

315 Nahrungsmittel ohne Kohlenhydrate

von <http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- **A**
 - Aal frisch Zuschnitt gegart
 - Aal geräuchert
 - Appenzeller
 - Austernpilze
 - Avocado
- **B**
 - Baby-Pute frisch
 - Bambussprossen
 - Barsch frisch gegart Zuschnitt
 - Bavaria Blue
 - Bel Paese
 - Bergkäse
 - Bierschinken
 - Bierwurst
 - Birkenpilze
 - Blauschimmelkäse
 - Blumenkohl
 - Blutwurst
 - Bockwurst
 - Brät frisch
 - Braten
 - Bratfett
 - Brathähnchen Brust frisch
 - Brathähnchen Schenkel gegart
 - Brie
 - Brie Rahmstufe
 - Brokkoli
 - Bückling
 - Butterkäse
 - Buttermilch
 - Butterschmalz
- **C**
 - Camembert
 - Camenbert
 - Cervelatwurst
 - Chayote
 - Cheddar
 - Cheddar Rahmstufe
 - Chester
 - Chicoree
 - Clementine/Mandarine
 - Corned Beef
- **D**
 - Danablu Rahmstufe
 - Distelöl (Safloröl)

Weitere Informationen im Netz

<http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- Dornhai (Seeaal) / Schillerlocke
- Dorschartige Fische gegart
- **E**
 - Edamer
 - Edelpilzkäse
 - Eigelb
 - Eiweißbrot
 - Emmentaler
 - Emmentaler Vollfettstufe
 - Endivien
 - Ente
 - Erdbeeren
 - Esrom Vollfettstufe
 - Essig
 - Essiggurken
- **F**
 - Fasan
 - Ferkel Fleisch mittelfett
 - Feta
 - Fische gegart
 - Fleisch gegart
 - Fleischkäse (Leberkäse)
 - Fleischwurst
 - Flunder frisch gegart Zuschnitt
 - Flusskrebse
 - Fontina
 - Forelle geräuchert
 - Frankfurter Würstchen
 - Fritierfett
 - Fruchtaufstrich (ohne Zucker)
- **G**
 - Gans mit Haut frisch gegart
 - Gans Schenkel frisch gegart
 - Garnelen
 - Gelatine
 - Gelbwurst
 - Gorgonzola
 - Gorgonzola Magerstufe
 - Gouda
 - Grapefruit
 - Greyerzer
 - Gurke
- **H**
 - Hähnchen
 - Hartkäse Dreiviertelfettstufe
 - Hartkäse Magerstufe
 - Hartkäse Rahmstufe
 - Hartkäse Vollfettstufe
 - Harzerkäse
 - Hase
 - Hauskaninchen Fleisch gegart

Weitere Informationen im Netz

<http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- Hecht frisch gegart Zuschnitt
- Hefe
- Heilbutt frisch gegart Zuschnitt
- Hering Konserve in Öl
- Heringsf. Makrelen Thunf. gegart
- Himbeere
- Hirsch
- Hirsch Fleisch mittelfett frisch gegart
- Hobelkäse
- Honigmelone
- Hummer
- **I**
- Ingwer
- **J**
- Jagdwurst
- Jarlsberg
- Jarlsberg Vollfettstufe
- Joghurt 1,5 %
- Johannisbeeren, rot
- Johannisbeeren, schwarz
- Johannisbrotmehl
- **K**
- Kabeljau tiefgefroren gegart
- Kakaobutter
- Kalb (Vorderhaxe) mittelfett gegart
- Kalb Bries gegart
- Kalbfleisch (außer Leber)
- Kalbsbratwurst
- Kalbsleberwurst
- Kaninchen
- Karotten
- Karottensaft
- Karpfen frisch gegart Zuschnitt
- Kasseler
- Kassler
- Kebab, Gyros
- Kirschen
- Kiwi
- Klosterkäse
- Klosterkäse Rahmstufe
- Knackwurst
- Kochsalzersatz mineralstoffreich
- Kochschinken
- Kohl, Kraut
- Kohlrübe
- Kokosfett
- Kokosfett gehärtet
- Kokosmilch
- Kokosnuss
- Krustentiere (Hummer, Krabben, etc)
- Kürbis

Weitere Informationen im Netz

<http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- **L**
 - Lachs frisch
 - Lachs geräuchert
 - Lachsfische gegart
 - Lammfleisch
 - Lammkotelett
 - Lauch, Frühlingszwiebel
 - Leberpastete
 - Lebertran
 - Leberwurst
 - Leinsamen frisch
 - Limburger
 - Lyoner Wurst
- **M**
 - Maasdamer
 - Makrele frisch gegart Zuschnitt
 - Makrele Konserve in Öl
 - Mandelmilch
 - Mandeln
 - Mangold
 - Margarine
 - Matjeshering gesalzen
 - Melone, Honigmelone
 - Mettwurst
 - Milch (vollfett oder fettarm)
 - Mineralwasser
 - Möhren/Karotten
 - Morcheln
 - Mortadella
 - Mozzarella
 - Mozzarella
 - Münchner Weißwurst
 - Münsterkäse
- **N**
 - Nüsse
- **O**
 - Oliven
 - Orange
- **P**
 - Palmherzen
 - Palmkernfett
 - Papaya
 - Paprika
 - Parmesan
 - Pepperoni
 - Petersilie
 - Pfirsich
 - Pflanzencreme
 - Pflanzliche Öle
 - Pflaume
 - Physalis, Kapstachelbeere

