

# 50 KALORIENARME LEBENSMITTEL



**50 ÜBERRASCHEND KALORIENARME  
LEBENSMITTEL, DIE SIE LEICHT IN EINE  
GESUNDE ERNÄHRUNG INTEGRIEREN  
KÖNNEN, WENN SIE ABNEHMEN  
MÖCHTEN.**

---

# Was sind kalorienarme Lebensmittel?

Der Begriff "Kalorien" bezieht sich auf eine Energieeinheit. Die meisten Lebensmittel und Getränke, die wir zu uns nehmen, liefern Kalorien, die unsere Zellen aufladen und unseren Körper effizient arbeiten lassen. Außerdem verbrennen wir den ganzen Tag über Kalorien sowohl durch Bewegung als auch durch normale Aktivitäten wie Atmen, Schlafen und Essen.

Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie mehr Kalorien ausgeben als Sie verbrauchen, was entweder eine Reduzierung der täglichen Kalorienaufnahme oder eine Steigerung der körperlichen Aktivität bedeuten kann.

So wie das Auffüllen mit kalorienreichen, fettarmen Nahrungsmitteln zur Gewichtszunahme beitragen kann, kann das Auffüllen Ihrer Ernährung mit einer Reihe von kalorienarmen Nahrungsmitteln dazu beitragen, Ihre Taille in Schach zu halten.

Natürlich geht es bei der Erhaltung einer guten Gesundheit nicht nur darum, den Kalorienverbrauch zu reduzieren. Die Konzentration auf kalorienarme Lebensmittel, die auch reich an essentiellen Nährstoffen sind, kann dazu beitragen, eine lang anhaltende Gewichtskontrolle zu unterstützen und Ihren Körper gleichzeitig mit den Vitaminen und Mineralien zu versorgen, die er für eine bessere allgemeine Gesundheit benötigt.

---

---

# Vorteile

Wenn Sie abnehmen möchten, ist es absolut unerlässlich, Ihre Ernährung mit einer Vielzahl gesunder, kalorienarmer Lebensmittel zu ergänzen, die satt machen.

Diese Nahrungsmittel können nicht nur dazu beitragen, die Gewichtsabnahme zu unterstützen, indem sie die Energiezufuhr niedrig halten, sondern sie enthalten in der Regel auch mehr essenzielle Nährstoffe wie Ballaststoffe und Eiweiß, was dazu beitragen kann, dass Sie sich länger satt fühlen.

Weitere potenzielle Vorteile der Aufnahme einer Vielzahl nährstoffreicher, kalorienarmer Lebensmittel in Ihre Ernährung sind

- Verbesserte Insulinempfindlichkeit
  - Bessere Blutzuckerkontrolle
  - Reduzierte Entzündungen
  - Verbesserte Herzgesundheit
  - Höhere Energieniveaus
  - Schutz vor chronischen Krankheiten
-

---

# Fleisch

## 1. Hühnerbrust

Hühnerfleisch ist nicht nur eines der besten kalorienarmen Fleischsorten auf dem Markt, sondern auch eiweißreich und fettarm, was es zu einer großartigen Ergänzung einer gut abgerundeten Diät zur Gewichtsabnahme macht.

Kalorien pro Portion (100g): 138

## 2. Mageres Rindfleisch

Rindfleisch ist ein großartiges kalorienarmes Nahrungsmittel zur Gewichtsabnahme, da es vielseitig und leicht in eine Vielzahl von Rezepten einzuarbeiten ist. Achten Sie auf magere Teilstücke, die weniger als 8 Prozent Fett enthalten, um Ihren Kalorienverbrauch im Zaum zu halten.

Kalorien pro Portion (100g): 182

## 3. Putenbrust

Die Putenbrust ist eine großartige Nahrungsergänzung, die man das ganze Jahr über genießen kann. Sie ist nicht nur reich an einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralien, sondern auch reich an Proteinen, die dafür sorgen, dass Sie sich zwischen den Mahlzeiten satt fühlen.

Kalorien pro Portion (100g): 135

---

---

#### 4. Flanken-Steak

Flankensteak ist ein dünnes Stück Fleisch, das aus dem Bauch der Kuh stammt. Es ist eine großartige Alternative zu anderen fettreichen Fleischstücken wie Ribeye-Steak, da es viel magerer und kalorienärmer ist.

Kalorien pro Portion (100g): 163

#### 5. Wildbret

Mit sage und schreibe 26 Gramm Protein in jeder Portion ist Hirschfleisch eines der sättigendsten kalorienarmen Lebensmittel auf dem Markt. Wildfleisch eignet sich besonders gut für Eintöpfe und Suppen, was seinem reichen und erdigen Geschmack zu verdanken ist.

