



Diese Keto Lebensmittel Tabelle ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Stoffwechselprodukten

Hier ist eine Tabelle mit über 100 Keto Lebensmitteln:

Gemüse:

Produkt	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Spinat	1,4	0,4
Brokkoli	4,4	0,4
Gurke	2,2	0,1
Zucchini	2,1	0,3
Paprika	4,6	0,3
Blumenkohl	3	0,3
Sellerie	2,2	0,1
Aubergine	3,5	0,2
Spargel	3,1	0,2
Tomate	3,9	0,2
Radieschen	2,3	0,1
Pilze	3,3	0,3
Kohlrabi	6,2	0,1
Zwiebel	9,3	0,2
Knoblauch	23,9	0,5

Fleisch:

Produkt	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Rindfleisch	0	18,9
Hähnchen	0	20,8
Schweinefleisch	0	9,3
Lammfleisch	0	14,2
Putenfleisch	0	1,6
Wildfleisch	0	2,4
Entenfleisch	0	11,2
Kaninchen	0	7,7
Truthahn	0	0,7
Räucherlachs	0	13,6
Thunfisch	0	0,3
Garnelen	0	0,9
Riesengarnelen	0	0,6
Forelle	0	4,2
Lachs	0	13,5

Milchprodukte:

Produkt	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Eier	0,6	9,5
Butter	0,6	81,4
Käse	0,1	33,1
Joghurt	4,7	3,8
Quark	3,9	0,4
Sahne	3,2	19,8
Schmand	3,2	24
Milch	4,8	1,5
Mozzarella	0,6	22,5
Ricotta	3,3	10
Parmesan	3,3	29,4
Gouda	2,2	30,6
Schafskäse	2,3	21,2
Feta	2,3	21,2
Hüttenkäse	3,4	0,4

Obst:

Lebensmittel	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Avocado	1,8	14,7
Beerenmix	7,7	0,4
Zitronen	9,3	0,3
Grapefruit	6,7	0,2
Orangen	8,3	0,2
Äpfel	11,4	0,4
Birnen	10,3	0,3
Pfirsiche	9,5	0,1
Ananas	13,1	0,4
Mangos	14,6	0,4
Kiwis	14,7	0,6
Papaya	11,8	0,4
Granatapfel	17,2	0,6
Kirschen	12,1	0,4
Bananen	22,0	0,2

Keto Snacks

Lebensmittel	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Mandeln	4,0	49,0
Walnüsse	7,0	63,5
Pekannüsse	4,3	71,9
Paranüsse	4,3	66,4
Pistazien	28,0	45,0
Macadamianüsse	5,0	76,0
Cashewnüsse	30,2	48,9

Haselnüsse	16,7	61,4
Erdnüsse (geröstet)	16,1	49,2
Mandelbutter	5,0	55,0
Erdnussbutter	12,8	50,0
Chia-Samen	8,7	31,4
Leinsamen	0,8	34,0
Hanfsamen	5,0	30,0
Sonnenblumenkerne	11,0	51,5

Low Carb Keto Süßigkeiten

Lebensmittel	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Dunkle Schokolade	14,0	47,0
Kokosriegel	8,0	32,0
Mandelriegel	21,0	41,0
Schokoladenkekse	11,0	32,0
Zitronen-Kokos-Bällchen	11,0	38,0
Himbeer-Fettbomben	7,0	77,0
Käsekuchen-Muffins	5,0	20,0
Vanille-Eis	13,0	27,0
Erdnussbutter-Cups	20,0	52,0
Pekannuss-Pralinen	5,0	30,0
Zitronen-Schokoriegel	11,0	35,0
Schokoladen-Pralinen	8,0	50,0
Himbeer-Joghurt-Bites	10,0	35,0
Peanut Butter Cookies	15,0	25,0
Schokoladen-Kokos-Kugeln	13,0	45,0

Keto Fettreiches

Lebensmittel	Kohlenhydrate (g/100g)	Fett (g/100g)
Butter	0,6	81,0
Kokosöl	0,0	99,9
Olivenöl	0,0	91,0
Avocadoöl	0,0	100,0
Ghee	0,6	99,0
Speck	0,0	43,0
Schinken	0,1	3,0
Salami	2,0	30,0
Cheddar-Käse	1,3	33,1
Mozzarella	2,2	17,0
Parmesan	1,4	32,4
Eier	1,1	9,5
Hähnchenschenkel	0,0	18,0
Rindfleisch	0,0	18,0
Lachs	0,0	13,6

Passende Produkte von Naturfroh zu Ihrer Keto Diät!



[LEICHTIGKEIT – ZUM PRODUKT](#)



[Tutto KETO Kompletto – ZUM PRODUKT](#)