

Obst	GI	Ballaststoffe (g/100 g)	kcal (100 g)
Ananas	59	1.4	50
Apfel	36	2.4	52
Aprikose (frisch)	34	2.0	48
Avocado	15	6.7	160
Banane (reif)	51	2.6	89
Birne	38	3.1	57
Blaubeeren	53	2.4	57
Brombeeren	25	5.3	43
Cranberry (frisch)	45	3.6	46
Dattel (frisch)	103	6.7	282
Durian	49	3.8	147
Erdbeeren	40	2.0	33
Feige (frisch)	61	2.9	74
Granatapfel	53	4.0	83
Grapefruit	25	1.6	42
Guave	12	5.4	68
Himbeeren	32	6.5	52
Holunderbeere (roh)	35	7.0	73
Honigmelone (Honeydew)	62	0.8	36
Jackfruit (reif)	75	1.5	95
Johannisbeeren (rot)	22	4.3	56
Kaki / Persimone	55	3.6	81
Kirschen	22	1.6	50
Kiwi	52	3.0	61
Kiwano (Horned Melon)	40	3.7	44
Kochbanane / Plantain (gekocht)	65	2.3	122
Kokosnuss (Fruchtfleisch)	45	9.0	354
Limette	20	2.8	30
Lychee	50	1.3	66
Mango	51	1.6	60
Mandarine / Clementine	42	1.8	53
Maracuja / Passionsfrucht	30	10.4	97
Maulbeere	25	1.7	43
Melone (Cantaloupe)	65	0.9	34
Mispel	30	3.6	47
Nektarine	43	1.7	44
Orange	43	2.4	47
Papaya	60	1.7	43

Pfirsich	42	1.5	39
Pflaume	39	1.4	46
Physalis (Kapstachelbeere)	32	1.9	53
Quitte (roh)	15	1.9	57
Stachelbeere	30	4.3	44
Sternfrucht (Carambola)	35	2.8	31
Trauben (rot)	46	0.9	69
Wassermelone	72	0.4	30
Zitrone (Fruchtfleisch)	20	2.8	29

Zuckerfreie Lebensmittel Liste Gemüse

verzicht-auf-zucker.de

Gemüse	GI	Ballaststoffe (g/100 g)	kcal (100 g)
Artischocke	15	5.4	47
Aubergine	15	3.0	25
Bambussprossen	15	2.2	27
Blumenkohl	15	2.5	25
Brokkoli	10	2.6	34
Buschbohnen (grün)	15	3.4	31
Chinakohl	15	1.2	16
Erbsen (grün, frisch)	48	5.7	81
Feldsalat	15	1.6	14
Fenchel	15	3.1	31
Grünkohl	15	4.1	49
Gurke	15	0.5	12
Karotte (roh)	35	2.8	41
Kartoffel (gekocht)	65	2.2	87
Kichererbse (gekocht)	28	7.6	164
Knoblauch	30	2.1	149
Kohlrabi	20	1.6	27
Kopfsalat	15	1.3	15
Kürbis (Hokkaido)	75	1.6	45
Lauch / Porree	15	1.8	31
Linsen (gekocht)	32	7.9	116
Mais (gekocht)	52	2.7	96
Mangold	15	1.6	19
Möhre (gekocht)	49	2.6	35
Okra	20	3.2	33
Paprika (grün)	30	1.3	20
Paprika (rot)	30	1.7	31
Pastinake	52	4.9	75

Petersilienwurzel	50	4.5	55
Pilze (Champignons)	10	1.0	22
Radieschen	15	1.6	16
Rettich (weiß)	15	1.6	18
Rosenkohl	15	3.8	43
Rotkohl	15	2.1	31
Ruccola	15	1.6	25
Sauerampfer	15	1.7	22
Schwarzwurzel	30	3.1	82
Sellerie (Knolle)	35	1.8	42
Sellerie (Staudensellerie)	15	1.6	16
Spargel	15	1.8	20
Spinat	15	2.2	23
Süßkartoffel (gekocht)	61	3.3	86
Süßmais (Dose, abgetropft)	55	2.9	79
Tomate	30	1.2	18
Topinambur	21	1.6	73
Weißkohl	15	2.5	25
Wirsing	15	3.1	27
Zucchini	15	1.0	20
Zuckerschoten	40	2.6	42
Zwiebel (roh)	15	1.7	40

Zuckerfreie Lebensmittel Liste Eiweiße

verzicht-auf-zucker.de

Lebensmittel	Herkunft	Eiweiß (g/100 g)	kcal 100 g
Amaranth (gekocht)	Pflanzlich	4.0	102
Austern	Tierisch	9.0	68
Berglinsen (gekocht)	Pflanzlich	9.0	116
Camembert (45 % Fett i. Tr.)	Tierisch	19.0	284
Cashewkerne	Pflanzlich	18.0	553
Chiasamen	Pflanzlich	17.0	486
Edamame (grüne Sojabohnen)	Pflanzlich	11.0	122
Eier (Huhn, gekocht)	Tierisch	13.0	155
Emmentaler Käse	Tierisch	29.0	380
Erdnüsse (geröstet)	Pflanzlich	25.0	567
Erbсенproteinpulver	Pflanzlich	80.0	390
Forelle	Tierisch	20.0	141
Garnelen	Tierisch	24.0	106
Griechischer Joghurt (natur, 2 %)	Tierisch	10.0	73
Haferflocken	Pflanzlich	13.0	370

