

Die Kohlenhydratliste

Kategorie 1 - davon 4-6 Hände pro Tag

Birkenpilz	Blattspinat	Blumenkohl	Champignons	Chinakohl
Eisbergsalat	Endivie (-nsalat)	Feldsalat	Gurke	Hallimasch
Kopfsalat	Morchel	Pak choi	Pfifferlinge	Radicchio
Radieschen	Rettich	Rucola	Sauerkraut *	Schwarzwurzel
Spargel, weiß	Spargel, grün	Steinpilze	Zucchini	

* Reines Sauerkraut - verarbeitetes Sauerkraut als Fertigprodukt mit mehr als 3 g Kohlenhydraten pro 100 g gehört in Gruppe 3 und aufwärts.

Kategorie 2 - davon 2 Hände pro Tag

Aubergine	Avocado *	Brokkoli	Buschbohnen	Chicorée
Grünkohl	Kohlrabi	Mangold	Okra	Pastinake
Porree / Lauch	Rosenkohl	Rotkohl, Rohware*	Schalotte	Sellerie **
Spitzkohl	Stangenbohnen	Topinambur	Weißkohl	Wirsingkohl

* Hass Avocado enthält etwas mehr Kohlenhydrate, gehört aber wegen der gesunden Fette in Gruppe 2.

** Der Begriff Sellerie umfasst an dieser Stelle Stangen-, Bleich- und Knollensellerie

Kategorie 3 - davon 1 Hand pro Tag

Artischocke	Brennnessel	Brombeeren	Fenchel	Himbeeren
Mairübchen	Möhren	Muskatkürbis	Oliven *	Papaya
Paprika, grün	Steckrübe	Tomaten	Kürbis Roter Riese	Zwiebeln

* Gilt für Oliven ohne Füllung. Oliven unter 2,5 g Kohlenhydrate pro 100 g sind Gruppe 2 - bitte stets die Nährwerttabelle checken

Kategorie 4 - davon 4 Hände pro Woche

Erdbeeren	Heidelbeere	Holunder	Honigmelone	Johannisbeeren, rot
Paprika, gelb	Paprika, rot	Preiselbeere	Quitte	Sanddorn
Spaghettikürbis	Trüffel	Wachsbohnen	Wurzelpetersilie	