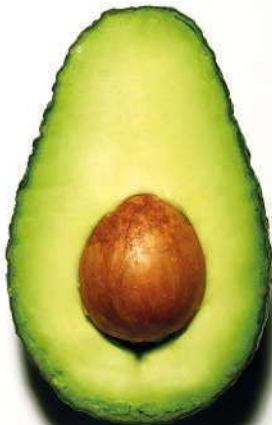


PROF. JÜRGEN VORMANN

Low Carb High Fat

Der Nährwert-
Kompass



G|U

PROF. DR. RER. NAT. JÜRGEN VORMANN

(geb. 1953) studierte Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim, Stuttgart und promovierte dort im Fach »Pharmakologie und Toxikologie der Ernährung«. Die Habilitation und »Venia Legendi« für das Fach Biochemie erlangte er am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin und wurde dort zum Professor ernannt. Hauptarbeitsgebiete: Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie Säure-Basen-Haushalt. Er veröffentlichte bislang über 220 Publikationen in wissenschaftlichen Zeitschriften, Monografien und Lehrbüchern.

Prof. Vormann leitet das Institut für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München und ist im Beirat verschiedener wissenschaftlicher Gesellschaften.

Ein Wort zuvor	4
Low Carb High Fat – was steckt dahinter? . . .	6
Kohlenhydrate – gut und schlecht zugleich.	7
Die richtigen Fette	17
Ketose – die bessere Alternative	19
LCHF – Fehler vermeiden	25
Säurebelastung	28
Low Carb High Fat – Lebensmitteltabelle	32
Getreide und Getreideerzeugnisse.	32
Backwaren	36
Zucker, Süßwaren und Süßstoffe	42
Nüsse und Samen	48
Hülsenfrüchte.	54
Obst	56
Gemüse, Gemüseprodukte und Salate	62
Kräuter und Gewürze	68
Kartoffeln und andere stärkehaltige Pflanzen	78
Pilze.	80
Milch, Milchprodukte und Eier	80
Fette und Öle	94
Fische und Meerestiere	98
Fleisch, Geflügel und Fleischprodukte	104
Getränke	118
Impressum	128

Low Carb High Fat – was steckt dahinter?

Abnehmen mit LCHF

Leider ist Übergewicht ein Problem unserer Zeit. Die Ursache für Übergewicht ist vor allem eine falsche Nahrungsauswahl, mit der wir über Jahre die Fettspeicherung fördern und gleichzeitig den Fettabbau hemmen.

Wie können wir nun diesem Teufelskreis entkommen und unser normales Körpergewicht zurückgewinnen?

Die einfache Antwort »Verzicht auf Fett« ist falsch. Das Problem sind vielmehr zu viele Kohlenhydrate in unserer Nahrung. Zucker, Pasta, Brot und Kartoffeln sorgen dafür, dass Fett gespeichert und nicht mehr ausreichend abgebaut wird. Das Resultat: Wir werden zu dick.

Das lässt sich aber vermeiden, denn mit fettreicher und zugleich kohlenhydratarmer Ernährung können wir den Stoffwechsel umstellen und sogar abnehmen.

Kohlenhydrate – gut und schlecht zugleich

Aus vielen archäologischen Funden kann man schließen, dass während des größten Teils der menschlichen Evolution, also über einige Millionen Jahre hinweg, konzentrierte Kohlenhydrate in der täglichen Ernährung die Ausnahme waren.

Erst nach Entwicklung der Landwirtschaft vor ungefähr 10 000 Jahren begann Getreide zur Hauptnahrungsquelle zu werden. Getreide enthält Kohlenhydrate in konzentrierter Form und lässt sich gut aufbewahren. So hat es unseren Vorfahren eine verlässliche Nahrungszufuhr gewährleistet und das Sesshaftwerden sowie die Entwicklung moderner Gesellschaften ermöglicht.

