



BOSCH



## 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  
Brombeere  
Erdbeere  
Himbeere  
Johannisbeere  
Rhabarber  
Zitrone  
Artischocke  
Aubergine  
Bambussprossen  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Chicorée  
Chinakohl  
Eisbergsalat  
Feldsalat  
Fenchel  
Grüne Bohnen  
Grüne Paprika  
Grünkohl  
Kohlrabi



Kopfsalat  
Lauch  
Pilze  
Radicchio  
Radieschen  
Rettich  
Rosenkohl  
Rotkraut  
Rucola  
Salatgurke  
Sauerkraut  
Schwarzwurzel  
Sellerie  
Spargel  
Spinat  
Spitzkohl  
Tomate  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini



< 5 %

#### Viele Kohlenhydrate

Möchtest du dich Low Carb ernähren, solltest du diese sehr süßen Obstsorten und stärkehaltigen Gemüsesorten meiden.



Banane  
Granatapfel  
Kaki  
Kochbanane  
Litchi



Weintraube  
Ackerbohne  
Kartoffeln  
Linsen  
Süßkartoffel



> 15 %

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  
Apfel  
Apfelsine  
Aprikose  
Birne  
Blaubeere  
Feige  
Grapefruit  
Honigmelone  
Kirsche  
Kiwi  
Mandarine  
Mango  
Maracuja  
Nektarine  
Orange  
Papaya  
Pfirsich  
Pflaume



Quitten  
Stachelbeere  
Wassermelone  
Erbsen  
Gelbe / rote Paprika  
Karotten  
Kidneybohnen  
Kürbis  
Mais  
Pastinake  
Rote Bete  
Schwarze Oliven  
Shiitake  
Steckrübe  
Zuckerschoten  
Zwiebeln



5 – 15 %