

# Lektion 2

---

## Script 1

- Tabelle Lebensmittel  
Kohlenhydratgehalt

- Dies ist ein Auszug aus dem **ONLINE KURS**

---

### TINA'S Fit Kit

Hier ist der Link:

<https://club.chooseyourlevel.de/produkt/tinas-fit-kit/>

## Arbeitsblatt 1 ECHT(e) Lebensmittel

Die folgende Übersicht zeigt dir ausschließlich ECHTE Lebensmittel. Die ECHTEN Lebensmittel sind wiederum unterteilt in 3 sub-Kategorien. All die Lebensmittel, die hier aufgelistet sind, sind grundsätzlich geeignet für dich. Dennoch solltest du in Abhängigkeit der Kategorie ein wenig vorsichtiger mit manchen Lebensmittel umgehen. Das liegt insbesondere daran, dass einige der Lebensmittel einen sehr hohen Kohlenhydrate- bzw. Zuckergehalt haben. Wie du in späteren Lektionen noch lernen wirst, kann ein hoher Kohlenhydrategehalt dazu führen, dass dein Blutzuckerspiegel stark schwankt, was wiederum zu Schlafstörungen, Müdigkeit und sogar vermehrter Anfälligkeit für Krankheiten (aufgrund von Übersäuerung) führen kann. Aus diesem Grund solltest du Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt (und dazu gehört auch Fruchtzucker) in großen Mengen zu Beginn deiner Ernährungsumstellung ebenfalls eher nur in kleinen Mengen zu dir nehmen.

**Nutze diese Lebensmittel Liste als Hilfsmittel bei der Durchführung deines Kühlschranks Clean Ups. Schau dir dazu auch Arbeitsblatt 2 von Lektion 2/ Modul 1 an.**



### KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratlimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.



### KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratlimit deutlich schneller erreichst.



### KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

## OBST & FRÜCHTE

<10g KH je 100g



Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Orange, Pfirsich, Aprikose, Grapefruit, Kiwi, Papaya, Pflaume, Wassermelone

10-20g KH je 100g



Birne, Apfel, Ananas, Clementine, Feige, Kaki, Litschi, Sauerkirsche, Mango, Nektarine

>20g KH je 100g



Banane, Dattel, Kochbanane, Weintrauben

## GEMÜSE

<2g KH je 100g



Tomaten, Salatgurke, Rucola, Eisbergsalat, Feldsalat, Sellerie, Oliven, Pilze, Ingwer, Avocado, Karotte (roh), Aubergine, Spinat, Zucchini, Grünkohl, Knoblauch, Radieschen

2-5g KH je 100g



Rote & gelbe Paprika, grüne Bohnen, Kidneybohnen, Blumenkohl, Kohlrabi

>5g KH je 100g



Karotten (gekocht), Kürbis, Erbsen

In besonderen Ausnahmefällen auch: Kartoffeln oder Reis



## KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratlimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.



## KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratlimit deutlich schneller erreichst.



## KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

### FISCH, FLEISCH & TOFU

<2g KH je 100g



Alle Fleischarten (natur),  
alle Fischarten (natur), Eier, Tofu

### KÄSE

<3g KH je 100g



Feta, Harzer Käse, Gouda,  
Edamer (30% fett), Gorgonzola,  
Mozarella, Frischkäse (natur),  
Ziegenkäse, Ricotta

### MILCHPRODUKTE

<5g KH je 100g



Magerquark, Buttermilch,  
griechischer Joghurt, Sojamilch,  
Mascarpone

>5g KH je 100g



Kuhmilch, Joghurt, Quark, Sahne,  
Molke (ohne Zuckerzusatz)

### KERNE & NÜSSE

<15g KH je 100g



Leinsamen, Mandeln, Erdnüsse,  
Maccadamianüsse, Pinienkerne,  
Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne,  
Sonnenblumenkerne

>15g KH je 100g



Cashewkerne



## KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regel berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratlimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.



## KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratlimit deutlich schneller erreichst.

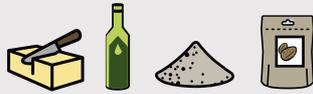


## KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

### ANDERE

#### <5g KH je 100g



Senf, Öl, Butter, Pesto, Mandelmehl, Stevia, Chiasamen

#### 5-16g KH je 100g



Kokosraspeln, Edelbitterschokolade (85-90%), getrocknete Tomaten

#### >16g KH je 100g



Edelbitterschokolade (75-85%), Zucker, Polenta, Haferflocken, Backpulver

**NICHT ZU EMPFEHLEN** sind folgende Lebensmittel:



- Vollmilchschokolade, weiße Schokolade
- Weizenmehl sowie alle Lebensmittel, die Mehl enthalten
- Teigwaren wie Nudeln, Blätterteig, Brot oder Brötchen
- Zucker sowie alle Lebensmittel, die Zucker enthalten



Choose Your Level

DEIN ZIEL. DEIN WEG.

