

Kolhydrattabell.

Gram kolhydrater per 100 g föroämne. Vit = 1 gram eller mindre / 100 g

grön = 1,1 – 2,5 gram / 100 g

gul = 2,6 – 5 gram / 100 g

röd = 5,1 gram eller mer / 100 g

Grönsaker och bönväxter:

Avocado	4.1
Bambuskott	3.7
Blomkål	2.1
Broccoli	2.7
Broccoli, fryst	2.3
Brysselkål, färsk	4.8
Bönor, gröna	3.2
Champinjoner	2.1
Dill	7.4
Fänkål	2.8
Groddar, alfaalfa-	0.8
Groddar, mungböns-	2.9
Gräslök	1.7
Grönkål	6.2
Gurka	2
Kikärtor	51
Kålrabbi	4.4
Kålrot	6.3
Lök	6
Majrova	4.7
Morot	6.4
Nässlor	3.2
Oliver gröna	0.3
Oliver svarta	1.8
Paprika, grön	2.6
Paprika, gul	2.7
Paprika, röd	4.5
Pepparrot	10.5
Persiljeblad	4
Pumpa	4.8
Purjolök	3.4
Rabarber	3.1
Rotselleri	4.6
Rädisa	2.0
Rättika	2.3
Rödbeta	6.9
Rödkål	4.2
Sallad, huvud-	1.5
Sallad, isbergs-	1.1
Endivesallat	1.0
Salladskål	2.2
Senap	21
Sparris, grön eller vit	2.2
Spenat	0.6
Squash	2.2
Tomat	3.7
Tomater, krossade	4.9
Tomatjuice	3.2
Trädgårdskrasse	4.3
Vattenkrasse	1.4
Vaxbönor	4.4
Vitkål	4
Vitlök	31.5
Ättiksgurka, utan lag	7.8

När du läser tabellen – Tänk på *hur mycket* av det aktuella födoämnet som används. Vitlök innehåller t.ex. drygt 30 % kolhydrater, men en klyfta väger bara 2-5 gram så den har bara c:a 1 g kolhydrater. Mjolk har bara 5% kolhydrater men 2 glas à 2 dl innehåller hela 20 g kolhydrater.

Frukt, bär, mandel, nötter:

Björnbär	6.9
Blåbär	8.9
Citron	7.3
Hallon, färska	4.4
Hallon, frysta	5.8
Kokosflingor	6.4
Krusbär	5.8
Paranötter	3.8

Mejeriprodukter och ägg:

A-fil	4.7
Blue Castello	2.5
Bonjour	4.5
Bonjour, light	5.5
Brie, fett 28%	0.2
Camembert, fett 23%	0.2
Cantadou, fett 33%	2.5
Creme Fraiche, fett 34%	3
Creme Fraiche, fett 17%	4
Dofilus, fett 0,5%	5.5
Fetaost, fett 16%	1
Filmjolk, fett 3%	4.3
Gräddfil 12%	3.8
Kaffegrädde, fett 12%	4.2
Kefir	4.4
Kesella	3.5
Keso, naturell	3.1
Keso, lök	3.5
Långfil, fett 3%	4.4
Lättfil	4.8
Lättmjolk	5
Matlagningsgrädde, fett 15%	4
Mellanfil	4.8
Mellangrädde, fett 27%	3
Mellanmjolk	5
Minimjolk	5
Onaka	5
Ost, fett 10%	1.4
Ost, fett 17 %	1.8
Ost, fett 28 %	1.6
Ost, fett 31%	1.4
Parmesanost	3.7
Philadelphiaost	2.6
Philadelphiaost, light	3
Vispgrädde fett 40%	2.9
Yoghurt naturellfett 3%	4.4
Grekisk yoghurt Eridanous (Lidl)	2.8
Grekisk yoghurt Lindahls	5.3
Lättyoghurt naturell	4.7
Ädelost, fett 30%	1.1
Ägg	1.4
(varav äggula)	0.2
(varav äggvita)	1.2

Kött och köttprodukter:

Allt obehandlat kött av fisk, fläsk, fågel, får, nöt, ren eller älg är fritt från kolhydrater. Panerat och marinerat kött kan dock ha höga kolhydrathalter, kolla förpackningen.