Allerdings erkennt man nun mehr und mehr, dass diese positiven Aspekte der Kohlenhydrate durch die negativen Folgen eines zu hohen Kohlenhydratverzehrs in unserer Zeit abgelöst werden.

Die im Getreide enthaltene Stärke wird in unserem Verdauungstrakt zu Glukose (Traubenzucker) abgebaut. Zusätzlich gelangen mit unserer heutigen Nahrung große Mengen an Kohlenhydraten, auch durch den Konsum von Haushaltszucker (Saccharose) und süßem Obst, in unseren Körper. Haushaltszucker (ab jetzt einfach Zucker genannt) besteht aus einer Verbindung von Glukose und Fruktose (Fruchtzucker) und wird in unserem Körper schnell in diese beiden Bestandteile zerlegt. Den süßen Geschmack des Obstes verdanken wir überwiegend dem Fruchtzucker. Die Süßkraft von Fruchtzucker ist sogar größer als die von Zucker.

Ein süßer Geschmack hat unseren Vorfahren gezeigt, dass es sinnvoll wäre, diese Lebensmittel schnell zu ver-

zehren, denn in der Steinzeit waren energiereiche Lebensmittel stets Mangelware. Wir sind daher massiv auf Süßes geprägt und unser Unterbewusstsein signalisiert uns: Stehen bleiben und aufessen!

Wechselspiele zwischen Kohlenhydraten und Fett – die Kohlenhydratfalle

Grundsätzlich sind Kohlenhydrate die Energiequelle, auf die der Körper zuerst zugreift. Glukose ist für ein funktionierendes Nervensystem essenziell notwendig und muss stets in bestimmten Mengen im Blut vorhanden sein, um unser Gehirn zu versorgen.

Langfristig führt eine zu hohe Konzentration im Blut jedoch zu negativen Folgen. Wir müssen deshalb dafür sorgen, dass einerseits jederzeit ausreichend Glukose im Blut vorhanden ist und andererseits ein Zuviel an diesem Zucker vermieden wird.

Wie gelingt diese Balance, bei der sehr unterschiedlichen Zufuhr von Kohlenhydraten von außen?

Stellen Sie sich ein üppiges Mahl mit großen Mengen Pasta oder Brot vor. Die darin enthaltene Stärke wird im Darm gespalten, und der Glukosegehalt im Blut steigt an. Da unser Gehirn bevorzugt durch die Glukoseaufnahme aus dem Blut versorgt wird und nun ausreichend Energie zur Verfügung steht, kann es seine Funktionen gut erfüllen. Das merken wir daran, dass wir uns wohlfühlen. Ist ein Übermaß von Glukose im Blut vorhanden, so wird dieses jedoch auch sehr schnell wieder entfernt – insbesondere unsere Muskeln verbrennen dann ausschließlich Glukose und speichern sogar einen Teil des Überschusses.

Weitere Glukose wird von der Leber aufgenommen, und auch dort werden Kohlenhydratspeicher aufgefüllt. Sind die Speicher voll, gelangt aber oft noch weitere Glukose

aus der üppigen Mahlzeit in unseren Körper: Dieser Glukoseüberschuss wird dann in Fett umgewandelt.

Oft verzehren wir bei einer Mahlzeit nicht nur Kohlenhydrate, sondern zugleich auch Fett. Da dem Stoffwechsel zu diesem Zeitpunkt ausreichend Glukose zur Verfügung steht, besteht keine Notwendigkeit, dieses Fett zu verbrennen – also ab damit in den Speicher. Erst, wenn der Glukosegehalt im Blut wieder auf Normal abgesunken ist, wird das vorher verzehrte Fett verwendet – oder eben nicht, denn das Absinken der Blutglukosekonzentration wird uns durch ein untrügliches Zeichen signalisiert: Wir bekommen Hunger.

Geben wir diesem Hunger nach und verzehren wieder Kohlenhydrate, so werden wiederum diese zuerst abgebaut, und das vorher gespeicherte Fett bleibt weiterhin im Fettgewebe stecken.