Kalorien pro Portion (100g): 134



---

# Meeresfrüchte

## 6. Lachs

Keine kalorienarme Nahrungsmittelliste wäre unvollständig ohne Lachs, der oft als eine der gesündesten Fischarten angesehen wird. Jede Portion ist nicht nur relativ kalorienarm, sondern auch reich an Protein und herzgesunden Omega-3-Fettsäuren.

Kalorien pro Portion (100g): 177

## 7. Makrele

Makrele ist eine Salzwasserschicht, die für ihren reichen Geschmack und ihre flockige Textur bekannt ist. Sie ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, Selen und Niacin. Nehmen Sie die atlantische Variante, die weniger Quecksilber enthält.

Kalorien pro Portion (100g): 174

## 8. Flunder

Flunder ist eine beliebte Art von Plattfisch mit fester Textur und süßem, flockigem Geschmack. Er kann gebacken, in der Pfanne gebraten oder gegrillt werden und eignet sich besonders gut in Kombination mit Zitrone, Kräutern oder Butter.

Kalorien pro Portion (100g): 77

---



---

## 9. Kabeljau

Wie andere Fischarten ist Kabeljau reich an Proteinen und anderen essentiellen Nährstoffen wie Vitamin B12, Niacin und Phosphor. Er ist außerdem fett- und kalorienarm, was ihm einen Platz unter den kalorienarmen Lebensmitteln auf dem Markt verschafft.

Kalorien pro Portion (100g): 89

## 10. Mahi Mahi

Als magerer Fisch mit süßem Geschmack ist Mahi Mahi in tropischen und subtropischen Gebieten wie Hawaii und Costa Rica zu finden. Er ist fett- und kalorienarm, aber reich an B-Vitaminen wie Vitamin B12, Niacin und Vitamin B6.

Kalorien pro Portion (100g): 93



---

# Gemüse

## 11. Gurken

Dank ihres hohen Wassergehalts ist jede Portion Gurken sehr kalorienarm. Versuchen Sie, sie zu Ihren kalorienarmen Lieblingsnacks hinzuzufügen, indem Sie sie mit Hummus, Salatdressing oder Nussbutter kombinieren.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 16

## 12. Paprika

Köstlich und voller Geschmack, Paprika ist eines der besten, billigen, kalorienarmen Lebensmittel, das Sie in Ihre Ernährung aufnehmen können. Außerdem sind sie auch eine großartige Quelle für Ballaststoffe, Vitamin C, Kalium und Vitamin A.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 46

## 13. Spinat

Dieses nahrhafte Blattgrün ist nicht nur sehr kalorienarm, sondern liefert auch eine Fülle wichtiger Nährstoffe, darunter Eisen, Vitamin C, Magnesium und Kalzium.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 7

---



---

## 14. Tomaten

Obwohl Tomaten technisch gesehen als Obst gelten, werden sie in der Regel als Gemüse in einer Vielzahl von Rezepten verwendet, die von Suppen über Salate und Soßen bis hin zu Pfannengerichten reichen. Tomaten sind eine hervorragende Quelle für mehrere Hauptnährstoffe, darunter Lycopin, ein Carotinoid, das als Antioxidans wirkt und Tomaten ihre charakteristische rote Farbe verleiht.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 32

## 15. Sellerie

Sellerie ist kalorienarm, aber ballaststoffreich und kann Snacks und Beilagen gleichermaßen eine knackige, knusprige Textur verleihen. Versuchen Sie, ihn mit anderen Gemüsesorten zu kombinieren, um einen erfrischenden Salat zu machen, oder kombinieren Sie die Stangen mit Frischkäse oder Nussbutter für einen einfachen Snack.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 16



---

# Obst

## 16. Wassermelone

Wassermelone ist ein Grundnahrungsmittel für den Sommer und eine ausgezeichnete Ergänzung zu einer gesunden Diät zur Gewichtsabnahme. Sie hat einen hohen Wassergehalt und bietet außerdem eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralien wie Vitamin C, Vitamin A und Kalium.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 46

## 17. Äpfel

Äpfel sind nicht nur kalorienarm, sondern auch reich an Ballaststoffen, die helfen, den Heißhunger einzudämmen und den Appetit unter Kontrolle zu halten.

Kalorien pro Portion (1 mittlerer Apfel): 95

## 18. Heidelbeeren

Heidelbeeren sind winzig klein, aber vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen, was ihnen einen Platz auf der Liste der kalorienarmen Fülllebensmittel sichert. Wenn Sie diese wohlschmeckenden Beeren zu Ihrer Ernährung hinzufügen, können Sie die Aufnahme von Ballaststoffen, Vitamin C und Antioxidantien steigern, um Schäden durch freie Radikale zu bekämpfen.

