

Low-Carb-Lebensmittel

GEMÜSE

Aubergine
Artischocke
Bärlauch
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicoree
Chinakohl
Eisbergsalat
Fenchel
Frühlingszwiebel
Gewürzgurke
Grünkohl
Gurke
Hülsenfrüchte
Bohnen
(Zucker-)Erbsen
Lupinen
Linsen
Erdnüsse
Ingwer
Karotte
Knollensellerie
Kohlsorten
Kohlrabi
Kürbis
Lauch / Porree
Oliven
Paprika
Petersilienwurzel
pilze
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Romanesco
Rosenkohl
Rotkohl
Rucola
Sauerkraut
Schalotten
Schnittlauch
Schwarzwurzel
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Steckrübe
Tomate
Weißkohl
Zucchini
Zwiebel

OBST

Apfel
Aprikose
Avocado
Beeren
Clementine
Grapefruit
Guave
Kaktusfeige
Kiwi
Kokosnuss
Melonen
Melonenbirne
Orange
Papaya
Physalis
Sauerkirsche
Zitrone

MILCHPRODUKTE

Buttermilch
Crème fraîche
Frischkäse
(Griechischer) Joghurt
Hartkäsesorten
Mascaroone
Milch
Quark
Ricotta
Sahne
Schmand
Weichkäsesorten
Ziegen- und Schafskäse

TIERISCHES EIWEISS

Eier
Fisch / Meeresfrüchte
Fleisch
Mettwurst
Salami
Schinken
Speck, Bacon
Sucuk

PFLANZLICHES EIWEISS

Amaranth
Bohnen, Linsen, Erbsen
Brokkoli
Kokosmehl
Kürbis-, Sonnenblumenkerne
Mandeln, Cashewkerne
Pflanzendrinks
Quinoa
Seitan
Soia

MEHL

Chiamehl
Flohsamenschalenmehl
Gemahlene Mandeln
Hanfmehl
Kartoffelfasern
Kichererbsenmehl
Kokosmehl
Koniakmehl
Kürbiskernmehl
Leinsamenmehl
Nussmehl
Sojamehl
Süßlupinenmehl

NÜSSE & SAATEN

Chiasamen
Erdnüsse
Kürbiskerne
Leinsamen
Macadamia
Mandeln
Mohr
Paranusskerne
Pinienkerne
Walnüsse

FETT & ÖL

Avocado-öl
Butter
Ghee
Natives Kokosöl
Natives Olivenöl
Natives Sesamöl
Nussöle
Schweineschmalz

ZUM SÜSSEN

Birkenzucker
Erythrit
Kokosblütenzucker
Kokosraspel
Rohe Kakaonibs
Stevia

BINDEMITTEL

Chiasamen
Flohsamenschalen
Guarkernmehl
Johannisbrotkernmehl
Kartoffelfasern
Leinsamen
Weizenkleber
Xanthan