Lebensmittel ohne Kohlenhydrate

75 Lebensmittel sind mit 0 g verfügbaren Kohlenhydraten je 100 g erfasst.
Weitere 30 enthalten eine kleine Menge von bis zu 0,5 g. Beide Gruppen sind in der Tabelle enthalten.

Werte je 100 g essbarer Anteil. Energie in kcal, alle übrigen Nährwerte in Gramm.

Lebensmittel	Energie kcal	Kohlen-hydrate	davon Zucker	Fett	davon ges. FS	Protein	Salz	Ballast-stoffe
Gemüse, Kräuter und Oliven								
Alfalfasprossen, roh	29	**0,3**	0,3	0,69	0,07	4	0,02	2,8
Basilikum, frisch	23	**0,31**	0,31	0,64	0,04	3,15	0,01	1,6
Blattspinat, gekocht	18	**0,45**	0,38	0,3	0,04	2,36	0,12	2,06
Gartenkresse, frisch	31	**0,23**	0,23	0,7	0,09	4,2	0,03	3,52
Geschwärzte Oliven, in Salzlake und abgetropft	140	**0**	0	14,84	2,62	0,84	1,84	1,6
Grüne Oliven, gesäuert und abgetropft	132	**0**	0	13,55	2,35	1,21	4,23	2,36
Kapern, gesäuert und abgetropft	22	**0**	0	0,42	0	2,12	6,95	2,4
Mungbohnensprossen, roh	19	**0,3**	0,3	0,3	0	3,2	0,01	1,24
Rucola, roh	21	**0**	0	0,4	0,07	3,6	0,08	1,7
Pflanzliche Alternativen								
Mandeldrink, ungesüßt	24	**0,2**	0,17	2,16	0,19	0,87	0,13	0,13
Naturtofu	115	**0**	0	5,63	0,92	15,51	0,03	1,3
Seidentofu	46	**0**	0	2,9	0,45	4,57	0,02	0,6
Soja-Joghurtalternative, ungesüßt	44	**0,33**	0,16	2,67	0,46	4,17	0,09	0
Sojadrink, ungesüßt	30	**0,4**	0,39	1,3	0,19	3,22	0,06	1,75
Essig und Brühe								
Apfelessig	18	**0,15**	0,15	0	0	0,2	0,05	0
Branntweinessig	25	**0**	0	0	0	0	0,21	0
Hühnerbrühe, zubereitet	5	**0**	0	0,3	0,1	0,5	0,85	0
Rinderbrühe, zubereitet	3	**0**	0	0,2	0,1	0,4	0,56	0
Weinessig	25	**0**	0	0	0	0	0,21	0

Quelle der Nährwerte

Max Rubner-Institut (2025), Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), Version 4.0, Karlsruhe.
DOI 10.25826/Data20251217-134202-0 CC BY 4.0 Lebensmittelauswahl und Aufbereitung durch die Redaktion.

Ges. FS = gesättigte Fettsäuren. Sp. = Spuren ohne Mengenangabe. < NG = unter der Nachweisgrenze.

Eier, Käse und Fette

Werte je 100 g essbarer Anteil. Energie in kcal, alle übrigen Nährwerte in Gramm.