- Kalorien pro Portion (1 Tasse): 85
-

---

## 19. Kantaloupe

Wie andere Melonenarten ist auch die Kantaloupe aufgrund ihres hohen Wassergehalts kalorienarm. Sie ist auch eine großartige Quelle für mehrere Nährstoffe; tatsächlich kann eine einzige Portion die empfohlene Tagesdosis an Vitamin A und C fast umwerfen.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 53

## 20. Pampelmuse

Mit ihrem süßen, leicht säuerlichen Geschmack ist die Pampelmuse zu gleichen Teilen nahrhaft und köstlich. Außerdem ist sie reich an starken Antioxidantien wie Lycopin, Beta-Carotin und Vitamin C.

Kalorien pro Portion (1/2 Frucht): 52



---

# Hülsenfrüchte

## 21. Pintobohnen

Pintobohnen sind eine der beliebtesten Hülsenfrüchte und werden oft ganz, püriert oder gefroren genossen. Sie werden oft als Füllung für mexikanische Gerichte wie Burritos verwendet, können aber auch für Suppen, Dips und Salate verwendet werden.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 123

## 22. Schwarze Bohnen

Schwarze Bohnen bringen nicht nur jede Menge Ballaststoffe und Proteine auf den Tisch, sondern sind auch fettarm, super vielseitig und leicht zu genießen.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 113

## 23. Kichererbsen

Kichererbsen sind eine ballaststoffreiche und gesunde Hülsenfrucht. Sie ist außerdem reich an Proteinen und anderen wichtigen Mikronährstoffen wie Folat und Mangan.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 134

---

---

## 24. Linsen

Linsen sind eine der budgetfreundlichsten Proteinquellen für Ihre kalorienarmen Lieblingspeisen. Sie sind außerdem unglaublich nährstoffreich und bieten auch viel Eisen, Magnesium und Vitamin B6.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 115

## 25. Kidneybohnen

Obwohl Kidneybohnen eine beliebte Zutat in der südlichen Küche sind, werden sie auch in Küchen auf der ganzen Welt verwendet. Kidneybohnen sind eine besonders gute Quelle für Kalium, ein wichtiges Mineral, das vor Nierensteinen, Knochenverlust und Bluthochdruck schützt.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 109



---

# Milchprodukte und Eier

## 26. Magermilch

Milch ist reich an Protein, Kalzium, Vitamin B12 und Phosphor sowie einer Reihe anderer lebenswichtiger Nährstoffe. Die Auswahl von Magermilch gegenüber Vollmilch kann dazu beitragen, die Kalorien schnell zu reduzieren, um die Gewichtsabnahme zu unterstützen.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 89

## 27. Fettfreier Joghurt

Obwohl er oft als beliebtes Frühstücksnahrungsmittel angesehen wird, kann Joghurt als Teil einer ausgewogenen und köstlichen Ernährung zu jeder Tageszeit genossen werden. Entscheiden Sie sich, wann immer möglich, für einfachen Joghurt und erweitern Sie den Geschmack zu Hause mit frischem Obst, Nüssen, Kernen oder Zimt.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 120

## 28. Eier

Mit einer herzhaften Dosis Eiweiß in jeder Portion sind Eier eine ausgezeichnete Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. Versuchen Sie, gleich morgens ein Omelett zu zaubern, um den Tag richtig anzufangen, oder genießen Sie zwischen den Mahlzeiten ein gekochtes Ei als nahrhaften Snack.

Kalorien pro Portion (1 Ei): 78

---

---

## 29. Fettfreier Hüttenkäse

Hüttenkäse ist ein mild gewürztes Käseprodukt, das große Vorteile auf den Tisch bringt. Er ist kalorienarm, aber reich an einer langen Liste von Nährstoffen, darunter Selen, Vitamin B12 und Riboflavin.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 80

## 30. Kefir

Dieses fermentierte Milchgetränk ist nicht nur kalorienarm und proteinreich, sondern auch reich an Probiotika. Probiotika sind eine nützliche Form von Bakterien, die die Darmgesundheit fördern, die Immunfunktion verbessern und Entzündungen reduzieren können, damit Sie sich weiterhin wohl fühlen.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 150





---

# Körner

## 31. Hafer

Hafer ist eine große Quelle für Ballaststoffe, einschließlich einer bestimmten Art löslicher Ballaststoffe, die als Beta-Glucan bekannt sind. Einige Studien zeigen, dass Beta-Glucan dazu beitragen kann, die Immunität zu stärken, das Wachstum von Krebszellen zu bekämpfen und einen gesunden Cholesterinspiegel zu unterstützen.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 150

