



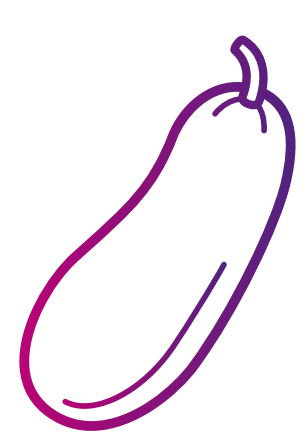
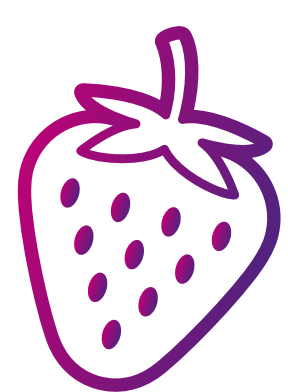
LOW CARB OBST & GEMÜSE

WELCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN SIND LOW CARB?

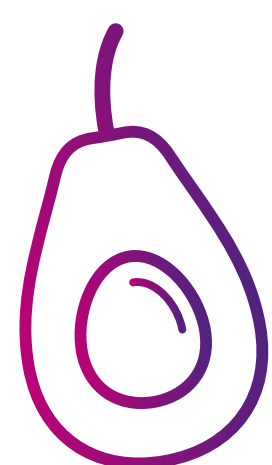
Wenig Kohlenhydrate

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



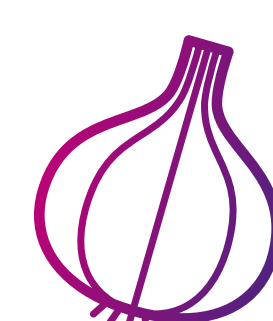
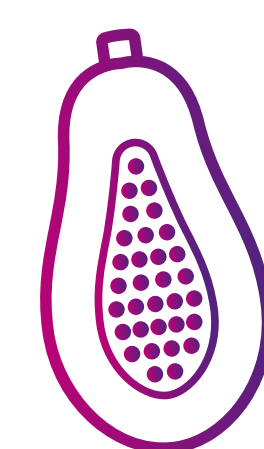
< 5 %

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?

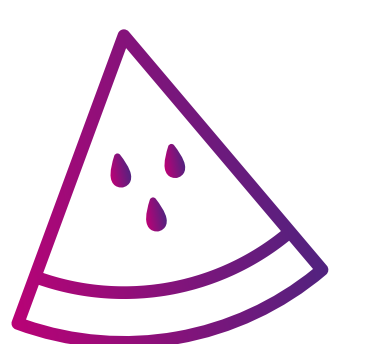
Mittelmäßig viele Kohlenhydrate

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



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



5–15 %

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 %