Rezeptrechner
by Choose Your Level.de

MODUL
1 2
3 4

Lektion 2

Script 1

Tabelle Lebensmittel
Kohlenhydratgehalt

REZEPTRECHNER ONLINE

Berechne mit Hilfe vom Rezeptrechner die Nährwerte deiner Rezepte, Mahlzeiten und Lebensmittel je Rezept, je 100g (roh & zubereitet) und je Portion.

Jetzt direkt kostenlos &
ohne Anmeldung ausprobieren:

www.rezeptrechner-online.de

SCAN ME

Impressum
© 2020 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Rezeptrechner App zum Nährwerte & Kohlenhydrate Berechnen für Mahlzeiten

Seit kurzem ist auch die neue Rezeptrechner App 2.0 live (für iOS & Android).

Über folgenden Link (oder QR Code) erfährst du mehr über die Funktionen der App:

https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/

SCAN ME

Mit einem PRO Account kannst du auch weitere Nährwerte wie z.B. Zucker für deine Mahlzeiten berechnen.

Das upgrade kannst du über den Link oder direkt in der App (im Profil) durchführen).

Tina's Fit Kit - Low Carb Diätplan
Mit dem Low Carb Diätplan Tinas Fit Kit innerhalb von 4 Wochen einfache Techniken l ernen um Gewicht zu verlieren.

Endlich abnehmen mit einfachen, schnellen Low Carb Rezepten inkl. Nährwertangaben als pdf zum ausdrucken und herunterladen.

https://www.chooseyourlevel.de/tinas-fit-kit-low-carb-diaetplan/

SCAN ME

Arbeitsblatt 1 ECHT(e) Lebensmittel

Die folgende Übersicht zeigt dir ausschließlich ECHTe Lebensmittel. Die ECHTen Lebensmittel sind wiederum unterteilt in 3 sub-Kategorien. All die Lebensmittel, die hier aufgelistet sind, sind grundsätzlich geeignet für dich. Dennoch solltest du in Abhängigkeit der Kategorie ein wenig vorsichtiger mit manchen Lebensmittel umgehen. Das liegt insbesondere daran, dass einige der Lebensmittel einen sehr hohen Kohlenhydrate- bzw. Zuckergehalt haben. Wie du in späteren Lektionen noch lernen wirst, kann ein hoher Kohlenhydrategehalt dazu führen, dass dein Blutzuckerspiegel stark schwankt, was wiederum zu Schlafstörungen, Müdigkeit und sogar vermehrter Anfälligkeit für Krankheiten (aufgrund von Übersäuerung) führen kann. Aus diesem Grund solltest du Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt (und dazu gehört auch Fruchtzucker) in großen Mengen zu Beginn deiner Ernährungsumstellung ebenfalls eher nur in kleinen Mengen zu dir nehmen.

Nutze diese Lebensmittel Liste als Hilfsmittel bei der Durchführung deines Kühlschrank Clean Ups. Schau dir dazu auch Areitsblatt 2 von Lektion 2/ Modul 1 an.

1 KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.

2 KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.

3 KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

OBST & FRÜCHTE

<10g KH je 100g	10-20g KH je 100g	>20g KH je 100g
Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Orange, Pfirsich, Aprikose, Grapefruit, Kiwi, Papaya, Pflaume, Wassermelone	Birne, Apfel, Ananas, Clementine, Feige, Kaki, Litschi, Sauerkirsche, Mango, Nektarine	Banane, Dattel, Kochbanane, Weintrauben

GEMÜSE

<2g KH je 100g	2-5g KH je 100g	>5g KH je 100g
Tomaten, Salatgurke, Rucola, Eisbergsalat, Feldsalat, Sellerie, Olvien, Pilze, Ingwer, Avocado, Karotte (roh), Aubergine, Spinat, Zucchini, Grünkohl, Knoblauch, Radieschen	Rote & gelbe Paprika, grüne Bohnen, Kidneybohnen, Blumenkohl, Kohlrabi	Karotten (gekocht), Kürbis, Erbsen In besonderen Ausnahmefällen auch: Kartoffeln oder Reis

