

Komplexe Kohlenhydrate: Die große Lebensmittelliste nach Kategorien

Diese umfassende Liste bietet Dir je Kategorie über 20 Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, inklusive Glykämischem Index (GI), Ballaststoffgehalt und praktischen Zubereitungsideen.

Hinweis: Die Informationen in diesem Guide dienen rein informativen Zwecken. Sie stellen weder einen ärztlichen Rat dar, noch sollen oder können sie einen solchen ersetzen. Die hier angegebenen Werte sind ungefähre Werte, sie können je nach Herkunft oder Zubereitung der Lebensmittel variieren.

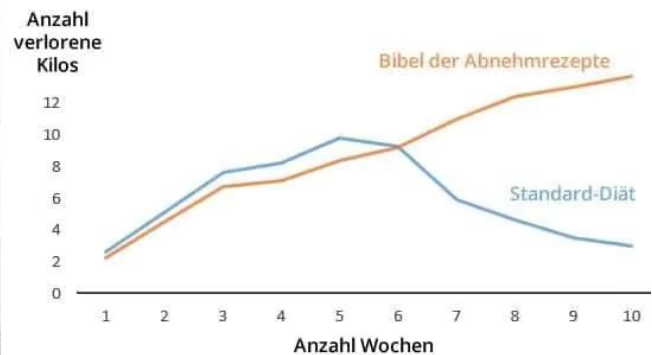
Köstlich Abnehmen mit leckeren Rezepten: ohne Kalorien zählen!

BIBEL DER ABNEHMREZEPTE



Zur Rabatt-Aktion >

Diätuntersuchung mit 1328 Befragten



[Zur Bibel der Abnehmrezepte](#)

Werbung

Getreide & Pseudogetreide

Lebensmittel	Kategorie	GI	Ballaststoffe (pro 100 g)	Zubereitungs idee
Haferflocken	Getreide	40	10 g	Porridge mit Beeren
Vollkornreis	Getreide	50	3.5 g	Beilage zu Gemüsepfannen
Naturreis	Getreide	55	2 g	Mit Hühnchen oder Tofu
Quinoa	Pseudogetreide	53	7 g	Quinoa-Bowl mit Gemüse
Hirse	Getreide	60	3.9 g	Als Salatbasis oder Brei
Amaranth	Pseudogetreide	97	6.7 g	Als Beilage oder im Porridge
Gerste	Getreide	25	17.3 g	Gerstensuppe
Bulgur	Getreide	46	4.5 g	Taboulé oder warme Bowl
Vollkorn-Couscous	Getreide	65	5 g	Als Beilage oder in Bowls
Roggenbrot	Getreide	50	6.6 g	Mit Käse oder Ei
Dinkelvollkornbrot	Getreide	50	7 g	Mit Avocado
Vollkornknäcke Brot	Getreide	40	15 g	Mit Hummus
Polenta (Vollkorn)	Getreide	68	1.8 g	Mit Pilzen oder Gemüse
Maisgrieß	Getreide	70	1.5 g	Als Brei oder Beilage
Teff	Pseudogetreide	57	8 g	Teff-Brei oder Pfannkuchen
Buchweizen	Pseudogetreide	49	5 g	Als Beilage oder Porridge
Wildreis	Getreide	45	1.8 g	Als Salat oder Beilage
Vollkornnudeln	Getreide	45	6 g	Mit Gemüse und Sauce
Soba-Nudeln (Buchweizen)	Getreide	59	2 g	Asiatisch angehauchte Gerichte
Einkorn	Getreide	55	3 g	Als Mehl oder Beilage
Farro	Getreide	45	4.2 g	Mediterrane Salate

[Low Carb Lebensmittel online kaufen – bei Soulfood Low Carberia](#)