Weitere Informationen im Netz

<http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- Poree
- Preiselbeeren
- Provolone
- Putenbrust
- Putenbrust frisch
- **Q**
 - Quark, Magerquark
 - Quitte
- **R**
 - Radieschen, Rettich
 - Raquelette Rahmstufe
 - Ratatouile
 - Reh Fleisch mittelfett frisch gegart
 - Rehkeule
 - Rehrücken
 - Renke frisch gegart Zuschnitt
 - Rettich
 - Rhabarber
 - Rindertalg
 - Rindfleisch (außer Leber)
 - Romadur Halbfettstufe
 - Roquefort
 - Rosenkohl
 - Rotbarsch gegart Zuschnitt
 - Rote Bete
 - Rotkohl
 - Rumpsteak
- **S**
 - Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabl.
 - Salami
 - Salat, grün
 - Sardelle gesalzen
 - Sardine gegart
 - Sardine geräuchert
 - Sardine Konserve in Öl
 - Satsuma
 - Sauerampfer
 - Sauerkraut
 - Sauermilchkäse Magerstufe
 - Schaf Bratenfleisch mittelfett gegart
 - Schafskäse
 - Schalotte
 - Scheiblette
 - Schellfisch frisch gegart Zuschnitt
 - Schinken geräuchert
 - Schinkenwurst
 - Schleihe frisch gegart Zuschnitt
 - Schmelzkäse
 - Schnittkäse Dreiviertelfettstufe
 - Schnittkäse halbfest Doppelrahmstufe
 - Schnittkäse halbfest Dreiviertelf.

Weitere Informationen im Netz

<http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- Schnittkäse Rahmstufe
 - Schnittkäse Vollfettstufe
 - Scholle frisch gegart Zuschnitt
 - Schwartenmagen
 - Schwarzer Heilbutt geräuchert
 - Schwein Fleisch gegart
 - Schwein Fleisch mager
 - Schwein Fleisch mittelfett
 - Schwein Lunge gegart
 - Schwein Magen gegart
 - Schwein Schinken gekocht ungeräuchert
 - Schwein Schnitzel
 - Schwein Speck durchwachsen
 - Schweinebauch geräuchert
 - Schweinebratwurst
 - Schweinefleisch (außer Leber)
 - Schweineschnitzel natur
 - Seeteufel frisch
 - Seezunge frisch gegart Zuschnitt
 - Sellerie
 - Senf, scharf
 - Sesamöl
 - Soja
 - Sojajoghurt
 - Sojamehl
 - Sojamilch
 - Sojanudeln
 - Sojaöl
 - Sonnenblumenöl
 - Spargel
 - Speisesalz
 - Spinat
 - Sprossen
 - Sprotte frisch
 - Sprotte geräuchert
 - Stangenbohnen
 - Stangensellerie
 - Steinbutt frisch gegart Zuschnitt
 - Steppenkäse
 - Stilton Rahmstufe
 - Stockfisch gefroren
 - Strauß
 - Suppenhuhn Fleisch mit Haut
 - Suppenhuhn Schenkel frisch gegart
- **T**
- Tatar frisch
 - Taube Fleisch mit Haut frisch gegart
 - Thunfisch gebraten Zuschnitt
 - Thunfisch Konserve in Öl
 - Tilsiter
 - Tintenfisch

Weitere Informationen im Netz

<http://rezepteohnekohlenhydrate.net/lebensmittel-liste-ohne-kohlenhydrate/>

- Tofu
- Tomate
- Tomatensaft
- Tomatensoße, ohne Zucker
- Topinambur, Erdbirne
- Trappistenkäse Vollfettstufe
- Traubenkernöl
- Trinkwasser
- Truthahn
- **W**
 - Wachtel Fleisch mit Haut frisch
 - Walnußöl
 - Wassermelone
 - Weichkäse 70% F. i. Tr.
 - Weichkäse Doppelrahmstufe
 - Weichkäse Dreiviertelfettstufe
 - Weichkäse Fettstufe
 - Weichkäse Halbfettstufe
 - Weißkohl
 - Weizenkeimöl
 - Wels frisch gegart Zuschnitt
 - Wiener Würstchen
 - Wildente
 - Wildkaninchen
 - Wildschweinkeule
 - Wirsingkohl
- **Z**
 - Zander frisch gegart Zuschnitt
 - Ziege Fleisch mittelfett frisch gegart
 - Ziegenfleisch
 - Ziegenkäse
 - Zitrone
 - Zitronensaft, ohne Zucker
 - Zucchini
 - Zungenwurst / Filetwurst
 - Zwiebeln