

Low Carb Tabellen

Hülsenfrüchte und klassische "Sättigung-Beilagen"

Nährwerttabelle mit prozentualer Makronährstoff-Verteilung
(je 100g verzehrfertig)

Lebensmittel	% Kohlen- hydrate (Ziel < 30 % an der Gesamt-Nahru- ng)	% Proteine	% Fett	Kohlen- hydrate (Gesamt in g)	Fett (g)	Proteine (g)
Naturtofu	2,4 %	62,8 %	34,8 %	0,6	8,7	15,7
Hanfsamen (geschält)	3,7 %	36,6 %	59,7 %	3,0	49,0	30,0
Kürbiskerne	5,9 %	37,1 %	57,0 %	4,8	46,0	30,0
Seitan (Weizeneiweiß)	8,8 %	84,8 %	6,4 %	2,5	1,8	24,0
Leinsamen (geschrotet)	9,0 %	36,5 %	54,5 %	6,0	36,5	24,4
Mandelmehl (entölt)	13,3 %	66,7 %	20,0 %	8,0	12,0	40,0
Erdnüsse (geröstet) aber: viel Omega 6 ! langfristig ungünstig	16,9 %	29,2 %	53,9 %	15,0	48,0	26,0
Tempeh	24,3 %	47,8 %	27,9 %	9,4	10,8	18,5
Sojabohnen	27,9 %	46,8 %	25,4 %	9,9	9,0	16,6

Lupinenkerne	34,9 %	54,9 %	10,2 %	9,9	2,9	15,6
Edamame	30,4 %	47,8 %	21,8 %	7,0	5,0	11,0
Lupinenkerne <i>(gekocht)</i>	34,9 %	54,9 %	10,2 %	9,9	2,9	15,6
Chiasamen <i>(in Wasser gequollen)</i>	34,5 %	19,1 %	46,4 %	3,8	5,1	2,1
Sonnenblumenkerne (Viel Omega 6!)	35,3 %	33,3 %	31,4 %	12,3	10,9	11,6
3. Mandeln <i>(ganz / gehobelt)</i>	36,1 %	31,1 %	32,8 %	14,0	12,7	12,1
4. Walnüsse	37,6 %	42,4 %	20,0 %	10,6	5,6	11,9
5. Weizenkeime <i>(als Topping)</i>	44,1 %	41,5 %	14,4 %	24,1	7,9	22,7
6. Dicke Bohnen / Saubohnen <i>(gekocht)</i>	51,7 %	35,9 %	12,4 %	7,5	1,8	5,2
3. Rote Linsen	68,0 %	30,6 %	1,4 %	20,0	0,4	9,0
4. Berglinsen	68,0 %	30,6 %	1,4 %	20,0	0,4	9,0
5. Tellerlinsen	68,0 %	30,6 %	1,4 %	20,0	0,4	9,0
12. Ackerbohnen	68,2 %	30,3 %	1,5 %	18,0	0,4	8,0
Kichererbsen ab 70 %: zunehmend ungünstige Kombinationen	70,4 %	22,9 %	6,7 %	27,4	2,6	8,9

Weiße Bohnen	71,0 %	27,6 %	1,4 %	25,0	0,5	9,7
8. Kidneybohnen	71,2 %	27,2 %	1,6 %	22,8	0,5	8,7
6. Grüne Erbsen	71,3 %	26,7 %	2,0 %	14,4	0,4	5,4
9. Schwarze Bohnen	71,6 %	26,9 %	1,5 %	23,7	0,5	8,9
15. Schwarzaugenbohnen	71,9 %	26,4 %	1,7 %	21,0	0,5	7,7
Mungobohnen	72,0 %	26,5 %	1,5 %	19,0	0,4	7,0
Pintobohnen	73,2 %	25,1 %	1,7 %	26,2	0,6	9,0
Vollkornreis	86,5 %	9,8 %	3,8 %	23,0	1,0	2,6
Kartoffeln	87,7 %	11,7 %	0,6 %	15,0	0,1	2,0
Basmatireis	90,3 %	8,7 %	1,0 %	28,0	0,3	2,7

Wichtigste Beobachtung bei der Prozentverteilung:

In dieser Darstellung sieht man extrem deutlich, wie sich die **Nährstoff-Gewichtung** unterscheidet: Während Reis und Kartoffeln zu fast **85–90 % rein aus Kohlenhydraten** (bezogen auf die Makronährstoffe) bestehen, verschiebt sich das Verhältnis bei fast allen Hülsenfrüchten zugunsten des Proteins (meist **25–30 % Proteinanteil**). Lupinen stechen hier mit über **54 % reinen Proteinanteil** an den Makronährstoffen extrem hervor.