Natürlich kann man diesen Prozess auch unterbrechen, indem man entweder dem Hunger nicht nachgibt – zugeben, kein einfaches Unterfangen –, oder aber den Verbrauch von Glukose ankurbelt. Bei Bewegung verbraucht der Körper Glukose – allerdings bei Weitem nicht in so großen Mengen wie von den meisten erhofft. Wir stecken mit unserer weitverbreiteten Art der Ernährung also in einer Kohlenhydratfalle.

Insulin – zu viel ist schlecht, zu wenig aber auch

Zur Aufnahme von Glukose in die Muskel- und Fettzellen benötigt der Körper das in der Bauchspeicheldrüse produzierte und allseits bekannte Hormon Insulin. Mit dessen Hilfe werden die Transportsysteme in den Zellen aktiviert und der Weg für die Glukose ist frei. Sobald diese in den Muskel- und Fettzellen angekommen ist, dient sie in erster Linie der Energiegewinnung.

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)

Kalorien
kcal/100 gKohlenhydrate *
g/100 gGesamtfett
g/100 g

Getreide und Getreideerzeugnisse

Getreide, Mehle und sonstige Mahlprodukte

Amaranth	370	56,8	8,8
Buchweizengrieß	339	72,6	1,6
Buchweizengrütze	339	72,6	1,6
Buchweizenvollkorn	340	71,0	1,7
Bulgur	325	68,9	1,0
Gerstengraupen	342	71,3	1,5
Gerstenmehl	337	69,3	1,9
Gerstenschrot	326	65,8	2,1
Gerstenvollkorn	326	65,8	2,1
Grünkern	325	63,2	2,7
Grünkernvollkorn	325	63,2	2,7
Hafer, ganzes Korn	361	60,6	7,2
Hafermehl	375	62,9	7,2
Haferschrot	361	60,6	7,2
Hirse, ganzes Korn	331	64,0	3,6
Maisgrieß	345	73,8	1,1
Mais, Vollkorn	352	70,0	3,8
Puffmais	369	67,2	5,0
Puffreis	390	83,5	2,3
Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	382	82,9	2,1
Quinoa	335	58,5	5,0
Reis, geschält	352	78,3	0,7
Reis, ungeschält	349	74,1	2,2
Roggenmehl, Type <650	334	72,8	1,2
Roggenmehl, Type 1150	330	70,2	1,4

* Bei Lebensmitteln mit hohem KH-Gehalt sind die g/100 g-Angaben **rot** unterlegt, mittlerer Gehalt: **gelb**, geringer Gehalt: **grün**

	MCTs (Mittelkettige Fettsäuren) ** g/100 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren ** g/100 g	Omega-3-Fettsäuren ** g/100g	Protein g/100 g	Magnesium ** mg/100 g	PRAL mÄq/100 g	Ampel für LCHF ***
	0,0	0,0	0,0	14,6	308	+7,50	■
	0,0	0,5	0,1	7,5	48	+3,26	■
	0,0	0,5	0,1	7,5	48	+3,26	■
	0,0	0,5	0,1	9,1	130	+2,42	■
	0,0	0,1	0,0	9,0	140	+6,68	■
	0,0	0,1	0,1	9,7	67	+5,46	■
	0,0	0,2	0,1	9,7	147	+4,89	■
	0,0	0,2	0,1	9,9	106	+3,91	■
	0,0	0,2	0,1	9,9	106	+3,91	■
	0,0	0,3	0,1	10,9	130	+7,50	■
	0,0	0,3	0,1	10,9	130	+7,50	■
	0,0	2,5	0,1	12,5	131	+7,90	■
	0,0	2,6	0,1	13,8	131	+12,01	■
	0,0	2,5	0,1	12,5	131	+7,90	■
	0,0	0,8	0,1	9,6	170	+2,46	■
	0,0	0,4	0,0	8,8	20	+4,76	■
	0,0	1,3	0,1	8,5	117	+3,24	■
	0,0	1,8	0,1	12,7	81	+9,33	■
	0,0	0,6	0,0	7,5	25	+4,34	■
	0,0	0,5	0,0	6,8	23	+3,87	■
	0,0	0,0	0,0	13,8	276	+4,63	■
	0,0	0,2	0,0	7,0	56	+3,82	■
	0,0	0,5	0,0	7,2	157	+8,03	■
	0,0	0,1	0,1	6,9	26	+3,52	■
	0,0	0,1	0,1	8,1	68	+3,34	■

