

KOHLNHYDRATLISTE

SORTIERT NACH KOHLNHYDRAT-GEHALT

SORTE	KH/100 G
Hallimasch	0,1 g
Birkenpilz	0,2 g
Pfifferling	0,2 g
Endivie(-nsalat)	0,3 g
Morchel	0,5 g
Steinpilz	0,5 g
Blattspinat	0,6 g
Champignon	0,6 g
Feldsalat	0,7 g
Sauerkraut (s. Verpackung!)	0,8 g
Kopfsalat	1,1 g
Chinakohl	1,2 g
Pakchoy/Pak choi	1,2 g
Radicchio	1,5 g
Eisbergsalat	1,6 g
Schwarzwurzel	1,6 g
Gurke	1,8 g
Rettich	1,9 g
Spargel, weiß	2,0 g
Zucchini	2,0 g
Radieschen	2,1 g
Rucola	2,1 g
Bleich-/Stangensellerie	2,2 g
Knollensellerie	2,2 g

SORTE	KH/100 G
Okra	2,2 g
Blumenkohl	2,3 g
Chicoree	2,3 g
Wirsingkohl	2,4 g
Papaya	2,4 g
Aubergine	2,5 g
Grünkohl	2,5 g
Brokkoli	2,5 g
Artischocke, geputzt	2,6 g
Tomate, rot	2,6 g
Spitzkohl	2,7 g
Brombeere	2,7 g
Fenchel	2,8 g
Mangold	2,9 g
Pastinake	2,9 g
Paprika, grün	2,9 g
Buschbohnen, grün	3,2 g
Porree	3,2 g
Stangenbohnen, grün	3,2 g
Rosenkohl	3,3 g
Schalotte	3,3 g
Rotkohl	3,5 g
Kohlrabi	3,7 g
Topinambur	4,0 g

SORTE	KH/100 G
Weißkohl	4,2 g
Muskatkürbis	4,6 g
Mairübchen	4,7 g
Brennessel	4,8 g
Himbeere	4,8 g
Mohrrübe/Karotte	4,8 g
Zwiebel	4,9 g
Kohlrübe/Steckrübe	5,0 g
Sanddornbeere	5,2 g
Paprika, gelb	5,3 g
Honigmelone	5,3 g
Wurzelpetersilie	5,4 g
Erdbeere	5,5 g
Wachsbohnen	5,5 g
Kürbis "Roter Riese"	5,5 g
Spaghettikürbis	6 g
Petersilienwurzel	6,1 g
Paprika, rot	6,4 g
Preiselbeere	7,1 g
Johannisbeere, rot	7,3 g
Quitte	7,3 g
Heidelbeere	7,4 g
Holunderbeere	7,4 g
Oliven	s. Verpackung

KOHLNHYDRATLISTE

ALPHABETISCH SORTIERT

SORTE	KH/100 G
Artischocke, geputzt	2,6 g
Aubergine	2,5 g
Birkenpilz	0,2 g
Blattspinat	0,6 g
Bleich-/Stangensellerie	2,2 g
Blumenkohl	2,3 g
Brennessel	4,8 g
Brokkoli	2,5 g
Brombeere	2,7 g
Buschbohnen grün	3,2 g
Champignon	0,6 g
Chicoree	2,3 g
Chinakohl	1,2 g
Eisbergsalat	1,6 g
Endivie(-nsalat)	0,3 g
Erdbeere	5,5 g
Feldsalat	0,7 g
Fenchel	2,8 g
Grünkohl	2,5 g
Gurke	1,8 g
Hallimasch	0,1 g
Heidelbeere	7,4 g
Himbeere	4,8 g
Holunderbeere	7,4 g

SORTE	KH/100 G
Honigmelone	5,3 g
Johannisbeere, rot	7,3 g
Knollensellerie	2,2 g
Kohlrabi	3,7 g
Kohlrübe/Steckrübe	5,0 g
Kopfsalat	1,1 g
Kürbis "Roter Riese"	5,5 g
Mairübchen	4,7 g
Mangold	2,9 g
Mohrrübe/Karotte	4,8 g
Morchel	0,5 g
Muskatkürbis	4,6 g
Okra	2,2 g
Oliven	s. Verpackung
Pakchoy/Pak choi	1,2 g
Papaya	2,4 g
Paprika, gelb	5,3 g
Paprika, grün	2,9 g
Paprika, rot	6,4 g
Pastinake	2,9 g
Petersilienwurzel	6,1 g
Pfifferling	0,2 g
Porree	3,2 g
Preiselbeere	7,1 g

SORTE	KH/100 G
Quitte	7,3 g
Radicchio	1,5 g
Radieschen	2,1 g
Rettich	1,9 g
Rosenkohl	3,3 g
Rotkohl	3,5 g
Rucola	2,1 g
Sanddornbeere	5,2 g
Sauerkraut (s. Verpackung!)	0,8 g
Schalotte	3,3 g
Schwarzwurzel	1,6 g
Spaghettikürbis	6 g
Spargel, weiß	2,0 g
Spitzkohl	2,7 g
Stangenbohnen, grün	3,2 g
Steinpilz	0,5 g
Tomate rot	2,6 g
Topinambur	4,0 g
Wachsbohnen	5,5 g
Weißkohl	4,2 g
Wirsingkohl	2,4 g
Wurzelpetersilie	5,4 g
Zucchini	2,0 g
Zwiebel	4,9 g