Varmkorv, påläggskorv et.c. varierar kraftigt mellan olika fabrikat. Kolla förpackningen!

Falukorv 18 % fett	2.9
Fläskkorv	3.2
Frukostkorv	3.6
Grillkorv fett 15%	11
Grillkorv fett 18%	9.5
Gåsleverpastej, rökt, konserv	4.7
Hamburgare, se förpackning!	2.5
Isterband fett 15%	13
Isterband fett ca 19%	11.5
Kalvsylta	0.2
Kroppkakor	23
Köttbullar 15% fett	8
Köttkorv	3.5
Lever	13.2
Leverpastej, bredbar 10% fett	9.5
Leverpastej, skivbar 14 % fett	8
Pressylta	0
Prinskorv, fett 23%	3.5
Pölsa, fett ca 11%	8
Varmkorv, konserv	1.6
Lidl:s bockwurst i glasburk	0.5
Wienerkorv, fett 23%	3.4

Fisk och skaldjur:

Ansjovis	12.1
Bläckfisk	1.5
Böcklingpastej	9
Fiskbullar konserv, utan buljong	5.9
Fiskpinnar	14.4
Havskräfta	1.2
Hummer	0.5
Kaviar, rökt	12.5
Krabba, kokt	0.5
Kräfta	1.2
Lax, gravad	2.8
Makrillfile i tomatås	0.5
Matjesill	12.1
Musslor	3.3
Ostron	4.9
Räkor	0.8
Sardeller konserv	0.3
Sardiner konserv i olja	0.7
Sardiner i tomatås	0.7
Sill, inlagd	16.6
Sniglar	2
Stenbitskaviar	2.8
Torskrom,sillrom rå	1.5

Såser & fett

Bearnaisesås	6.6
Dressing, majonnäs, fett ca 25%	9.4
Dressing, majonnäs, fett ca 40%	24
Dressing, majonnäs, fett ca 60%	8
majonnäs lätt, fett ca 15%	20.8

Dressing olja, fett ca 25%	15
Dressing olja ,fett ca 45%	8
Dressing, lätt, fett 0%	10.4
Gravlaxsås	12.6
Hollandaisesås	6.3
Majonnäs Vita d´Or (Lidl, 70% fett)	4
Majonnäs Coroli (49% fett)	2.5
Majonnäs, lätt	8.5
Lättmargarin – kolla förpackningen!	
Stekmargarin	0.5
Smör	0.5
Vinäger 7% ättika	7
Vinägersås fett 65%	2
Äppelcider-vinäger	7
Ättika 12%	12

Drycker:

Grönsaksbuljong av tärning	0.2
Hönsbuljong av tärning	0.4
Cola Light*	0
Folköl 2,8%	4.1
Kaffe	0.4
Lättöl 1,8%	3.8
Starköl 4,5%	3.4
Rödvin 12% halvtorr**	2.3
Saft Light* (syntetiskt smakämne)	0
Te	0.3
Tomatjuice	2.6
Vitt vin	2.9
Whisky 40%	0
Tacosås	7

*) Söttningsmedel sägs hos en del individer kunna lura kroppen att producera insulin och därmed lagra fett, för sådana individer får mineralvatten eller vanligt vatten "duga" som måltidsdryck.

***) Sött vin = mer kolhydrater, torrt vin = mindre

OBS!!! Listan täcker självklart inte allt, och eftersom listan publiceras i syfte att underlätta vid val av mat vid kolhydratbantning är alla födoämnen med hög hög kolhydrathalt borttagna, bl.a. alla sorters bröd, potatis, ris, pasta och mjöl (panering och såser). Och självklart sockerhaltiga produkter som t.ex. sockersötad saft, glass, godis, de flesta frukter mm.