Werbung

Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Kategorie	GI	Ballaststoffe (pro 100 g)	Zubereitungs idee
Linsen (rot, grün, braun)	Hülsenfrüchte	30	8 g	Linsensuppe oder -salat
Kichererbsen	Hülsenfrüchte	28	7.6 g	Hummus oder Curry
Schwarze Bohnen	Hülsenfrüchte	30	8.7 g	Im Chili oder als Wrapfüllung
Kidneybohnen	Hülsenfrüchte	29	6.4 g	In Salaten oder Eintöpfen
Sojabohnen	Hülsenfrüchte	16	9 g	Edamame Snack oder in Pfannen
Weißer Bohnen	Hülsenfrüchte	31	7 g	Im Eintopf oder als Püree
Puy-Linsen	Hülsenfrüchte	26	11 g	Französischer Linsensalat
Mungbohnen	Hülsenfrüchte	25	7 g	Sprossen oder Eintopf
Limabohnen	Hülsenfrüchte	32	7.6 g	Als Püree oder Eintopf
Adzukibohnen	Hülsenfrüchte	35	7.3 g	Japanische Süßspeisen oder herzhaft
Grüne Bohnen	Hülsenfrüchte	15	3.2 g	Gedünstet oder in Pfannen
Braune Bohnen	Hülsenfrüchte	29	5.9 g	Mit Reis oder Fleisch
Riesenbohnen	Hülsenfrüchte	36	6.5 g	In Tomatensauce
Pintobohnen	Hülsenfrüchte	39	6.2 g	Tex-Mex-Gerichte
Erbsen	Hülsenfrüchte	48	5.7 g	Beilage oder Suppen
Schälbohnen	Hülsenfrüchte	40	6.1 g	In orientalischen Gerichten
Tofu	Hülsenfrüchte	15	0.3 g	Als Fleischersatz
Tempeh	Hülsenfrüchte	15	1.4 g	Mariniert gebraten
Bohnennudeln	Hülsenfrüchte	30	7 g	Low-Carb-Pasta
Lupinenkerne	Hülsenfrüchte	13	11 g	Snack oder Aufstrich

Erfolgreich abnehmen mit SHEKO

Werbung

Gemüse & Wurzelgemüse

Lebensmittel	Kategorie	GI	Ballaststoffe (pro 100 g)	Zubereitungs idee
Brokkoli	Gemüse	15	2.6 g	Gedämpft oder im Wok
Süßkartoffeln	Wurzelgemüse	50	3 g	Ofenkartoffeln
Kürbis	Wurzelgemüse	75	1.1 g	Als Suppe oder Ofengemüse
Pastinaken	Wurzelgemüse	52	4.9 g	Im Ofen oder als Püree
Erbsen	Gemüse	48	5.7 g	Beilage oder in Pasta
Karotten	Wurzelgemüse	35	2.8 g	Roh, gekocht oder im Salat
Rote Bete	Wurzelgemüse	64	2.8 g	Gekocht oder als Carpaccio
Rosenkohl	Gemüse	15	4.1 g	Gebacken oder gedünstet
Grünkohl	Gemüse	20	3.6 g	Gedünstet oder in Smoothies
Zuckerschoten	Gemüse	20	2.6 g	Im Wok oder roh
Spinat	Gemüse	15	2.2 g	Gedünstet oder roh
Mangold	Gemüse	15	1.8 g	Als Beilage oder in Quiches
Topinambur	Wurzelgemüse	50	1.6 g	Im Ofen oder als Püree
Petersilienwurzel	Wurzelgemüse	40	4.5 g	Als Suppe oder Beilage
Yamswurzel	Wurzelgemüse	54	4 g	Gebraten oder gekocht
Kohlrabi	Gemüse	20	2.5 g	Roh oder gekocht
Sellerie	Gemüse	35	1.8 g	Als Rohkost oder Püree
Blumenkohl	Gemüse	15	2.4 g	Als Püree oder 'Reis'-Ersatz
Fenchel	Gemüse	30	3.1 g	Gedünstet oder roh
Lauch	Gemüse	28	2.2 g	Für Suppen oder Pfannen

Kohlenhydrate
Blocker
Wirkung

NO
CARB
LOSE WEIGHT

Lies hier:
[Meine Erfahrungen](#)
nach 3 Monaten

>>> [zum Bericht](#)