Lebensmittel	Energie kcal	Kohlen-hydrate	davon Zucker	Fett	davon ges. FS	Protein	Salz	Ballast-stoffe
Eier								
Eigelb vom Hühnerei, roh	345	**0,21**	0,21	31,3	8,51	15,6	0,13	0
Eiklar vom Hühnerei, roh	42	**0,41**	0,41	0,03	0	9,9	0,46	0
Hühnerei, gekocht und geschält	144	**0,34**	0,34	9,6	2,6	14,1	0,38	0
Hühnerei, roh und ohne Schale	135	**0,34**	0,34	9	2,44	13,18	0,39	0
Käse								
Bergkäse, mind. 45 % Fett i. Tr.	395	**0**	0	30,81	18,57	28,9	0,75	0
Brie, mind. 50 % Fett i. Tr.	341	**0,11**	0,1	27,9	12,87	22,14	1,58	0
Butterkäse, mind. 45 % Fett i. Tr.	310	**0,1**	0,09	23,5	12,3	23,61	1,98	0
Camembert, mind. 45 % Fett i. Tr.	257	**0,05**	0	19,82	13,73	19,58	1,4	0
Cheddar, mind. 50 % Fett i. Tr.	387	**0,21**	0,21	32,2	19,35	22,98	1,45	0
Edamer, mind. 40 % Fett i. Tr.	317	**0**	0	23,4	14,63	25,85	1,92	0
Emmentaler, mind. 45 % Fett i. Tr.	374	**0**	0	29,15	20,24	27,5	0,53	0
Feta, mind. 45 % Fett i. Tr.	284	**0**	0	24,09	16,06	15,68	2,39	< NG
Gorgonzola, mind. 48 % Fett i. Tr.	329	**0**	0	28,06	18,18	18,65	1,87	< NG
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	379	**0**	0	31,58	22,53	22,47	2,17	0
Halloumi (Grillkäse), ungegart	315	**0,1**	0	25,06	14,79	21,46	1,57	0
Hirtenkäse aus Kuhmilch, mind. 45 % Fett i. Tr.	259	**0**	0	21	14	16,36	2,5	0
Mozzarella, mind. 45 % Fett i. Tr.	259	**0**	0	20,99	14,26	17,12	0,47	< NG
Parmesan, mind. 30 % Fett i. Tr.	391	**0,06**	0,06	27,43	17,83	35,6	1,67	0
Raclettekäse, mind. 45 % Fett i. Tr.	342	**0**	0	27,5	17,9	22,8	1,6	0
Sauermilchkäse, unter 10 % Fett i. Tr. (z. B. Harzer)	128	**0**	0	0,47	0,31	30,03	2,64	0
Tilsiter, mind. 45 % Fett i. Tr.	355	**0,03**	0,03	27,7	17,1	25,76	1,74	0
Öle und Fette								
Butterschmalz	897	**0**	0	99,5	62,65	0,25	< 0,01	0
Kokosöl	900	**0**	0	100	87,8	Sp.	0	0
Kürbiskernöl	900	**0**	0	100	16,6	0	< 0,01	0
Leinöl	900	**0**	0	100	9,5	0	< 0,01	0
Olivenöl	899	**0**	0	99,9	12	0	< 0,01	0
Pflanzenmargarine, Vollfett, mit Vitaminzusatz	718	**0,16**	0,16	79,6	22,86	0,11	0,22	Sp.
Rapsöl	900	**0**	0	100	7,2	0	< 0,01	0
Schweineschmalz	900	**0**	0	100	38,74	Sp.	< 0,01	0
Sesamöl	900	**0**	0	100	14,8	0	< 0,01	0
Sonnenblumenöl	900	**0**	0	100	11	0	< 0,01	0
Walnussöl	899	**0**	0	99,9	9,6	0	0	0

Ges. FS = gesättigte Fettsäuren. Sp. = Spuren ohne Mengenangabe. < NG = unter der Nachweisgrenze.

Fleisch, Geflügel und Wurst

Werte je 100 g essbarer Anteil. Energie in kcal, alle übrigen Nährwerte in Gramm.

Lebensmittel	Energie kcal	Kohlen-hydrate	davon Zucker	Fett	davon ges. FS	Protein	Salz	Ballast-stoffe
Fleisch und Geflügel								
Entenbrust mit Haut, im Ofen ohne Fettzugabe gebraten	206	**0**	0	10,75	3,57	27,43	0,13	0
Hackfleisch aus Rind und Schwein, gemischt und roh	236	**0**	0	17,83	7,39	18,8	0,14	0
Hähnchenbrustfilet, gekocht	116	**0**	0	1,24	0,28	26,16	0,06	0
Hähnchenbrustfilet, roh	109	**0**	0	1,81	0,41	23,25	0,13	0
Hähnchenoberschenkel mit Haut, roh	212	**0**	0	15,96	3,53	17,17	0,19	0
Kalbsschnitzel aus der Keule, unpaniert und roh	89	**0**	0	0,72	0,3	20,7	0,22	0
Lammkotelett, roh	217	**0**	0	15,9	7,25	18,5	0,15	0
Putenbrust ohne Haut, gekocht	104	**0**	0	0,62	0,23	24,65	0,05	0
Putenbrust ohne Haut, roh	105	**0**	0	0,99	0,36	24,1	0,12	0
Rinderfilet, roh	121	**0**	0	4	1,8	21,2	0,1	0
Rindergulasch aus der Schulter, roh	128	**0**	0	5,3	2,33	20,2	0,13	0
Rinderhackfleisch, roh	224	**0**	0	16,39	7,4	19,1	0,15	0
Rinderroulade aus der Oberschale, ungefüllt und roh	124	**0**	0	4,53	2,06	20,86	0,12	0
Rindersteak aus dem Rücken, roh	130	**0**	0	4,45	2	22,45	0,14	0
Schweinefilet, roh	118	**0**	0	2,97	0,91	22,79	0,12	0
Schweinekotelett (Stielkotelett), roh	175	**0**	0	10,08	3,4	21,02	0,12	0
Schweinenackensteak, roh	175	**0**	0	10,9	4,05	19,21	0,14	0
Schweineschnitzel aus der Oberschale, unpaniert und roh	106	**0**	0	1,9	0,72	22,2	0,18	0
Wurst und Schinken								
Bayerischer Leberkäse, fein und gegart	211	**0,5**	0,5	17,65	6,4	12,06	1,29	0
Bratwurst, mittelgrob	292	**0,08**	0	25,6	6,5	15,2	1,94	0,05
Frühstücksspeck (Bacon), geräuchert	304	**0,49**	0,49	26,22	9,39	16,58	4,5	0
Kasseler, roh gepökelt und geräuchert	107	**0**	0	2,17	0,85	21,97	3,08	< NG
Kochschinken, geräuchert	106	**0,47**	0,47	3,04	1	19,24	1,8	0
Magerer Rohschinken, geräuchert	138	**0,12**	0,11	2,02	0,7	28,45	5,55	0,03
Münchner Weißwurst	292	**0,08**	0	27,23	6,29	11,7	2,09	0,08
Parmaschinken	307	**0,13**	0,13	21,8	8,07	26,72	5,3	< NG
Salami	374	**0**	0	30,9	12,31	23,54	2,93	0
Schwarzwälder Schinken, geräuchert	307	**0,13**	0,13	21,9	7,83	26,5	5,35	0
Wiener Würstchen	289	**0**	0	26,15	9,22	12,9	2,04	0