LEBENSMITTEL	KOHLHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
● Ananas	10–20g	Obst & Früchte
● Apfel	10–20g	Obst & Früchte
● Aprikose	< 10g	Obst & Früchte
● Aubergine	< 10g	Gemüse
● Avocado	< 10g	Gemüse
● Backpulver	> 16g	Andere
● Banane	> 20g	Obst & Früchte
● Birne	10–20g	Obst & Früchte
● <b>Blätterteig</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Blaubeeren	< 10g	Obst & Früchte
● Blumenkohl	2–5g	Gemüse
● Bohnen (grün)	2–5g	Gemüse
● Bohnen (Kidneybohnen)	2–5g	Gemüse
● Brombeeren	< 10g	Obst & Früchte
● <b>Brot</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● <b>Brötchen</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Butter	< 5g	Andere
● Buttermilch	< 5g	Milchprodukte
● Cashewkerne	> 15g	Kerne & Nüsse
● Chiasamen	< 5g	Andere
● Clementine	10–20g	Obst & Früchte
● Dattel	> 20g	Obst & Früchte
● Edamer (30% fett)	< 3g	Käse
● Edelbitterschokolade (75-85%)	> 16g	Andere
● Edelbitterschokolade (85-90%)	5–16g	Andere
● Eier	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
● Eisbergsalat	< 2g	Gemüse
● Erbsen	> 5g	Gemüse
● Erdnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
● Feige	10–20g	Obst & Früchte
● Feldsalat	< 2g	Gemüse
● Feta	< 3g	Käse
● Fisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
● Fleisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
● Frischkäse (natur)	< 3g	Käse
● Getrocknete Tomaten	5–16g	Andere
● Gorgonzola	< 3g	Käse
● Gouda	< 3g	Käse
● Grapefruit	< 10g	Obst & Früchte
● Griechischer Joghurt	< 5g	Milchprodukte

LEBENSMITTEL	KOHLLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
● Grüne Bohnen	2–5g	Gemüse
● Grünkohl	< 2g	Gemüse
● Haferflocken	> 16g	Andere
● Harzer Käse	< 3g	Käse
● Haselnüsse	< 15g	Gemüse
● Himbeeren	> 10g	Obst & Früchte
● Ingwer	> 2g	Gemüse
● Joghurt (griechisch)	< 5g	Milchprodukte
● Joghurt (natur)	> 5g	Milchprodukte
● Kaki	10–20g	Obst & Früchte
● Karotten (roh)	< 2g	Gemüse
● Karotten (gekocht)	> 5g	Gemüse
● Kartoffeln	> 5g	Gemüse
● Käse (alle Arten, natur)	< 3g	Käse
● Kidneybohnen	2–5g	Gemüse
● Kiwi	< 10g	Obst & Früchte
● Knoblauch	< 2g	Gemüse
● Kochbanane	> 20g	Obst & Früchte
● Kohlrabi	2–5g	Gemüse
● Kokosraspeln	5–16g	Andere
● Kuhmilch	> 5g	Milchprodukte
● Kürbis	> 5g	Gemüse
● Kürbiskerne	< 15g	Kerne & Nüsse
● Leinsamen	< 15g	Kerne & Nüsse
● Litschi	10–20g	Obst & Früchte
● Maccadamianüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
● Magerquark	< 5g	Milchprodukte
● Mandelmehl	< 5g	Andere
● Mandeln	< 15g	Kerne & Nüsse
● Mango	10–20g	Obst & Früchte
● Mascarpone	< 5g	Milchprodukte
● <b>Mehlhaltige Lebensmittel</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Molke (ohne Zuckerzusatz)	> 5g	Milchprodukte
● Mozzarella	< 3g	Käse
● Nektarine	10–20g	Obst & Früchte
● <b>Nudeln</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Öl	< 5g	Andere
● Oliven	< 2g	Gemüse
● Orange	< 10g	Obst & Früchte
● Papaya	< 10g	Obst & Früchte

LEBENSMITTEL	KOHLLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
● Paprika (grün)	< 2g	Gemüse
● Paprika (rot & gelb)	2–5g	Gemüse
● Pesto	< 5g	Andere
● Pfirsich	< 10g	Obst & Früchte
● Pflaume	< 10g	Obst & Früchte
● Pilze	< 2g	Gemüse
● Pinienkerne	< 15g	Gemüse
● Polenta	> 16g	Andere
● Quark	> 5g	Milchprodukte
● Radieschen	< 2g	Gemüse
● <b>Reis</b>	> 5g	Gemüse
● Ricotta	< 3g	Käase
● Rucola	< 2g	Gemüse
● Sahne	> 5g	Milchprodukte
● Salatgurke	< 2g	Gemüse
● Sauerkirsche	10–20g	Obst & Früchte
● Sellerie	< 2g	Gemüse
● Senf	< 5g	Andere
● Sojamilch	< 5g	Milchprodukte
● Sonnenblumenkerne	< 15g	Kerne & Nüsse
● Spinat (natur)	< 2g	Gemüse
● Stachelbeeren	< 10g	Obst & Früchte
● Stevia	< 15g	Andere
● <b>Teigwaren</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Tomaten (roh)	< 2g	Gemüse
● Tomaten (getrocknet)	5–16g	Andere
● Tomaten (gekocht)	< 2g	Gemüse
● Tofu	< 2g	Fisch, Fleisch & Tofu
● <b>Vollmilchschokolade</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Walnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
● Wassermelone	< 10g	Obst & Früchte
● Weintrauben	> 20g	Obst & Früchte
● <b>Weißer Schokolade</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● <b>Weizenmehl</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Zucker	> 16g	Andere
● Ziegenkäse	< 3g	Käse
● Zucchini	< 2g	Gemüse
● <b>Zucker</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● <b>Zuckerhaltige Lebensmittel</b>	<b>ZU VIEL!</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>



## REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g)

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>