** Bei Lebensmitteln mit besonders hohem Gehalt sind die Mengenangaben grün unterlegt

*** ■ erlaubt, ■ Inhaltsstoffe beachten, ■ nur selten genießen

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kalorien kcal/100 g	Kohlenhydrate * g/100 g	Gesamtfett g/100 g
Pflaumenmus	203	49,9	0,2
Rahmeis	255	14,0	21,7
Rumkugeln	404	69,2	10,4
Sahnekaramell	357	79,5	3,7
Schokolade, weiß	543	62,8	30,2
Sirup	322	79,0	0,0
Softeis	130	25,0	2,2
Toffee	449	71,1	17,2
Weichkaramell, gefüllt	387	74,9	9,2
Weichkaramellbonbons	449	71,1	17,2
Weinbrandbohne	387	69,1	6,1
Zartbitterschokolade	496	44,4	32,5
Zitronensorbet	142	32,1	0,1

Süßstoffe			
Mannit	236	99,0	0,0
Saccharin, Tabletten	250	0,0	0,0
Saccharin-Cyclamat-Mischung, flüssig	36	0,0	0,0
Saccharin-Cyclamat-Mischung, Tabletten	253	0,0	0,0
Sorbit	236	99,0	0,0
Sorbit-Saccharin-Mischung	238	99,8	0,0
Xylit	236	99,0	0,0

Nüsse und Samen			
Aprikosenkerne	604	13,4	50,7
Bambussprossen	19	1,0	0,3
Baumwollsaat	374	27,9	19,4

* Bei Lebensmitteln mit hohem KH-Gehalt sind die g/100 g-Angaben rot unterlegt, mittlerer Gehalt: gelb, geringer Gehalt: grün

	MCTs (Mittelkettige Fettsäuren) ** g/100 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren ** g/100 g	Omega-3-Fettsäuren ** g/100g	Protein g/100 g	Magnesium ** mg/100 g	PRAL mÄq/100 g	Ampel für LCHF ***
	0,0	0,0	0,0	0,9	3	-2,66	🟡
	1,4	6,4	0,3	1,7	7	-0,01	🟡
	0,0	3,4	0,0	2,0	46	-3,03	🔴
	0,2	1,1	0,0	0,4	5	-2,09	🔴
	0,4	9,8	0,2	5,1	20	-0,18	🔴
	0,0	0,0	0,0	0,3	10	-4,75	🔴
	0,1	0,7	0,0	2,1	11	-0,29	🟡
	0,0	5,8	0,0	2,1	25	-2,90	🔴
	5,1	0,6	0,0	0,5	5	-1,76	🔴
	0,0	5,8	0,0	2,1	25	-2,90	🔴
	0,0	2,0	0,0	1,3	30	-1,42	🔴
	0,0	10,7	0,1	7,1	161	-7,52	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,2	7	-0,78	🟡

	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	🟡

	0,0	29,0	0,1	25,0	234	+12,05	🟢
	0,0	0,0	0,0	2,6	3	-7,03	🟢
	0,1	3,8	0,2	21,9	611	+10,92	🟡

** Bei Lebensmitteln mit besonders hohem Gehalt sind die Mengenangaben grün unterlegt

*** 🟢 erlaubt, 🟡 Inhaltsstoffe beachten, 🔴 nur selten genießen

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kalorien kcal/100 g	Kohlenhydrate * g/100 g	Gesamtfett g/100 g
---------------------------------------	------------------------	----------------------------	-----------------------