Ges. FS = gesättigte Fettsäuren. Sp. = Spuren ohne Mengenangabe. < NG = unter der Nachweisgrenze.

Fisch, Meeresfrüchte und Getränke

Werte je 100 g essbarer Anteil. Energie in kcal, alle übrigen Nährwerte in Gramm.

Lebensmittel	Energie kcal	Kohlen-hydrate	davon Zucker	Fett	davon ges. FS	Protein	Salz	Ballast-stoffe
Fisch und Meeresfrüchte								
Alaska-Seelachs, tiefgekühlt und unpaniert	72	**0**	0	0,7	0,13	16,4	0,17	0
Forelle, roh	156	**0**	0	7,63	1,44	21,55	0,11	0
Garnelen, gekocht	94	**0**	0	1,97	0,44	19,11	0,43	0
Hering, roh	150	**0**	0	9,01	2,34	17,2	0,24	0
Kabeljau (Dorsch), roh	79	**0**	0	0,84	0,19	17,8	0,18	0
Lachs, roh	180	**0**	0	11,2	2,4	19,9	0,08	< NG
Räucherforelle	137	**0**	0	5,52	0,9	21,2	2,1	0,03
Räucherlachs	170	**0,16**	0,16	9,2	1,73	21,25	2,93	0
Räuchermakrele	338	**0**	0	29,2	7,16	18,89	1,81	< NG
Rotbarsch, roh	92	**0**	0	3,47	0,71	15,3	0,2	0
Sardellen in Öl, Dose, abgetropft	170	**0**	0	11,4	2,3	16,9	12,38	0
Sardinen in Öl, Dose, abgetropft	222	**0**	0	13,9	2,4	24,1	0,92	0
Scholle, roh	76	**0**	0	0,8	0,14	17,2	0,15	0
Seelachs (Köhler), roh	99	**0**	0	2,39	0,64	19,32	0,13	< NG
Thunfisch im eigenen Saft, Dose, abgetropft	95	**0**	0	0,41	0,16	22,87	0,9	< NG
Thunfisch in Öl, Dose, abgetropft	207	**0**	0	10,45	1,8	28,26	0,85	0
Tintenfisch, roh und unpaniert	73	**0**	0	0,98	0,3	16,1	0,97	0
Zander, roh	86	**0**	0	0,66	0,15	20	0,06	0
Getränke								
Früchtetee, ungesüßt	0	**0**	0	0	0	Sp.	< 0,01	0
Grüntee, ungesüßt	0	**0**	0	0	0	0,1	< 0,01	0
Kaffee, schwarz und ungesüßt	1	**0**	0	0	0	0,12	0,01	0,31
Kräutertee, ungesüßt	0	**0**	0	0	0	Sp.	< 0,01	0
Leitungswasser	0	**0**	0	0	0	0	< 0,01	0
Natürliches Mineralwasser	0	**0**	0	0	0	0	< 0,01	0
Schwarztee, ungesüßt	0	**0**	0	0	0	Sp.	< 0,01	0

Ges. FS = gesättigte Fettsäuren. Sp. = Spuren ohne Mengenangabe. < NG = unter der Nachweisgrenze.