

ZUCKERFREIE UND ZUCKERARME LEBENSMITTEL

Wenn du deinen täglichen Zuckerkonsum reduzieren oder ganz auf Zucker verzichten möchtest, ist es gut zu wissen, welche zuckerarmen und zuckerfreien Lebensmittel es gibt. Bevor wir dir die Liste mit den 100 besten Lebensmitteln ohne viel Zucker präsentieren, möchten wir zunächst erklären, wann ein Lebensmittel per Definition als zuckerarm beziehungsweise zuckerfrei gilt:

- Ein Lebensmittel ist zuckerarm, wenn es maximal 5 g Zucker pro 100 g oder im Fall von flüssigen Lebensmitteln 2,5 g Zucker pro 100 ml enthält.
- Lebensmittel dürfen nur als zuckerfrei bezeichnet werden, wenn sie nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml enthalten.

Warum es sich lohnt, vom Zucker loszukommen und wie ein Leben ohne Zucker funktioniert, kannst du auf unserer Seite "[Zuckerfreie Ernährung](#)" nachlesen.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Mehle:

Lebensmittel (100 g)	Zuckergehalt (g)
Reis parboiled, gekocht	0,1
Weißbrot	0,2
Weizenmehl, Typ 550	0,3
Laugengebäck	0,4
Quinoa, gekocht	0,6
Kartoffeln, gedämpft	0,7
Weizenvollkornbrot	0,7
Haferflocken	1
Vollkornreiswaffel	1,5
<u>nu3 Fit Pizza, Backmischung</u>	3
<u>nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung</u>	3,1
Vollkorn-Knäcke Brot	3,3
<u>nu3 Fit Cookies, Backmischung</u>	3,9
<u>nu3 Fit Pancakes, Backmischung</u>	4
Süßkartoffel, gedämpft	4,3
<u>nu3 Fit Protein Muffins, Backmischung</u>	4,7



ZUCKERFREIE UND ZUCKERARME LEBENSMITTEL

Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter:

Lebensmittel (100 g)	Zuckergehalt (g)
Fenchel, gedämpft	0,1
Morcheln, gedünstet	0,1
Steinpilze, gedünstet	0,1
Champignons, gedünstet	0,4
Mangold, gedämpft	0,7
Linsen, gekocht	0,9
Spinat, gedämpft	0,9
Kichererbsen, gekocht	1
Kopfsalat	1
Rhabarber	1
Gurke	1,9
Schnittlauch	1,9
Blumenkohl, gedämpft	2,1
Radieschen	2,1
Rucola	2,1
Broccoli, gedämpft	2,2
Grüne Bohnen, gedämpft	2,4
Grüne Peperoni	2,5
Zucchini, gedünstet	2,5
Rosenkohl, gedämpft	2,8
Spargel, gedämpft	3,2
Tomaten	3,2
Aubergine, gedünstet	3,5
Kohlrabi	3,6
Rotkohl, gedünstet	3,7
Kürbis, gedämpft	3,9
Mais, gedämpft	3,9
Petersilie	4,8
Basilikum	5

Obst und Obstprodukte:

Lebensmittel (100 g)	Zuckergehalt (g)
Avocado	0,8
Zitrone	2,5
Rote Johannisbeeren	5



ZUCKERFREIE UND ZUCKERARME LEBENSMITTEL

Nüsse und Samen:

Lebensmittel (100 g)	Zuckergehalt (g)
<u>nu3 Bio Kakaonibs</u>	0,1
<u>nu3 Bio Chia-Samen</u>	0,5
Kürbiskerne	1,4
Sonnenblumenkerne	2,1
Mandeln	3,9
Kokosnuss	5

Öle und Fette:

Lebensmittel (100 g / 100 ml)	Zuckergehalt (g)
Kokosöl	0
Margarine	0
Olivenöl	0
Rapsöl	0
Sonnenblumenöl	0

Milch und Milchprodukte:

Lebensmittel (100 g)	Zuckergehalt (g)
Camembert, vollfett	0
Emmentaler, vollfett	0
Gorgonzola	0,1
Mozzarella	0,7
Hüttenkäse, natur	2,2
Frischkäse, Doppelrahm	2,3
<u>nu3 Fit Shake, Vanille</u>	2,3
Schlagsahne, 35 % Fett	3,1
Magerquark, natur	3,5
<u>nu3 Fit Protein Suppe, Creamy Mushroom</u>	4
Naturjoghurt	4,5

Fisch, Fleisch und Eier:

Lebensmittel (100 g)	Zuckergehalt (g)
Flunderfilet, gedämpft	0
Garnelen, gekocht	0
Hühnerfleisch, gebraten	0
Lachs, geräuchert	0
Rindfilet, gebraten	0
Schweinefilet, gebraten	0
Thunfisch im Öl	0
Hühnerei, gekocht	0,3
Leberwurst	0,4
Bauernsalami	0,8
<u>nu3 Beef Jerky, Original</u>	3,8



ZUCKERFREIE UND ZUCKERARME LEBENSMITTEL

Genussmittel und Süßwaren:

Lebensmittel (100 g / 100 ml)	Zuckergehalt (g)
<u>LCW Gummibärchen zuckerfrei</u>	0
Schwarzer Kaffee, ungezuckert	0
Tee, ungezuckert	0
<u>nu3 Bio Criollo Rohkakao, Pulver</u>	0,1
Weißwein, 12.5 vol%	0,1
Rotwein, 13.5 vol%	0,2
<u>nu3 Fit Energy Drink</u>	1
<u>nu3 Fit Protein Cacao, Pulver</u>	1
<u>nu3 Fit Vegan Creme, Hazelnut-Cacao</u>	1
<u>Xucker Edelbitter-Schokolade</u>	1,4
<u>nu3 Fit Protein Crossies</u>	2
<u>nu3 Bio Jackfruit Burger</u>	2,9
<u>nu3 Fit Protein Müsli, Cacao Crunch</u>	3,5
<u>nu3 Erdnussbutter</u>	3,6
<u>nu3 Fit Protein Chips, Sour Cream & Onion</u>	3,9
<u>nu3 Bio Haselnussmus</u>	4,3
<u>nu3 Fit Protein Bar, Salted Caramel</u>	4,3
<u>nu3 Fit Protein Coffee, Pulver</u>	4,7
<u>nu3 Fit Protein Porridge, Apfel-Zimt</u>	4,8