Hülsenfrüchte

Bohnen, dick (Saubohnen)	84	12,5	0,5
Bohnen, dick (Saubohnen) reif	234	27,3	1,8
Bohnen, grün	25	3,4	0,2
Bohnen, weiß	273	42,2	1,6
Bohnensalat, Sauerkonserve	20	2,3	0,1
Bohnensuppe, serbisch, Konserve	62	6,3	2,6
Buschbohnen, grün	25	3,4	0,2
Chinabohnen	113	17,0	0,8
Chinabohnen, reif	278	41,7	1,4
Erbsen, reif	278	41,9	1,4
Feuerbohnen (Prunkbohnen)	84	12,5	0,5
Goabohnen, reif	310	7,8	16,2
Kichererbsen	146	22,3	2,7
Kichererbsen, gekeimt	32	1,9	0,3
Kidneybohnen	251	36,5	1,4
Limabohne	65	12,0	0,2
Linsen, reif	309	49,3	1,4
Miso	115	4,7	6,1
Mungobohnen, reif	288	44,5	1,2
Natto	176	1,8	11,0
Sojabohnen	143	10,4	5,9
Sojabohnenpulver	427	29,8	17,8
Sojabohnen, reif	358	0,4	23,3
Sojabrot	358	0,4	23,3
Sojaiweiß	285	0,2	0,5
Sojamehl	345	0,4	21,1
Sojamilch, flüssig	152	0,2	9,8

* Bei Lebensmitteln mit hohem KH-Gehalt sind die g/100 g-Angaben **rot** unterlegt, mittlerer Gehalt: **gelb**, geringer Gehalt: **grün**

	MCTs (Mittelkettige Fettsäuren) ** g/100 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren ** g/100 g	Omega-3-Fettsäuren ** g/100g	Protein g/100 g	Magnesium ** mg/100 g	PRAL mEq/100 g	Ampel für LCHF ***
	0,0	0,0	0,2	7,0	38	-1,93	■
	0,0	0,4	0,1	26,1	190	-0,76	■
	0,0	0,0	0,1	2,2	24	-3,87	■
	0,0	0,1	0,6	21,5	155	-9,97	■
	0,0	0,0	0,0	1,5	20	-2,74	■
	0,1	1,2	0,1	3,3	26	-1,32	■
	0,0	0,0	0,1	2,2	24	-3,87	■
	0,0	0,1	0,1	9,0	51	-3,26	■
	0,0	0,1	0,2	23,5	195	-12,18	■
	0,0	0,2	0,1	22,9	116	+1,69	■
	0,0	0,0	0,2	7,0	38	-1,93	■
	0,0	2,7	1,3	33,1	170	+1,25	■
	0,0	0,2	0,6	7,7	55	+4,31	■
	0,0	0,1	0,0	5,1	18	+1,17	■
	0,0	0,1	0,5	22,1	150	-7,97	■
	0,0	0,0	0,1	3,4	24	-2,00	■
	0,0	0,2	0,1	23,5	129	+4,81	■
	0,0	1,1	0,4	10,5	120	+5,56	■
	0,0	0,2	0,6	23,5	221	+14,38	■
	0,0	2,0	0,8	17,7	90	+6,51	■
	0,0	1,2	0,3	11,9	24	+5,67	■
	0,0	3,6	1,1	35,9	66	+17,91	■
	0,0	5,1	1,4	37,0	250	-9,07	■
	0,0	5,1	1,4	37,0	250	-9,07	■
	0,0	0,1	0,0	69,0	300	+9,35	■
	0,0	4,0	1,5	38,6	265	-12,30	■
	0,0	2,2	0,6	15,9	100	-0,63	■