Große Alltags-Tabelle

50 Lebensmittel nach Kohlenhydrat-Anteil sortiert

Lebensmittel (je 100g verzehrfertig)	% Kohlenhydrate (Ziel < 30 %)	% Proteine	% Fett	Kohlenhydrate (Gesamt in g)	Fett (g)	Proteine (g)
Hähnchenbrustfilet (gebraten)	0,0 %	89,6 %	10,4 %	0,0	3,6	31,0
Rindersteak (gegrillt)	0,0 %	80,0 %	20,0 %	0,0	7,0	28,0
Schweineschnitzel (natur)	0,0 %	84,4 %	15,6 %	0,0	5,0	27,0
4. Rinderhackfleisch (gegart)	0,0 %	63,2 %	36,8 %	0,0	14,0	24,0
5. Lachsfilet (gegart)	0,0 %	62,9 %	37,1 %	0,0	13,0	22,0
6. Thunfisch (Dose, in Eigenmsaft)	0,0 %	96,2 %	3,8 %	0,0	1,0	25,0
7. Kabeljau / Dorsch (gegart)	0,0 %	96,3 %	3,7 %	0,0	0,7	18,0
8. Gouda (45% Fett i. Tr.)	0,0 %	48,1 %	51,9 %	0,0	27,0	25,0

9. Parmesan	0,0 %	57,4 %	42,6 %	0,0	26,0	35,0
10. Feta / Schafskäse	1,3 %	42,7 %	56,0 %	0,5	21,0	16,0
11. Salami	1,8 %	38,6 %	59,6 %	1,0	34,0	22,0
12. Ei <i>(hartgekocht)</i>	2,8 %	52,6 %	44,5 %	0,7	11,0	13,0
13. Mozzarella	4,0 %	48,0 %	48,0 %	1,5	18,0	18,0
14. Putenbrust <i>(Aufschnitt)</i>	4,3 %	89,4 %	6,4 %	1,0	1,5	21,0
15. Champignons <i>(gebraten)</i>	7,7 %	46,2 %	46,2 %	0,5	3,0	3,0
16. Schmand <i>(24% Fett)</i>	10,8 %	8,1 %	81,1 %	3,2	24,0	2,4
17. Spinat <i>(gekocht)</i>	15,0 %	75,0 %	10,0 %	0,6	0,4	3,0
18. Hüttenkäse <i>(körnig)</i>	15,5 %	60,8 %	23,8 %	2,8	4,3	11,0
Griechischer Joghurt <i>(10% Fett)</i>	16,0 %	34,0 %	50,0 %	3,2	10,0	6,8
NEU: Griechischer Joghurt <i>(mager)</i>	25,2 %	72,0 %	2,8 %	3,6	0,4	10,3

Quark (30 % Fett i. Tr.)	19,2 %	55,2 %	25,6 %	3,7	5,0	10,6
Magerquark	24,5 %	73,6 %	1,8 %	4,0	0,3	12,0
Naturjoghurt (3,5% Fett)	40,2 %	29,9 %	29,9 %	4,7	3,5	3,5
Vollmilch (3,5% Fett)	41,0 %	29,1 %	29,9 %	4,8	3,5	3,4
22. Brokkoli (gekocht)	43,9 %	52,6 %	3,5 %	2,5	0,2	3,0
23. Fischstäbchen (gebraten)	43,9 %	31,7 %	24,4 %	18,0	10,0	13,0
24. Hamburger (Standard)	48,9 %	28,9 %	22,2 %	22,0	10,0	13,0
25. Kartoffelsalat (mit Mayo)	48,9 %	6,7 %	44,4 %	11,0	10,0	1,5
26. Lasagne Bolognaise	49,1 %	26,3 %	24,6 %	14,0	7,0	7,5
27. Döner Kebab (im Brot)	51,4 %	27,0 %	21,6 %	19,0	8,0	10,0
28. Pizza Salami	54,2 %	22,9 %	22,9 %	26,0	11,0	11,0

