

# Low Carb Obst Liste im Überblick

ca. Kohlenhydrate pro 100 g

## ● Passt besonders gut



Erdbeeren  
5,5 g



Himbeeren  
4,8 g



Brombeeren  
4,9 g



Zitronen  
3,2 g



Limetten  
2,5 g



Johannisbeeren  
6,0 g



Heidelbeeren  
7,4 g

## ● Menge beachten



Kiwi  
9,1 g



Grapefruit  
7,0 g



Apfel  
11,4 g



Birne  
12,4 g



Orange  
8,3 g



Wassermelone  
7,2 g

## ● Eher selten



Banane  
20,0 g



Trauben  
15,6 g



Mango  
12,5 g



Ananas  
12,4 g



Kirschen  
12,8 g



### Merke dir:

- ♥ Beeren passen oft besonders gut.
- ♥ Süßere Sorten bewusst einplanen.
- ♥ Sehr süßes Obst eher selten verwenden.

