



LOW CARB OBST & GEMÜSE

WELCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN SIND LOW CARB?

Wenig Kohlenhydrate

Obst und Gemüse mit wenig Kohlenhydraten sind vor allem Beeren, Kohlsorten und sehr wasserreiches Gemüse. Diese Sorten können nach Lust und Laune verzehrt werden.

- | | | | |
|----------------|---|---------------|---|
| Avocado |  | Kopfsalat |  |
| Brombeere | | Lauch | |
| Erdbeere | | Pilze | |
| Himbeere | | Radicchio | |
| Johannisbeere | | Radieschen | |
| Rhabarber | | Rettich | |
| Zitrone | | Rosenkohl | |
| Artischocke | | Rotkraut | |
| Aubergine | | Rucola | |
| Bambussprossen | | Salatgurke | |
| Blumenkohl | | Sauerkraut | |
| Brokkoli |  | Schwarzwurzel | |
| Chicorée | | Sellerie | |
| Chinakohl | | Spargel | |
| Eisbergsalat | | Spinat | |
| Feldsalat | | Spitzkohl |  |
| Fenchel | | Tomate | |
| Grüne Bohnen | | Weißkohl | |
| Grüne Paprika | | Wirsing | |
| Grünkohl | | Zucchini | |
| Kohlrabi | | | |

< 5 %

Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten wir am Tag zu uns nehmen – auch bei einer Low Carb Ernährung. Doch welche Sorten liefern Vitamine und sind gleichzeitig kompatibel mit der kohlenhydratreduzierten Ernährungsform?

Mittelmäßig viele Kohlenhydrate

Da Kohlenhydrate nicht ausgeschlossen, sondern nur reduziert werden, dürfen auch diese Obst- und Gemüsesorten in Maßen auf dem Teller landen.


- | | | | |
|-------------|---|----------------------|---|
| Ananas |  | Quitte | |
| Apfel | | Stachelbeere | |
| Apfelsine | | Wassermelone | |
| Aprikose | | Erbsen | |
| Birne | | Gelbe / rote Paprika | |
| Blaubeere | | Karotten | |
| Feige | | Kidneybohnen | |
| Grapefruit | | Kürbis | |
| Honigmelone | | Mais |  |
| Kirsche |  | Pastinake | |
| Kiwi | | Rote Bete | |
| Mandarine | | Schwarze Oliven | |
| Mango | | Shiitake | |
| Maracuja | | Steckrübe | |
| Nektarine | | Zuckerschoten | |
| Orange | | Zwiebeln | |
| Papaya |  | | |
| Pfirsich |  | | |
| Pflaume | | | |

5–15 %

Viele Kohlenhydrate

Möchten Sie sich Low Carb ernähren, sollten Sie diese sehr süßen Obstsorten und stärkehaltigen Gemüsesorten meiden.



- | | |
|--------------|---|
| Banane |  |
| Granatapfel | |
| Kaki | |
| Kochbanane | |
| Litchi | |
| Weintraube | |
| Ackerbohne | |
| Kartoffeln | |
| Linzen | |
| Süßkartoffel | |

> 15 %