

Kategorie	INFO	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Brauner Reis	100	76,2	7,5	2,7
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Quinoa	100	62,4	12,2	5,9
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Amaranth	100	66,2	14,5	6,5
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Haferflocken	100	58,7	13,5	7
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Buchweizen	100	70	10	2
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Kichererbsen	100	44,3	18,6	5,9
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Süßkartoffel	100	20	1,6	0
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Kartoffel	100	15,6	1,9	0
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Honig	100	75	0	0
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Datteln	100	65	2	0,5
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Milchreis	100	80	5,8	1
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Hirse	100	68,8	10,6	3,9
Kohlenhydrate Kat 1	Hohe Kaloriendichte	Vollkornbrot	100	35	6,5	2
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Trauben	100	15,6	0,7	0,3
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Banane	100	20	1,2	0
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Apfel	100	11	0,5	0
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Beeren	100	8	1	0
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Dosenlinsen	100	6,8	4	0,3
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Mango	100	12,5	0,6	0,4
Kohlenhydrate Kat 2	Mittlere Kaloriendichte	Butternusskürbis	100	8,3	1,1	0,1
		+ weiteres Obst				
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Brokkoli	100	2,7	3,8	0,2
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Spinat	100	0,5	2,3	0,5
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Salat	100	2,3	1,5	0,3
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Sauerkraut	100	0,8	1,5	0,3
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Karotte	100	7	1	0,2
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Zucchini	100	2,2	1,6	0,4
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Spargel	100	2	2	0,1
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Paprika	100	6	1	0,3
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Tomate	100	4	1,4	0,2
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Olive	100	1,3	1,3	18,8
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Gurke	100	1,8	0,6	0,2
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Mangold	100	0,7	2,1	0,3
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Sellerie	100	2,2	1,2	0,2
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Blumenkohl	100	2,3	2,5	0,3
Kohlenhydrate Kat 3	Niedrige Kaloriendichte	Pilze	100	0,6	2,7	0,2
		+ weiteres Gemüse				
Protein	Fleisch	Putenhackfleisch	100	0,7	17,4	9,8
Protein	Fleisch	Hackfleisch	100	0,1	19,4	16,4
Protein	Fleisch	Hähnchenschlegel	100	0	18,2	11,2
Protein	Fleisch	Speck	100	1	16	22
Protein	Fleisch	Rindfleisch	100	0	18,6	4
Protein	Fleisch	Hühnchen	100	1	23	1
Protein	Fleisch	Pute	100	0	22	4
Protein	Fleisch	Schweinefleisch	100	0	22	2
Protein	Fleisch	Lamm	100	0,5	19,5	3,5
Protein	Fleisch	Gulasch	100	0	21	5
Protein	Fisch & Seefood	Makrele	100	0	20	12,5
Protein	Fisch & Seefood	Lachs	100	0	19	14
Protein	Fisch & Seefood	Pangasius	100	0,5	16	2
Protein	Fisch & Seefood	Garnelen	100	0	15	1,2
Protein	Fisch & Seefood	Thunfisch	100	0	23	0,2
Protein	Fisch & Seefood	Kabeljau	100	0	17,4	0,7
Protein	Supplement	Erbсенprotein	100	3,1	77,5	4,3
Protein	Supplement	Wheyprotein	100	8,4	72	9
Protein	Eier	Ei	1	1	7	6
Protein	Milchprodukt	Magerquark	100	3	11	0,2
Protein	Milchprodukt	Mozzarella	100	1	18,1	18,5
Protein	Milchprodukt	Milch	100	4,7	3,5	3,5
Protein	Milchprodukt	Feta Käse 45%	100	1	17,5	24
Protein	Hülsenfrucht	Natto	100	1,8	17,7	11
Protein	Vegetarisch	Quinoa, Soja, Amarant, Bohnen etc. siehe oben				
Fett	Öl	Olivenöl	100	0	0	92
Fett	Öl	Kokosöl	100	0	0	92
Fett	Öl	Hanföl	100	0	0	92
Fett	Öl	Avocadoöl	100	0	0	92
Fett	Öl	Leinsamenöl	100	0	0	92
Fett	Butter	Butter	100	0	0	82
Fett	Butter	Ghee	100	0	0	99
Fett	Nuss	Walnuss	100	8,2	15	64
Fett	Nuss	Mandel	100	5,4	18,7	54,1
Fett	Nuss	Cashew	100	30	20	42
Fett	Nuss	Haselnuss	100	10,5	12	61,6
Fett	Samen	Chia Samen	100	5,2	21	32
Fett	Samen	Hanfsamen	100	25	35	18,4
Fett	Sonstiges	Kokosmilch	100	4,1	1,7	19
Fett	Sonstiges	Avocado	100	0,5	2	23,5
Fett	Sonstiges	Kakaonibs	100	35	14	46
Fett	Sonstiges	Knochenbrühe	100	1	2	3