29. Kartoffelchips	54,4 %	6,7 %	38,9 %	49,0	35,0	6,0
30. Vollmilchschokolade	57,6 %	7,6 %	34,8 %	53,0	32,0	7,0
31. Croissant	58,8 %	10,3 %	30,9 %	40,0	21,0	7,0
32. Vanille-Milcheis	59,2 %	9,9 %	31,0 %	21,0	11,0	3,5
33. Pizza Margherita	60,9 %	21,7 %	17,4 %	28,0	8,0	10,0
34. Pommes frites (frittiert)	66,0 %	7,5 %	26,4 %	35,0	14,0	4,0
35. Tomaten (frisch)	68,4 %	26,3 %	5,3 %	2,6	0,2	1,0
36. Gurken (frisch)	69,2 %	23,1 %	7,7 %	1,8	0,2	0,6
37. Milchreis (fertig zubereitet)	75,6 %	13,9 %	10,5 %	18,0	2,5	3,3
38. Zwiebeln (roh)	77,8 %	19,0 %	3,2 %	4,9	0,2	1,2
39. Karotten / Möhren	80,0 %	16,7 %	3,3 %	4,8	0,2	1,0
40. Weizentoastbrot	80,3 %	13,1 %	6,6 %	49,0	4,0	8,0

41. Erdbeeren <i>(frisch)</i>	82,1 %	11,9 %	6,0 %	5,5	0,4	0,8
42. Vollkornbrot <i>(Roggen)</i>	82,1 %	14,7 %	3,2 %	39,0	1,5	7,0
43. Weizenbrötchen <i>(Semmel)</i>	83,9 %	13,7 %	2,4 %	52,0	1,5	8,5
44. Mischbrot	84,1 %	13,1 %	2,8 %	45,0	1,5	7,0
45. Spaghetti <i>(weiß, gekocht)</i>	84,5 %	14,1 %	1,4 %	30,0	0,5	5,0
46. Salzstangen	86,4 %	11,8 %	1,8 %	73,0	1,5	10,0
47. Cornflakes	91,3 %	7,6 %	1,1 %	84,0	1,0	7,0
48. Gummibärchen	92,7 %	7,2 %	0,1 %	77,0	0,1	6,0
49. Banane	93,0 %	5,6 %	1,4 %	20,0	0,3	1,2
50. Apfel	96,6 %	2,5 %	0,8 %	11,4	0,1	0,3

Was lässt sich aus dieser Verteilung ablesen?

- **Die Low-Carb-Zone (Plätze 1–19):** Fleisch, Fisch, Eier und fast alle reinen Käsesorten/Quarkprodukte liegen sicher unter deiner **30%-Grenze**. Sie eignen sich hervorragend als Basis, um Mahlzeiten "kohlenhydratarm" zu strecken.

- **Das verlockende Mittelfeld (Plätze 23–34):** Beliebte Fertiggerichte und Fast Foods wie Döner, Lasagne, Burger und Pizzen pendeln sich alle im Bereich von **45 % bis 65 % Kohlenhydratanteil** ein. Sie enthalten durch Fleisch und Käse zwar viel Protein und Fett, die Teigkomponenten ziehen den Kohlenhydrat-Prozentsatz jedoch stark nach oben.
- **Die Kohlenhydrat-Schergewichte (Plätze 40–50):** Klassische Sättigungsbeilagen wie Brot, Brötchen, Pasta und sogar einige Obstsorten (wie Bananen und Äpfel) bestehen rein makronährstofflich zu **über 80 % aus Kohlenhydraten**.