1 KATEGORIE 1	2 KATEGORIE 2	3 KATEGORIE 3
Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.	Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.	Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

FISCH, FLEISCH & TOFU

<2g KH je 100g		
Alle Fleischarten (natur), alle Fischarten (natur), Eier, Tofu		

KÄSE

<3g KH je 100g		
Feta, Harzer Käse, Gouda, Edamer (30% fett), Gorgonzola, Mozarella, Frischkäse (natur), Ziegenkäse, Ricotta		

MILCHPRODUKTE

<5g KH je 100g	>5g KH je 100g	
Magerquark, Buttermilch, griechischer Joghurt, Sojamilch, Mascarpone	Kuhmilch, Joghurt, Quark, Sahne, Molke (ohne Zuckerzusatz)	

KERNE & NÜSSE

<15g KH je 100g	>15g KH je 100g	
Leinsamen, Mandeln, Erdnüsse, Maccadamianüsse, Pinienkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Cashewkerne	

1 KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.

2 KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.

3 KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

ANDERE

<5g KH je 100g	5-16g KH je 100g	>16g KH je 100g
Senf, Öl, Butter, Pesto, Mandelmehl, Stevia, Chiasamen	Kokosraspeln, Edelbitterschokolade (85-90%), getrocknete Tomaten	Edelbitterschokolade (75-85%), Xucker, Polenta, Haferflocken, Backpulver

NICHT ZU EMPFEHLEN sind folgende Lebensmittel:

- Vollmilchschokolade, weiße Schokolade
- Weizenmehl sowie alle Lebensmittel, die Mehl enthalten
- Teigwaren wie Nudeln, Blätterteig, Brot oder Brötchen
- Zucker sowie alle Lebensmittel, die Zucker enthalten

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟡	Ananas	10–20g	Obst & Früchte
🟡	Apfel	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Aprikose	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Aubergine	< 10g	Gemüse
🟢	Avocado	< 10g	Gemüse
🟠	Backpulver	> 16g	Andere
🟠	Banane	> 20g	Obst & Früchte
🟡	Birne	10–20g	Obst & Früchte
🔴	**Blätterteig**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Blaubeeren	< 10g	Obst & Früchte
🟡	Blumenkohl	2–5g	Gemüse
🟡	Bohnen (grün)	2–5g	Gemüse
🟡	Bohnen (Kidneybohnen)	2–5g	Gemüse
🟢	Brombeeren	< 10g	Obst & Früchte
🔴	**Brot**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Brötchen**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Butter	< 5g	Andere
🟢	Buttermilch	< 5g	Milchprodukte
🟡	Cashewkerne	> 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Chiasamen	< 5g	Andere
🟡	Clementine	10–20g	Obst & Früchte
🟠	Dattel	>20g	Obst & Früchte
🟢	Edamer (30% fett)	< 3g	Käse
🟡	Edelbitterschokolade (75-85%)	> 16g	Andere
🟡	Edelbitterschokolade (85-90%)	5–16g	Andere
🟢	Eier	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Eisbergsalat	< 2g	Gemüse
🟠	Erbsen	> 5g	Gemüse
🟢	Erdnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Feige	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Feldsalat	< 2g	Gemüse
🟢	Feta	< 3g	Käse
🟢	Fisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Fleisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Frischkäse (natur)	< 3g	Käse
🟡	Getrocknete Tomaten	5–16g	Andere
🟢	Gorgonzola	< 3g	Käse
🟢	Gouda	< 3g	Käse
🟢	Grapefruit	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Griechischer Joghurt	< 5g	Milchprodukte

