



Diese Liste wurde bereitgestellt von: Low Carb für Anfänger und Fortgeschrittene!

www.lowcarb-af.de/listen/gruene-liste/

Grüne Liste

Gemüse Artischocke Aubergine Avocado Bärlauch Blumenkohl Brokkoli Champignons Chicoree Chinakohl Edamame Eisbergsalat Erbsen Fenchel Frühlingszwiebeln Gewürzgurke grüne Bohnen Grünkohl Gurke Ingwer Knollensellerie Kohlrabi Kürbis (Spaghetti, Butternut) Lauch / Porree Oliven Paprika Petersilienwurzel Pfifferlinge Radicchio Radieschen Rettich Rhabarber Romanesco Rosenkohl Rotkohl Rucola Sauerkraut Schalotten Schnittlauch Schwarzwurzel Spargel Spinat Spitzkohl Steckrübe Tomaten Weißkohl Zucchini Zuckerschoten Zwiebeln	Nüsse und Saaten Chiasamen Erdnüsse Kürbiskerne Leinsamen Macadamia Mandeln Mohn Paranusskerne Pinienkerne Walnüsse Haselnüsse	Mehle Mandelmehl Kokosmehl Walnussmehl Lupinenmehl Leinsamenmehl Hanfmehl Sesammehl Chiamehl Macadamiamehl Flohsamenschalenmehl Kürbiskernmehl	Milchprodukte Griechischer Joghurt/Art 10% Vollmilch Fettarme Milch Mandelmilch Quark 40% Quark 20% Quark Magerstufe Sahne (süß & sauer) Schmand Mascarpone Creme Fraiche Frischkäse (normal & körnig) Ricotta Ziegen- und Schafskäse Hartkäsesorten (Gouda, Emmentaler etc.) Weichkäsesorten (Brie, Mozzarella etc.) Buttermilch	Obst Aprikosen Beeren (Erdbeeren, Himbeere, etc.) Clementine Grapefruit Guave Kaktusfeige Kiwi Kokosnuss Orange Papaya Sauer Kirschen Zitrone Quitte Physalis Melonenbirne (Pepino, Andenbeere)
	Gesunde Fette Weidebutter natives Kokosöl(kaltgepresst) natives Olivenöl Nussöle Avocado Öl Ghee (Butterschmalz) Schweineschmalz Natives Sesamöl	Bindemittel Chiasamen Flohsamenschalen Guarkernmehl Johannesbrotkernmehl Kartoffelfasern Leinsamen Weizenkleber Xanthan Zitrusfasern Gelatine Agar Agar	Tierisches Eiweiß Eier Fisch / Meeresfrüchte Fleisch Speck, Bacon, Parmaschinken roher Schinken Mettwurst Salami Sucuk	Snacks Schokolade ab 85 % Kakaoanteil Schokolade (mit Xylit / Erythrit) Zuckerdrops Zuckerfreie Kaugummis, Gummitiere
	Zum Süßen Xylit (Xucker) / Birkenzucker Erythrit (Xucker light) FlavDrops Stevia (Reinform)	Sonstiges Bambus (Sprossen, Fasern) Topinambur	Hülsenfrüchte Kidneybohnen (dose) Weiße Bohnen (dose) Lupine	

Hinweis: Die Lebensmittel von der grünen Liste kannst du uneingeschränkt essen. Iss bitte trotzdem mit Bedacht. - Diese Lebensmittelliste gilt rein als Orientierung -

Stand: 12.04.2019