Große Nachtisch- & Dessert-Tabelle

Dessert / Nachtisch (je 100g verzehrfertig)	% Kohlenhydrate (Ziel < 30 %)	% Proteine	% Fett	Kohlenhydrate (Gesamt in g)	Fett (g)	Proteine (g)
1. Griechischer Joghurt (10% Fett)	16,0 %	34,0 %	50,0 %	3,2	10,0	6,8
2. Avocado (als Dessertbasis/Creme)	18,5 %	9,8 %	71,7 %	3,4	13,2	1,8
3. Quark (30 % Fett i. Tr., pur)	19,2 %	55,2 %	25,6 %	3,7	5,0	10,6
4. Mascarpone (pur, oft Basis für Tiramisu)	19,3 %	22,2 %	58,5 %	4,0	12,1	4,6

5. Dunkle Schokolade <i>(90% Kakao)</i>	19,5 %	14,4 %	66,1 %	14,0	47,5	10,3
6. Magerquark <i>(pur)</i>	24,5 %	73,6 %	1,8 %	4,0	0,3	12,0
7. Griechischer Joghurt <i>(mager)</i>	25,2 %	72,0 %	2,8 %	3,6	0,4	10,3
8. Dunkle Schokolade <i>(85% Kakao)</i>	28,2 %	13,9 %	57,9 %	19,0	39,0	9,4
9. Quarkspeise mit Beeren <i>(ungesüßt, 20% Fett)</i>	29,5 %	46,2 %	24,3 %	5,1	4,2	8,0
10. Dunkle Schokolade <i>(70% Kakao)</i>	42,4 %	10,6 %	47,0 %	34,4	38,1	8,6
11. Himbeeren <i>(frisch)</i>	43,3 %	36,7 %	20,0 %	4,8	0,3	1,1
12. Brombeeren <i>(frisch)</i>	44,0 %	44,0 %	12,0 %	2,2	0,2	1,1

13. Käsekuchen / Quarkkuchen <i>(ohne Boden)</i>	48,9 %	21,3 %	29,8 %	23,0	14,0	10,0
14. Chia-Pudding <i>(mit</i> <i>Mandelmilch &</i> <i>Stevia)</i>	50,0 %	19,4 %	30,6 %	3,6	2,2	1,4
15. Mousse au Chocolat <i>(klassisch)</i>	50,2 %	8,4 %	41,4 %	24,0	19,8	4,0
16. Panna Cotta	52,4 %	11,5 %	36,1 %	16,0	11,0	3,5
17. Tiramisu	54,1 %	9,8 %	36,1 %	33,0	22,0	6,0
18. Crème Brûlée	54,6 %	7,6 %	37,8 %	18,0	12,5	2,5
19. Schokomund- Waffel mit Sahne	55,4 %	7,1 %	37,5 %	31,0	21,0	4,0
20. Speisequarkzu bereitung <i>(Erdbeere, 40%</i> <i>Fett)</i>	56,2 %	20,4 %	23,4 %	14,1	5,9	5,1

21. Vollmilchschokolade	57,6 %	7,6 %	34,8 %	53,0	32,0	7,0
22. Croissant <i>(Schoko)</i>	57,7 %	8,0 %	34,3 %	45,0	26,7	6,2
23. Vanille-Milcheis <i>s (Standard)</i>	59,2 %	9,9 %	31,0 %	21,0	11,0	3,5
24. Schokoladeneis	59,4 %	10,5 %	30,1 %	23,0	11,7	4,1
25. Donut <i>(mit Glasur)</i>	59,5 %	6,5 %	34,0 %	49,4	28,2	5,4
26. Weißer Schokoriegel	61,0 %	7,1 %	31,9 %	54,9	28,7	6,4
27. Heidelbeeren / Blaubeeren	61,3 %	6,5 %	32,2 %	7,4	0,6	0,9
28. Sahne-Pudding <i>(Schoko, Becher)</i>	62,2 %	12,1 %	25,7 %	17,9	7,4	3,5
29. Fruchtyawaffel / Keks mit Schoko	63,3 %	8,3 %	28,4 %	59,2	26,6	7,8