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟡	Grüne Bohnen	2–5g	Gemüse
🟢	Grünkohl	< 2g	Gemüse
🟠	Haferflocken	> 16g	Andere
🟢	Harzer Käse	< 3g	Käse
🟢	Haselnüsse	< 15g	Gemüse
🟢	Himbeeren	> 10g	Obst & Früchte
🟢	Ingwer	> 2g	Gemüse
🟢	Joghurt (griechisch)	< 5g	Milchprodukte
🟡	Joghurt (natur)	> 5g	Milchprodukte
🟡	Kaki	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Karotten (roh)	< 2g	Gemüse
🟡	Karotten (gekocht)	> 5g	Gemüse
🟠	Kartoffeln	> 5g	Gemüse
🟢	Käse (alle Arten, natur)	< 3g	Käse
🟡	Kidneybohnen	2–5g	Gemüse
🟢	Kiwi	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Knoblauch	< 2g	Gemüse
🟠	Kochbanane	> 20g	Obst & Früchte
🟡	Kohlrabi	2–5g	Gemüse
🟡	Kokosraspeln	5–16g	Andere
🟡	Kuhmilch	> 5g	Milchprodukte
🟠	Kürbis	> 5g	Gemüse
🟢	Kürbiskerne	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Leinsamen	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Litschi	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Maccadamianüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Magerquark	< 5g	Milchprodukte
🟢	Mandelmehl	< 5g	Andere
🟢	Mandeln	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Mango	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Mascarpone	< 5g	Milchprodukte
🔴	**Mehlhaltige Lebensmittel**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟡	Molke (ohne Zuckerzusatz)	> 5g	Milchprodukte
🟢	Mozarella	< 3g	Käse
🟡	Nektarine	10–20g	Obst & Früchte
🔴	**Nudeln**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Öl	< 5g	Andere
🟢	Oliven	< 2g	Gemüse
🟢	Orange	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Papaya	< 10g	Obst & Früchte

LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
Paprika (grün)	< 2g	Gemüse
Paprika (rot & gelb)	2–5g	Gemüse
Pesto	< 5g	Andere
Pfirsich	< 10g	Obst & Früchte
Pflaume	< 10g	Obst & Früchte
Pilze	< 2g	Gemüse
Pinienkerne	< 15g	Gemüse
Polenta	> 16g	Andere
Quark	> 5g	Milchprodukte
Radieschen	< 2g	Gemüse
Reis	> 5g	Gemüse
Ricotta	< 3g	Käase
Rucola	< 2g	Gemüse
Sahne	> 5g	Milchprodukte
Salatgurke	< 2g	Gemüse
Sauerkirsche	10–20g	Obst & Früchte
Sellerie	< 2g	Gemüse
Senf	< 5g	Andere
Sojamilch	< 5g	Milchprodukte
Sonnenblumenkerne	< 15g	Kerne & Nüsse
Spinat (natur)	< 2g	Gemüse
Stachelbeeren	< 10g	Obst & Früchte
Stevia	< 15g	Andere
Teigwaren	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
Tomaten (roh)	< 2g	Gemüse
Tomaten (getrocknet)	5–16g	Andere
Tomaten (gekocht)	< 2g	Gemüse
Tofu	< 2g	Fisch, Fleisch & Tofu
Vollmilchschokolade	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
Walnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
Wassermelone	< 10g	Obst & Früchte
Weintrauben	> 20g	Obst & Früchte
Weiße Schokolade	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
Weizenmehl	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
Xucker	> 16g	Andere
Ziegenkäse	< 3g	Käse
Zucchini	< 2g	Gemüse
Zucker	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
Zuckerhaltige Lebensmittel	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**

Impressum
© 2020 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Nährwerte Berechnen für Rezepte je 100g (roh/ zubereitet), je Rezept und je Portion
Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Kostenlos Ausprobieren ohne Anmeldung

www.rezeptrechner-online.de

SCAN ME

Rezeptrechner App für Diabetiker

Seit kurzem ist auch die neue Rezeptrechner App 2.0 live (für iOS & Android).

Über folgenden Link (oder QR Code) erfährst du mehr über die Funktionen der App:

https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/

SCAN ME

Um alle Diabetiker relevanten Nährwerte (auch Makros, BE, KE, FPE & Zucker) berechnen zu können, benötigst du ein Rezeptrechner PRO Diabetiker upgrade für 39,99 € pro Jahr.

Das upgrade kannst du über den Link oder direkt in der App (im Profil) durchführen).