

Gemüse	kcal / 100g	KH	EW	BST	GLYX roh	Quelle
Endividen Salat	11,0	0,3	1,8	1,2	0	Uni Hohenheim
Avocado	221,0	0,4	1,9	4,1	1	fddb.info
Blattspinat	17,5	0,6	2,5	2,6	1	Uni Hohenheim
Sauerkraut	16,5	0,6	1,5	3,6	4	Uni Hohenheim
Feldsalat	14,4	0,7	1,8	1,8	1	Uni Hohenheim
Kopfsalat	11,7	1,1	1,3	1,6	1	Uni Hohenheim
Chinakohl	13,6	1,2	1,2	1,9	2	Uni Hohenheim
Schwarzwurzel	14,8	1,2	1,3	4,1		Uni Hohenheim
Pak Choi	12,0	1,3	1,0	1,0	2	fddb.info
Spargel	14,6	1,4	1,7	1,3	5	Uni Hohenheim
Radicchio	13,6	1,5	1,2	1,6	2	Uni Hohenheim
Eisbergsalat	13,2	1,6	1,0	1,8	2	Uni Hohenheim
Knollensellerie	15,3	1,6	1,5	3,9	3	Uni Hohenheim
Romanasalat	16,0	1,7	1,6	1,3		Uni Hohenheim
Gurke	12,2	1,8	0,6	0,5	3	Uni Hohenheim
Kresse	38,0	1,8	4,2	3,0	0	Uni Hohenheim
Broccoli	23,2	1,9	3,2	3,0	4	Uni Hohenheim
Rettich	13,6	1,9	1,0	2,5	3	Uni Hohenheim
Grünkohl	33,0	2,0	4,0	4,0	4	Uni Hohenheim
Zucchini	19,1	2,0	1,6	1,1	3	Uni Hohenheim
Algen	36,6	2,1	5,9	0,3	1	Uni Hohenheim
Radieschen	14,6	2,1	1,0	1,6	1	Uni Hohenheim
Rucola	27,0	2,1	1,7	1,6	1	fddb.info
Fenchel	22,2	2,2	2,4	4,4	4	Uni Hohenheim
Kürbis (Gartenkürbis)	13,4	2,2	0,5	1,1		Uni Hohenheim
Sellerie (Stangen)	16,7	2,2	1,2	2,5	3	Uni Hohenheim
Blumenkohl	22,7	2,3	2,5	2,9	4	Uni Hohenheim
Chicoree	17,2	2,3	1,3	1,3	3	Uni Hohenheim
Rosenkohl	29,9	2,3	4,0	4,1	5	Uni Hohenheim
Aubergine	17,5	2,5	1,2	2,9	4	Uni Hohenheim
Porree	23,0	2,5	2,3	2,3		Uni Hohenheim
Tomaten	17,5	2,6	0,9	0,9	4	Uni Hohenheim
Rotkohl	17,7	2,8	1,2	2,0	5	Uni Hohenheim
Mangold	25,4	2,9	2,1	2,6	1	Uni Hohenheim
Paprika grün	20,3	2,9	1,2	3,6	5	Uni Hohenheim
Wirsing	19,9	3,0	1,3	2,8	4	Uni Hohenheim
Schalotte	22,0	3,3	1,5	1,5		Uni Hohenheim
Kohlrabi	24,6	3,7	2,0	1,5	5	Uni Hohenheim
Steckrübe	22,0	3,7	1,1	2,4	5	Uni Hohenheim
Weißkohl	24,9	4,2	1,4	3,0	5	Uni Hohenheim
Portulak	27,0	4,3	1,5	2,5	2	Uni Hohenheim
Kürbis	27,0	4,6	1,4	0,8	10	Uni Hohenheim
Karotte / Mohrrübe	25,8	4,8	1,0	3,6	10	Uni Hohenheim
Zwiebel	28,0	4,9	1,3	1,8	2	Uni Hohenheim
Okraschoten	26,0	5,0	2,0	3,0	3	fddb.info
Grüne Bohnen	33,0	5,1	2,4	1,9		fddb.info
Petersilienwurzel	39,0	6,0	2,8	4,0	5	fddb.info
Paprika rot	36,8	6,4	1,3	3,6	10	Uni Hohenheim
Kürbis (Butternut)	38,0	8,3	1,1	1,6		fddb.info
Rote Beete	41,9	8,4	1,5	2,5	10	Uni Hohenheim
Frühlingszwiebeln	42,0	8,5	0,9	2,8	5	fddb.info
Ingwer	50,0	9,0	1,2	1,1	1	fddb.info
Pastinake	64,0	12,0	1,3	2,1	5	fddb.info
Knoblauch	141,9	28,4	6,1	1,8	1	Uni Hohenheim

Bitte besucht auch meinen Blog www.love-lowcarb.de
Dort findet Ihr Rezept rund um Low Carb, LCHF und ketogene Ernährung