30. Protein-Pudding <i>(Schoko, gekauft)</i>	63,9 %	24,7 %	11,4 %	5,6	1,0	2,1
31. Pfannkuchen / Crêpe <i>(pur)</i>	66,1 %	15,2 %	18,7 %	27,4	7,7	6,3
32. Wassermelone	74,1 %	14,8 %	11,1 %	6,0	0,2	0,6
33. Milchreis <i>(Zimt & Zucker)</i>	75,6 %	13,9 %	10,5 %	18,0	2,5	3,3
34. Erdbeeren <i>(frisch)</i>	82,1 %	11,9 %	6,0 %	5,5	0,4	0,8
35. Rote Grütze <i>(pur)</i>	83,3 %	11,1 %	5,6 %	15,0	0,1	0,2
36. Pflaumen	85,5 %	11,1 %	3,4 %	10,0	0,2	0,7
37. Aprikosen	85,6 %	11,2 %	3,2 %	8,5	0,1	0,9
38. Weintrauben	88,0 %	7,8 %	4,2 %	15,2	0,3	1,0
39. Fruchtjoghurt <i>(mager, Erdbeere)</i>	88,2 %	10,1 %	1,7 %	14,0	0,1	1,6

40. Honigmelone	89,4 %	8,1 %	2,5 %	11,0	0,1	1,0
41. Pfirsich	89,7 %	7,9 %	2,4 %	8,9	0,1	0,7
42. Kirschen <i>(süß)</i>	90,3 %	7,2 %	2,5 %	13,2	0,2	0,9
43. Frucht-Sorbet <i>(Zitrone/Erdbeere)</i>	91,1 %	5,9 %	3,0 %	24,7	0,3	0,5
44. Gummibärchen	92,7 %	7,2 %	0,1 %	77,0	0,1	6,0
45. Banane	93,0 %	5,6 %	1,4 %	20,0	0,3	1,2
46. Mango	93,1 %	4,8 %	2,1 %	13,4	0,2	0,6
47. Apfel	96,6 %	2,5 %	0,8 %	11,4	0,1	0,3
48. Ananas	96,7 %	2,5 %	0,8 %	12,4	0,1	0,5
49. Rote Grütze mit Vanillesauce	97,1 %	1,8 %	1,1 %	22,0	0,1	0,2

50. Wackelpudding / Götterspeise	97,5 %	2,5 %	0,0 %	15,8	0,0	0,4
---	---------------	--------------	--------------	-------------	------------	------------

Erkenntnisse für dein Ziel (< 30 % Kohlenhydrate):

- **Die "Erlaubten" (Plätze 1–9):** Nur die ersten 9 Plätze knacken deine harte Grenze. Dazu gehören fette und magere Naturquarks/-joghurts, Schokolade ab **85 % Kakaoanteil** aufwärts sowie ungesüßte Beerenquarks.
- **Das Schokoladen-Phänomen:** Schokolade wandert extrem durch die Tabelle. Während **90%ige Schokolade mit 19,5 %** perfekt passt, schießt Vollmilchschokolade durch den zugesetzten Zucker sofort auf **57,6 % Kohlenhydratanteil** hoch.
- **Die Obst-Falle:** Obwohl Obst gesund ist, bestehen Früchte makronährstofflich (wenn man Wasser wegrechnet) fast ausschließlich aus Fruchtzucker. Erdbeeren, Äpfel oder Bananen liegen daher allesamt bei **über 80 % bis 96 % Kohlenhydratanteil** und eignen sich für eine strikte Low-Carb-Ernährung nur in winzigen Mengen (Ausnahme sind fettreiche Avocados sowie Him- und Brombeeren, die sehr viele Ballaststoffe enthalten).

Rezept-Beispiel: Beeren-Schoko-Joghurt

- **150 g Griechischer Joghurt (10 % Fett)**
- **50 g Himbeeren (frisch)**
- **15 g Dunkle Schokolade (90 % Kakao) – entspricht ca. 1,5 großen Rippen**

1. Absolute Nährwerte dieser Portion

- **Kohlenhydrate (Gesamt): 4,50 g**
- **Proteine: 12,29 g**
- **Fett: 22,27 g**

2. Prozentuale Verteilung im gesamten Dessert

Bezieht man die Nährstoffe direkt aufeinander (Summe der Makronährstoffe = 100 %), ergibt sich folgendes Verhältnis:

Nährstoff	Prozentualer Anteil
% Kohlenhydrate	11,5 % (Ziel < 30 % absolut erreicht!)
% Proteine	31,5 %
% Fett	57,0 %

Warum klappt das so gut, obwohl Himbeeren einzeln bei 43 % liegen?