** Bei Lebensmitteln mit besonders hohem Gehalt sind die Mengenangaben grün unterlegt

*** ■ erlaubt, ■ Inhaltsstoffe beachten, ■ nur selten genießen

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kalorien kcal/100 g	Kohlenhydrate * g/100 g	Gesamtfett g/100 g
Tomaten-Chutney	107	24,1	0,2
Tomatenketchup	112	24,3	0,3
Tomatenmark	78	14,3	0,2
Vanilleschote	272	56,0	3,2
Vanillin	16	0,0	0,0
Vanillinzucker	406	100,0	0,0
Wacholderbeere	362	37,3	14,6
Weinessig	19	0,6	0,0
Worcestersauce	154	26,0	2,2
Zigeunersauce	63	8,9	1,4
Zimt	272	56,0	3,2
Zimtblüten, getrocknet	449	50,0	25,0
Zitronat (Sukkade)	292	70,0	0,4
Zitronenmelisse, frisch	42	5,0	0,8
Zitronenmelisse, getrocknet	294	33,9	5,7
Zitronenschale, gerieben	89	16,0	0,3

Kartoffeln, Kartoffelprodukte, stärkehaltige Pflanzen

Kartoffelbreipulver	331	72,0	0,5
Kartoffelchips	535	40,6	39,4
Kartoffeln, geschält	74	15,6	0,1
Knödelmehl	325	73,7	0,3
Lotos-Wurzel	79	16,4	0,1
Maniok (Cassava)	137	32,1	0,2
Pfeilwurzel (Maranta)	104	19,4	0,3
Sago (Perlsago)	342	83,3	0,1

* Bei Lebensmitteln mit hohem KH-Gehalt sind die g/100 g-Angaben **rot** unterlegt, mittlerer Gehalt: **gelb**, geringer Gehalt: **grün**

	MCTs (Mittelkettige Fettsäuren) ** g/100 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren ** g/100 g	Omega-3-Fettsäuren ** g/100g	Protein g/100 g	Magnesium ** mg/100 g	PRAL mEq/100 g	Ampel für LCHF ***
	0,0	0,0	0,0	0,8	12	-2,77	■
	0,0	0,0	0,0	2,1	19	-8,90	■
	0,0	0,0	0,0	4,1	47	-19,70	■
	0,0	0,6	0,0	3,9	56	-23,75	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	+0,00	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	0	-0,06	■
	0,0	7,1	0,1	19,8	260	-18,89	■
	0,0	0,0	0,0	0,4	22	-1,26	■
	0,1	0,5	0,1	3,5	74	-13,47	■
	0,0	0,1	0,1	3,0	40	-10,02	■
	0,0	0,6	0,0	3,9	56	-23,75	■
	0,4	8,9	0,1	6,0	200	-23,46	■
	0,0	0,0	0,1	0,4	5	-1,38	■
	0,0	0,0	0,2	3,5	30	-7,56	■
	0,0	0,3	1,4	24,9	192	-44,26	■
	0,0	0,0	0,0	1,5	15	-4,31	■
	0,0	0,0	0,1	8,3	70	-11,70	■
	1,6	0,9	4,7	5,5	64	-15,22	■
	0,0	0,0	0,0	2,0	19	-6,14	■
	0,0	0,0	0,0	5,7	45	-8,34	■
	0,0	0,0	0,0	2,6	23	-7,89	■
	0,0	0,1	0,0	1,0	65	-7,43	■
	0,0	0,0	0,0	5,3	51	-11,77	■
	0,0	0,0	0,0	0,6	6	-0,41	■

