19,3	6,1	0,2	+	(0)
<b>Kalbfleisch</b>						
Bries	100	17,2	3,4	*	+	(0)
Brust	131	18,6	6,2	0,4	+	(0)
Bug/ Schulter	94	21,2	1	0,1	+	(0)
Filet	96	20,6	1,4	0,2	+	(0)
Haxe	98	20,9	1,6	0,4	+	(0)
Herz	113	15,9	5,3	0,3	1	(0)
Hirn	112	10,1	7,6	0,3	0,5	(0)
Keule/ Schlegel	97	20,7	1,6	0,1	+	(0)
Kotelett	112	21,1	3,3	0,2	+	(0)
Lunge	90	17,4	2,2	+	+	(0)
Muskelfleisch	96	21,9	0,8	0,3	+	(0)
Niere	128	16,7	6,5	0,1	0,8	(0)
Schnitzel	99	20,7	1,8	0,2	+	(0)
Zunge	128	17	6,2	0,9	0,9	(0)
<b>Rindfleisch</b>						
Corned Beef	142	21,7	6	0,3	0	(0)
Filet	121	21,1	4	0,3	+	(0)
Hackfleisch	218	22,5	14	*	+	(0)
Herz	121	16,8	6	0,3	0	(0)
Hirn	130	10,4	9,6	*	0,4	(0)
Hochrippe (dicke Rippe/ Rostbraten)	154	20,2	8,1	0,3	+	(0)
Hüfte	108	21,5	2,4	0,1	+	(0)
Kamm/ Hals	150	19,4	8,1	0,3	+	(0)
Keule/ Schlegel	148	21	7,1	0,2	+	(0)
Lende/ Roastbeef	129	22,4	4,5	0,2	+	(0)
Lunge	99	18,1	3,1	*	+	(0)
Muskelfleisch	117	21	1,9	0,1	0,1	(0)
Niere	116	16,6	5,1	0,2	0,9	(0)
Ochschwanz	184	20,3	11,5	0,6	+	(0)

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Rindfleisch</b>						
Rind in Dosen	198	18,5	13,6	*	+	(0)
Schabefleisch/ Tatar	112	21,2	3	0,2	+	(0)
Zunge	208	16	16	0,2	0,4	(0)
<b>Schweinefleisch</b>						
Backe	540	9,9	55,5	*	+	(0)
Bauch	261	17,8	21,3	1	+	(0)
Bug/ Schulter	217	17	16,5	1,2	+	(0)
Eisbein/ Hinterhaxe	188	19	12,2	0,9	+	(0)
Filet	104	21,5	2,2	0,1	+	(0)
Flomen	854	1,2	94,4	*	+	(0)
Kamm	192	16,7	13,8	1	+	(0)
Kasseler	151	20,9	7,5	0,6	+	(0)
Keule (Schlegel/ Hinterschinken)	274	16,9	23	3,5	+	(0)
Kotelett	152	20,3	5,2	0,4	+	(0)
Leber	129	21,2	4,5	1,4	0,9	(0)
Mett	279	19	22,7	1,1	+	(0)
Muskelfleisch	106	22	1,9	0,3	+	(0)
Niere	96	16	3,2	1,3	0,8	(0)
Rückenspeck (frisch)	759	4,3	82,5	9,9	+	(0)
Schnitzel/ Oberschale	108	22,2	1,9	0,1	+	(0)
Zunge	158	16,4	10,1	*	+	(0)
<b>Wild &amp; weitere Fleischarten</b>						
Fasan	157	23,8	6,6	0,7	+	(0)
Hase	113	21,6	3,2	0,1	+	(0)
Hirsch	110	20,6	3,3	0,2	+	(0)
Kaninchen	152	20,8	7,6	1,5	+	(0)
Pferd	107	20,6	2,9	0,6	0,4	(0)
Reh (Keule/ Schlegel)	97	21,6	1,3	*	+	(0)
Reh (Rücken)	121	22,4	3,6	0,1	+	(0)
Wachtel	110	22,2	2,5	0,6	+	(0)
Wildschwein	161	19,5	9,3	0,7	+	(0)
Ziege	149	19,5	7,9	0,5	+	(0)
<b>Fleischwaren &amp; Wurstwaren</b>						
Bierschinken	170	16,6	11,4	1,1	+	(0)
Bockwurst	277	12,3	25,3	2,7	+	(0)
Bratwurst/ Schweinsbratwurst	298	9,7	28,8	3,5	+	(0)
Cervelatwurst	394	20,3	34,8	2,7	+	(0)
Dosenwürstchen	307	13	28,3	2	+	(0)
Fleischkäse/ Leberkäse	297	12,4	27,5	4	+	(0)
Fleischwurst	296	9,9	28,7	3	0	(0)
Frankfurter Würstchen	272	13,1	24,4	2	+	(0)
Geflügelwurst, mager	108	16,2	4,8	1,8	+	(0)
Gelbwurst/ Hirnwurst	280	9,6	26,9	*	+	(0)
Hackfleisch (halb und halb)	260	20	19,8	1,3	+	(0)