Obwohl die Himbeere für sich genommen einen hohen prozentualen Kohlenhydrat-Anteil hat, besitzt sie auf 100g bezogen extrem viel Wasser und Ballaststoffe – die absolute Menge an reinen Kohlenhydraten ist mit 2,4g auf deine Portion verschwindend gering. Da die Basis (griechischer Joghurt) und das Topping (90%ige Schokolade) extrem fett- und proteinreich sind, wird der Gesamtanteil der Kohlenhydrate massiv nach unten gedrückt. Du landest bei phänomenalen **11,5 % Kohlenhydraten**.

Dessert-Kombinationen

< 25 % KH

Dessert-Kombination (Gesamtportion)	% Kohlenhydrate / Energie	% Proteine	% Fett
1. Proteinhaltige Low-Carb-Waffel <i>1 Ei, 15g Proteinpulver 10g Leinsamen</i>	6,5 %	56,0 %	37,5 %
2. Tassenkuchen "Mandel-Schoko" <i>25g Mandelmehl, 1 Ei, 10g Butter, 5g Kakao</i>	10,4 %	43,4 %	46,2 %
3. Beeren-Schoko-Joghurt <i>150g Joghurt 10%, 50g Himbeeren, 15g Schoko 90%</i>	11,5 %	31,5 %	57,0 %

4. Gefüllter Schoko-Crêpe 1 Ei, 10g Mandelmehl, gefüllt mit 20g Quark 30%	11,8 %	46,2 %	42,0 %
5. Chia-Hanf-Pudding 15g Chiasamen, 15g Hanfsamen, 100ml Mandelmilch	12,8 %	29,2 %	58,0 %
6. Protein-Eiskonfekt 20g Schoko 90%, 15g Proteinpulver, 5g Kokosöl	13,2 %	45,8 %	41,0 %
7. Lemon-Cheesecake-Joghurt 150g Joghurt 10%, Zitrone, 15g Leinsamen	14,2 %	34,8 %	51,0 %

8. Kokos-Mandel-Quark 150g Quark 30%, 15g Mandelmus, 10g Kokosraspeln	14,5 %	35,5 %	50,0 %
9. Mohn-Marzipan-Creme 150g Quark 30%, 10g Mohn, Bittermandel-Aroma)	16,5 %	46,0 %	37,5 %
10. Kokosmilch-Panna-Cotta (100ml Kokosmilch, Gelatine, 20g Himbeeren)	18,0 %	11,0 %	71,0 %
11. Griechisches Frozen-Yogurt-Eis 150g Joghurt 10%, 15g Erdbeeren	18,5 %	31,5 %	50,0 %

12. Schnelle Avocado-Schoko-Creme 100g Avocado, 10g Kakao, 30ml Mandelmilch)	19,8 %	12,2 %	68,0 %
13. Mascarpone-Kaffee-Mousse 80g Mascarpone, 40g Magerquark, Espresso	19,6 %	34,4 %	46,0 %
14. Beeren-Walnuss-Traum 150g Joghurt 10%, 40g Brombeeren, 15g Walnüsse	19,1 %	34,2 %	46,7 %
15. Nuss-Crunch-Eisbecher 100g Joghurt mager, 15g Haselnüsse, 10g Erdnussmus	20,5 %	42,5 %	37,0 %

16. Erdnuss-Schoko-Quark 150g Magerquark, 20g Erdnussmus, 10g Schoko 90%	20,8 %	50,2 %	29,0 %
17. Warmer "Käsekuchen" 150g Magerquark, 1 Eigelb, Vanillearoma	21,0 %	56,2 %	22,8 %
18. Avocado-Limetten-Eis 100g Avocado, Limettensaft, 50g Magerquark	21,5 %	35,0 %	43,5 %
19. Heidelbeer-Mandel-Crumble 30g Heidelbeeren, 15g Mandeln, 10g Butter	22,4 %	16,8 %	60,8 %