** Bei Lebensmitteln mit besonders hohem Gehalt sind die Mengenangaben grün unterlegt

*** ■ erlaubt, ■ Inhaltsstoffe beachten, ■ nur selten genießen

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kalorien kcal/100 g	Kohlenhydrate * g/100 g	Gesamtfett g/100 g
Ragout Fin, Konserve	135	1,8	7,6
Rindfleischsuppe mit Nudeln, Trockenprodukt	208	21,4	7,3
Sauce Béarnaise	460	1,6	49,5
Sauce Hollandaise, Konserve	112	5,7	7,8
Schinkenbrät, Terrine	267	1,9	22,2
Suppenfond, Konserve	24	1,0	1,4
Wildgulasch aus Hirschfleisch, Konserve	96	1,4	2,8
Wildpaste, Brotaufstrich	322	1,9	30,1

Getränke

Alkoholfreie Getränke			
Apfel-Orangenlimonade	36	8,5	0,0
Bier, alkoholfrei (<0,5 % Alkohol)	26	5,4	0,0
Cola Mix	45	8,9	0,0
Colagetränke, coffeinhaltig	61	10,9	0,0
Colagetränke, entcoffeiniert	61	10,9	0,0
Colagetränke, kalorienarm	4	0,1	0,0
Früchtetee	1	0,2	0,0
Früchtetee, getrocknet	353	65,0	4,2
Kaffee	2	0,3	0,0
Kaffeepulver	180	1,5	13,2
Kräutertee	1	0,2	0,0
Limonaden, kalorienarm	3	0,5	0,0
Limonaden, koffeinhaltig	61	10,9	0,0
Limonaden mit Bitterstoffen	31	7,5	0,0
Limonaden mit Fruchtgeschmack	42	10,0	0,0
Limonaden mit Fruchtsäften	50	12,0	0,0

* Bei Lebensmitteln mit hohem KH-Gehalt sind die g/100 g-Angaben rot unterlegt, mittlerer Gehalt: gelb, geringer Gehalt: grün

	MCTs (Mittelkettige Fettsäuren) ** g/100 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren ** g/100 g	Omega-3-Fettsäuren ** g/100g	Protein g/100 g	Magnesium ** mg/100 g	PRAL mAq/100 g	Ampel für LCHF ***
	0,1	2,9	0,1	14,8	18	+7,23	■
	0,5	2,7	0,1	13,9	31	+6,07	■
	3,2	15,3	0,9	3,7	12	+1,96	■
	0,3	2,6	0,2	5,0	8	+3,40	■
	0,2	10,1	0,2	15,4	23	+5,93	■
	0,0	0,6	0,0	1,8	11	-2,93	■
	0,0	1,2	0,0	15,3	17	+7,34	■
	2,1	9,2	0,5	11,9	16	+5,08	■

	0,0	0,0	0,0	0,1	10	-0,95	■
	0,0	0,0	0,0	0,4	8	-0,19	■
	0,0	0,0	0,0	1,7	2	+0,77	■
	0,0	0,0	0,0	3,3	1	+1,75	■
	0,0	0,0	0,0	3,3	1	+1,75	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	1	+0,26	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	1	-0,24	■
	0,0	0,7	0,3	12,0	280	-12,04	■
	0,0	0,0	0,0	0,2	6	-1,40	■
	0,0	1,0	0,4	11,0	208	-32,27	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	1	-0,24	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	2	-0,24	■
	0,0	0,0	0,0	3,3	1	+1,75	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	2	-0,32	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	2	-0,10	■
	0,0	0,0	0,0	0,0	2	-0,30	■

** Bei Lebensmitteln mit besonders hohem Gehalt sind die Mengenangaben grün unterlegt

*** ■ erlaubt, ■ Inhaltsstoffe beachten, ■ nur selten genießen

Der einfache Weg zum richtigen LCHF-Lebensmittel



- › **Übersichtlich:** Alle relevanten Werte für eine erfolgreiche LCHF-Ernährung in einer umfassenden Tabelle mit über 1200 Lebensmitteln.
- › **Praktisch:** Lebensmittel auf einen Blick erfassen, dank übersichtlichem Ampel-System.
- › **Informativ:** Mit gut verständlichem Fachwissen – vom Experten erklärt.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-6275-5



www.gu.de

G|U