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Fleischwaren &amp; Wurstwaren</b>						
Jagdwurst	205	14,8	16,2	2,2	+	(0)
Kalbsbratwurst	268	10,3	25	*	+	(0)
Knackwurst	300	12	28	*	+	(0)
Leberpastete	313	14,2	28,6	*	+	(0)
Leberwurst (grob)	326	15,9	29,2	1,9	+	(0)
Leberwurst (mager)	257	17	21	*	+	*
Mettwurst/ Braunschweiger	390	13,9	37,2	2	+	(0)
Mortadella	345	12,3	32,8	3,9	+	*
Münchener Weißwurst	287	11,1	27	2,7	+	0,1
Rotwurst/ Blutwurst	301	10	29	3,5	+	0,2
Salami	371	18,5	33	4,8	+	0,5
Schinken, geräuchert/ Schinkenspeck	151	20,7	7,7	0,8	+	*
Schinken/ Kochschinken	126	22,5	3,7	0,3	+	*
Schinken/ Lachsschinken	116	18,3	4,2	0,5	+	*
Speck (durchwachsen)	620	9,1	65	3,4	+	*
Wiener Würstchen	296	10,2	28,3	3	+	0,1
<b>Eier</b>						
Hühnerei (ganzes Ei)	155	12,8	11,3	1,8	0,7	0
Hühnereigelb	353	16,1	32	5,5	0,3	0
Hühnereiklar	46	11	0	0	0,7	0
<b>Tierische Fette &amp; Öle</b>						
Butterschmalz	898	0,3	99,5	2,3	0	0
Gänseschmalz	896	+	99,3	10,5	0	0
Hammeltalg	745	3,9	81,3	3,2	0	0
Lebertran	899	0	99,9	29,6	0	0
Rindertalg	897	+	99,5	3,2	0	0
Schweineschmalz	898	0,1	99,7	12,2	0	0
<b>Pflanzliche Fett &amp; Öle</b>						
Baumwollsaamenöl	900	0	100	50,3	0	0
Erdnussöl	900	0	100	22,3	0	0
Kokosfett (gereinigt)	900	0	100	1,7	0	0
Kürbiskernöl	900	0	100	49,7	0	0
Leinöl	900	0	100	67,2	0	0
Maiskeimöl	900	0	100	56,5	0	0
Margarine (Pflanzenmargarine)	722	0,2	80	19,7	0,4	0
Margarine (Diätmargarine)	722	0,2	80	32,6	0,2	0
Margarine (Halbfettmargarine)	368	1,6	40	12,9	0,4	*
Olivenöl	900	0	100	9,1	0	0
Palmöl	900	0	100	10,2	0	0
Rapsöl/ Rüböl)	900	0	100	31,5	0	0
Saffloröl/ Distelöl	900	0	100	75,6	0	0
Sesamöl	900	0	100	43,6	0	0
Sojaöl	900	0	100	60,6	0	0
Sonnenblumenöl	900	0	100	63,5	0	0

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Pflanzliche Fett &amp; Öle</b>						
Traubenkernöl	900	0	100	66,4	0	0
Walnussöl	900	0	100	64,7	0	0
Weizenkeimöl	900	0	100	63,5	0	0
<b>Obst &amp; Obstprodukte</b>						
Avocado	222	1,9	23,3	1,8	0,4	6,3
<b>Gemüse &amp; Gemüseprodukte</b>						
Bambussprossen	16	1,2	0,2	+	1,1	2,6
Feldsalat/ Rapunzel	14	1,8	0,4	+	0,7	1,5
Gemüsebrühe (verzehrfertig)	3	+	+	+	+	+
Mangold	14	2,2	0,3	+	0,7	2
Portulak	11	1,5	0,3	+	0,6	2
Sauerkraut (abgetropft)	17	1,5	0,2	0,2	0,8	2,2
Spargel in Dosen	14	1,9	0,1	+	1	1,3
Spinat	16	2,7	0,2	0,2	0,6	2,6
Spinat (tiefgefroren/ TK)	14	2,3	0,2	+	0,5	2,4
<b>Kräuter</b>						
Brunnenkresse	22	1,2	0,9	0,4	0,4	1,5
<b>Pilze</b>						
Austernpilz	10	2,3	0,2	0,1	+	5,9
Birkenpilz	18	3,1	0,6	+	+	6,5
Butterpilz	12	1,7	0,3	+	0,3	5,9
Champignon/ Zuchtchampignon	15	2,7	0,3	0,1	0,6	2
Champignon in Dosen	20	3,4	0,5	+	0,5	2
Hallimasch	19	3,2	0,6	+	0,1	6,8
Morchel/ Speisemorchel	15	2,5	0,3	+	0,5	7
Pfifferling/ Eierschwammerl	15	2,4	0,5	+	0,2	4,7
Pfifferling in Dosen	15	2,2	0,7	+	0,2	4,7
Reizker	18	2,8	0,6	+	0,1	5,5
Rotkappe	18	2,2	0,8	+	0,3	4,7
Steinpilz	27	5,3	0,4	+	0,4	6
<b>Samen &amp; Nüsse</b>						
Leinsamen (ungeschält)	376	24,4	30,9	20,8	0	35
<b>Verschiedenes</b>						
Gelatine	339	84,2	0,1	+	0	0
<b>Getränke (alkoholisch)</b>						
Branntwein (32 % Vol.)	116	0	0	0	0	0
Branntwein (38 % Vol.)	210	0	*	*	*	0
Diät-Vollbier (5 % Vol.)	34	0,5	0	0	0,8	0
Obstbranntwein (40 - 45 % Vol.)	249	*	*	*	*	*
<b>Getränke (alkoholfrei)</b>						
Energydrinks (light/zero)	3	0	0	0	0	0
Espresso (schwarz)	0	0	0	0	0	0
Filterkaffee (schwarz)	0	0	0	0	0	0

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	ENERGIE	HAUPTNÄHRSTOFFE			Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	Kalorien	Eiweiß	Fett gesamt	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	kcal	g	g	g	g	g
<b>Getränke (alkoholfrei)</b>						
Früchtetee	2	0	0	0	0,5	0
Grüner Tee	1	0	0	0	0,2	0
Kräutertee	1	0	0	0	0,2	0
Limonaden (light/zero)	2	0	0	0	0	0
Schwarztee	1	0	0	0	0,2	0
Wasser	0	0	0	0	0	0

© <http://www.figurbetont.com>