20. Eiskaffee "Spezial" 150ml Kaffee, 50g Protein-Pudding, 20g Sahne	24,0 %	31,0 %	45,0 %
21. Quark-Dip mit Weizenkeimen 100g Quark 30%, 10g Weizenkeime	24,5 %	51,5 %	24,0 %
22. Protein-Vanille-Pudding mit Kürbiskernen 150g Proteinpudding, 20g Kürbiskerne)	25,5 %	33,5 %	41,0 %
23. Gefüllte Erdbeeren 50g Erdbeeren, gefüllt mit 30g Mascarpone	26,2 %	13,8 %	60,0 %

24. Schoko-Nuss-Schnittchen <i>20g Mandeln,</i> <i>15g Schoko 85%</i>	26,3 %	21,5 %	52,2 %
25. Überbackene Ziegenkäse-Feige <i>40g Ziegenfrischkäse,</i> <i>20g frische Feige</i>	28,5 %	30,5 %	41,0 %

Fazit der Kombinationen

Alle diese 25 Kombinationen halten dein **Ziel von unter 30 % Kohlenhydrat-Anteil** stabil ein. Selbst "kritischere" Zutaten wie Früchte (Heidelbeeren, Feigen) oder herkömmliche Proteinpuddinge rutschen durch die clevere Paarung mit fett- oder eiweißreichen Partnern (Nüsse, Quark, Mascarpone, Eier) sicher in deine grüne Zone.

Möchtest du, dass wir für ein bestimmtes **Hauptgericht** (z. B. ein schnelles Pfannengericht oder ein Abendessen) ebenfalls eine Handvoll solcher optimierten Kombinationen zusammenstellen?

Hauptgerichte-Tabelle

Hauptgericht (Gesamtportion im gegarten Zustand)	% Kohlenhydrat e	% Protein e	% Fett
1. Rindersteak mit Kräuterbutter & Spinat	1,5 %	76,0 %	22,5 %
2. Gebratenes Lachsfilet auf Zucchininudeln	3,5 %	63,5 %	33,0 %
3. Thunfisch-Salat mit Ei	3,8 %	68,2 %	28,0 %
4. Hähnchenbrust in Champignon-Rahm	4,2 %	76,8 %	19,0 %
5. Rinderhack-Pfanne mit Feta & Zucchini	5,3 %	56,2 %	38,5 %
6. Omelett mit Champignons & Speck	5,4 %	52,6 %	42,0 %
7. Gebackener Schafskäse mit Oliven	6,0 %	42,0 %	52,0 %

8. Tofu-Gemüse-Pfanne mit Hanfsamen	8,5 %	53,0 %	38,5 %
9. Caesar Salad mit Hähnchenstreifen	8,6 %	62,4 %	29,0 %
10. Seitan-Geschnetzeltes in Kräutersauce	9,0 %	74,0 %	17,0 %
11. Schweinekotelett mit geschmälzten Zwiebeln	9,2 %	72,3 %	18,5 %
12. Garnelen-Pfanne in Knoblauchöl	9,4 %	68,6 %	22,0 %
13. Hackfleisch-Schafskäse-Auflauf	9,7 %	52,3 %	38,0 %
14. Brokkoli-Auflauf mit Schinken & Käse	11,8 %	50,2 %	38,0 %
15. Gegrilltes Rindersteak mit Avocado creme	12,4 %	63,6 %	24,0 %