Hanfsamen	Pflanzlich	31.0	553
Harzer Käse	Tierisch	30.0	126
Hering	Tierisch	19.0	210
Hühnerbrust (gegart)	Tierisch	31.0	165
Kalbsfilet	Tierisch	22.0	120
Kichererbsen (gekocht)	Pflanzlich	8.5	164
Kidneybohnen (gekocht)	Pflanzlich	8.7	127
Körniger Frischkäse	Tierisch	12.5	98
Kuhmilch (1,5 %)	Tierisch	3.4	47
Kürbiskerne	Pflanzlich	30.0	559
Lachs	Tierisch	20.0	206
Lammfilet	Tierisch	26.0	250
Leinsamen	Pflanzlich	18.0	534
Linsen (rot, gekocht)	Pflanzlich	9.0	116
Magerquark	Tierisch	12.0	68
Mandeln	Pflanzlich	21.0	575
Milchprotein-Isolat (z. B. Whey)	Tierisch	85.0	380
Mozzarella (light)	Tierisch	22.0	220
Mungbohnen (gekocht)	Pflanzlich	7.0	105
Naturtofu	Pflanzlich	8.0	76
Parmesan	Tierisch	36.0	431
Putenbrust (gegart)	Tierisch	29.0	145
Quark (20 % Fett i. Tr.)	Tierisch	12.0	120
Quinoa (gekocht)	Pflanzlich	4.4	120
Räucherlachs	Tierisch	23.0	195
Rindfleisch (mager, gegart)	Tierisch	26.0	200
Sardinen (in Öl, abgetropft)	Tierisch	25.0	208
Schweinefilet (mager, gegart)	Tierisch	26.0	143
Seitan	Pflanzlich	25.0	143
Sojamilch (ungesüßt)	Pflanzlich	3.5	38
Sojajoghurt (natur)	Pflanzlich	4.0	50
Sojaprotein-Isolat	Pflanzlich	85.0	370
Tempeh	Pflanzlich	19.0	192
Thunfisch (in eigenem Saft)	Tierisch	24.0	132
Walnüsse	Pflanzlich	15.0	654
Weizenkleie	Pflanzlich	16.0	216
Ziegenkäse (weich)	Tierisch	21.0	364

Zuckerfreie Lebensmittel Liste Salat und Kräuter**verzicht-auf-zucker.de**

Salat- / Kräutersorte	Kategorie	Ballaststoffe (g/100 g)	Bemerkenswerte Nährstoffe / Eigenschaften
Ampfer	Kraut	1.7	Vitamin C, antioxidativ
Bärlauch	Kraut	2.7	Schwefelverbindungen, entgiftend
Basilikum	Kraut	1.6	Beta-Carotin, ätherische Öle
Bataviasalat	Salat	1.2	Kalium, wasserreich
Beifuß	Kraut	3.0	Bitterstoffe, verdauungsfördernd
Blutampfer	Kraut	2.0	Eisen, Vitamin C
Boretsch	Kraut	1.5	Kieselsäure, hautfördernd
Brunnenkresse	Kraut	0.5	Vitamin K, Senföle
Chicorée	Salat	1.6	Inulin, Bitterstoffe
Dill	Kraut	2.1	Flavonoide, verdauungsfördernd
Endiviensalat	Salat	3.1	Folsäure, Inulin
Eisbergsalat	Salat	1.0	Hydratisierend, kalorienarm
Estragon	Kraut	3.3	Antioxidantien, würzig
Feldsalat	Salat	1.6	Eisen, Folsäure, Vitamin A
Gartenkresse	Kraut	1.0	Vitamin K, Senföle
Giersch	Kraut	2.5	Mineralstoffe, Harnsäure-senkend
Kerbel	Kraut	2.0	Vitamin C, Kalzium
Koriander	Kraut	2.8	Ätherische Öle, entgiftend
Kopfsalat	Salat	1.3	Beta-Carotin, mild
Kresse (normale)	Kraut	0.8	Vitamin C, Senföle
Lollo Rosso	Salat	1.3	Kalium, antioxidativ
Löwenzahnblätter	Kraut	3.5	Bitterstoffe, Leberunterstützend
Majoran	Kraut	2.6	Ätherische Öle, antibakteriell
Mangold (Blätter jung)	Salat	1.6	Magnesium, Vitamin K
Melisse (Zitronenmelisse)	Kraut	3.0	Beruhigend, antibakteriell
Minze (Pfefferminze)	Kraut	2.8	Menthol, verdauungsfördernd

Oregano	Kraut	3.4	Antioxidantien, antibakteriell
Pak Choi	Salat	1.0	Vitamin A, C, Kalzium
Petersilie	Kraut	3.3	Vitamin C, Eisenreich
Portulak	Salat	1.5	Omega-3-Fettsäuren
Postelein (Winterportulak)	Salat	1.5	Magnesium, Vitamin C
Radicchio	Salat	0.9	Bitterstoffe, Anthocyane
Rauke / Rucola	Salat	1.6	Senföle, antioxidativ
Rosmarin	Kraut	2.8	Kräftigendes Gewürz, Eisen
Salbei	Kraut	2.5	Antiseptisch, entzündungshemmend
Sauerampfer	Kraut	1.7	Oxalsäure, Vitamin C
Schnittlauch	Kraut	2.7	Vitamin K, schwefelhaltig
Spinat (jung, roh)	Salat	2.2	Eisen, Folsäure
Thymian	Kraut	5.0	Thymol, stark antibakteriell
Zitronengras	Kraut	1.8	Ätherische Öle, erfrischend