16. Puten-Wok mit Chinakohl & Erdnussmus	12,6 %	61,4 %	26,0 %
17. Hackbällchen mit grünem Spargel	12,8 %	56,2 %	31,0 %
18. Tempeh-Pfanne mit grünem Salat	13,2 %	45,8 %	41,0 %
19. Wurstsalat "Schweizer Art"	13,4 %	42,6 %	44,0 %
20. Gedünsteter Kabeljau auf Rahm-Wirsing	14,5 %	59,5 %	26,0 %
21. Spiegeleier auf Spinatbett	15,2 %	55,8 %	29,0 %
22. Hähnchen-Spieße mit Erdnusssauce	15,8 %	62,2 %	22,0 %
23. Gefüllte Zucchini mit Rinderhack	16,2 %	52,3 %	31,5 %
24. Rinder-Gulasch mit Champignons	17,2 %	63,3 %	19,5 %

25. Cevapcici mit Krautsalat	18,1 %	48,9 %	33,0 %
26. Soja-Schnetzel-Pfanne mit Paprika	19,2 %	45,2 %	35,6 %
27. Hackfleisch-Suppe mit Lauch & Schmelzkäse	19,8 %	46,2 %	34,0 %
28. Rührei mit Nordseekrabben	20,2 %	60,3 %	19,5 %
29. Edamame-Salat mit Schafskäse	20,8 %	48,2 %	31,0 %
30. Gefüllte Paprika mit Tofu & Walnüssen	21,1 %	38,9 %	40,0 %
31. Hähnchenbrust im Speckmantel auf Brokkoli	21,5 %	56,5 %	22,0 %
32. Griechischer Bauernsalat	22,0 %	32,0 %	46,0 %

33. Entenbrust auf Chinakohl-Gemüse	22,2 %	48,8 %	29,0 %
34. Lupinen-Burger-Patty mit grünem Salat	22,5 %	53,0 %	24,5 %
35. Gefüllte Aubergine mit Schafskäse & Kernen	23,1 %	35,9 %	41,0 %
36. Putengeschnetzeltes mit dicken Bohnen	24,1 %	56,2 %	19,7 %
37. Kalbsleber mit geschmorten Champignons	24,5 %	57,0 %	18,5 %
38. Kürbis-Suppe mit Kokosmilch & Shrimps	25,1 %	41,2 %	33,7 %
39. Chili con Carne	25,4 %	47,8 %	26,8 %
40. Matjesfilet mit Sauerrahm & Zwiebeln	26,1 %	38,9 %	35,0 %
41. Tofu-Rührei mit Spinat & Leinsamen	26,5 %	44,5 %	29,0 %

42. Linsen-Eintopf mit Wiener Würstchen	26,8 %	41,2 %	32,0 %
43. Krustnbraten mit Sauerkraut	27,1 %	48,9 %	24,0 %
44. Hirschgulasch mit Waldpilzen	27,5 %	54,0 %	18,5 %
45. Rinderhack-Pfanne mit Kichererbsen	27,9 %	45,2 %	26,9 %
46. Mariniertes Hähnchenbrustfilet auf Weißkrautsalat	28,2 %	48,8 %	23,0 %
47. Omelett mit weißen Bohnen & Tomaten	28,5 %	44,5 %	27,0 %
48. Saibling auf cremigem Wirsinggemüse	29,0 %	51,0 %	20,0 %
49. Soja-Hack-Pfanne mit grünen Erbsen	29,5 %	47,1 %	23,4 %
50. Lachs-Spinat-Rolle	29,8 %	46,2 %	24,0 %

Wichtige Küchen-Tipps für diese Gerichte:

- **Keine klassischen Sättigungsbeilagen:** Du siehst in der gesamten Liste weder Kartoffeln, Nudeln noch Reis. Diese würden den Kohlenhydrat-Anteil der Mahlzeiten sofort weit über die 30-%-Marke katapultieren.
- **Hülsenfrüchte als "Beilagen-Ersatz":** Gegen Ende der Liste (Plätze 42, 45, 47, 49) tauchen Linsen, Kichererbsen und Erbsen auf. Sie funktionieren in moderater Menge hervorragend, solange sie mit einer starken Eiweiß- oder Fettkomponente (Fleisch, Ei, Tofu) kombiniert werden.
- **Fett liefert Stabilität:** Hochwertige Öle, Feta, Schmand oder Nüsse helfen dabei, den prozentualen Anteil der Kohlenhydrate am Gesamtgewicht der Makronährstoffe extrem niedrig zu halten.