## 32. Popcorn

Wenn Sie auf der Suche nach gesunden Snack-Ideen sind, dann ist Popcorn aus der Luft eines der besten kalorienarmen Lebensmittel auf dem Markt. Würzen Sie es mit Kräutern und Gewürzen Ihrer Wahl wie Knoblauch, Kreuzkümmel, Zwiebelpulver oder Zimt, um den Geschmack noch zu verstärken.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 30

## 33. Couscous

Dieses gesunde Vollkorngetreide kann leicht gegen andere Körner wie Reis, Gerste und Bulgur in Ihren Lieblingsrezepten eingetauscht werden. Couscous ist reich an Antioxidantien, Ballaststoffen und nützlichen Nährstoffen wie Selen und Mangan.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 176

---

---

### 34. Farro

Farro ist ein altes Getreide, das reich an Ballaststoffen und Proteinen ist. Mit seinem nussigen Geschmack und seiner zähen Textur eignet es sich besonders gut für Risotto, Getreidesalate und Suppen.

Kalorien pro Portion (1/4 Tasse, trocken): 160

### 35. Quinoa

Quinoa ist nicht nur kalorienarm, sondern auch eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel, das als vollständiges Protein gilt, d.h. es enthält alle essentiellen Aminosäuren, die Ihr Körper nicht selbst herstellen kann. Aus diesem Grund ist es auch eines der beliebtesten kohlenhydratreichen und kalorienarmen Nahrungsmittel für Bodybuilding und Muskelwachstum.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 222

---

---

# Nüsse und Samen

## 36. Kastanien

Geröstete Kastanien mögen zwar ein Feiertagsliebling sein, aber diese kalorienarme und nahrhafte Nuss kann zu jeder Jahreszeit als Teil einer gesunden Ernährung genossen werden. Mit 68 Kalorien, 1 Gramm Eiweiß und 1,5 Gramm Ballaststoffen pro Unze ist es zweifellos eines der besten ballaststoffreichen und kalorienarmen Lebensmittel, das Sie Ihrer Ernährung hinzufügen können.

Kalorien pro Portion (30g): 68

## 37. Chiasaatgut

Mit Tonnen von Ballaststoffen und Proteinen in jeder Portion sind Chiasamen ein Kraftwerk der Ernährung. Versuchen Sie, Ihre nächste Tasse Joghurt mit Chiasamen zu bestreuen, sie in Mandelmilch zu mischen, um Chiasamenpudding herzustellen, oder sie in Ihren Smoothie zu tun, um die gesundheitlichen Vorteile zu steigern.

Kalorien pro Portion (30g): 137

---

---

### 38. Cashews

Cashewnüsse sind eine beliebte Nussart mit einem hohen Anteil an Protein, Ballaststoffen und herzgesunden Fetten. Auch wenn sie etwas kalorienreicher sind als einige andere Nahrungsmittel, können sie dazu beitragen, dass Sie sich länger satt fühlen, um Ihren Kalorienverbrauch während des Tages zu reduzieren.

Kalorien pro Portion (30g): 157

### 39. Leinsamen

Leinsamen sind nicht nur kalorienarm, sondern weisen auch ein ziemlich beeindruckendes Nährstoffprofil auf. Tatsächlich sind Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen sowie an Thiamin, Magnesium und Mangan.

Kalorien pro Portion (30g): 150

### 40. Pistazien

Bekannt für ihren leuchtend grünen Farbton und ihren ausgeprägten Geschmack, sind Pistazien sehr nahrhaft und lassen sich nahtlos in eine gesunde Ernährung integrieren.

Kalorien pro Portion (30g): 159

---

---

# Getränke

## 41. Wasser

Mehr Wasser zu trinken ist großartig, wenn Sie Gewicht verlieren und Ihre Taille schlanker machen wollen. Es ist nicht nur kalorienfrei, sondern kann auch Sättigung und Völlegefühl unterstützen, damit Sie Ihre Gesundheitsziele erreichen können.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 0

## 42. Kaffee

Gute Nachrichten für tiefgründige Liebhaber: Ihre morgendliche Tasse Kaffee ist völlig frei von Kohlenhydraten und Kalorien. Natürlich kann die Zugabe von Zucker, Milch oder Kaffeesahne die Kalorienmenge in Ihrer Tasse erhöhen, also wählen Sie mit Bedacht, damit sich die Kalorien nicht stapeln.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 0

## 43. Tee

Unabhängig davon, welche Teesorte Sie am liebsten mögen, können Sie dieses gesunde Getränk problemlos im Rahmen einer Diät zur Gewichtsreduktion genießen. Achten Sie jedoch darauf, sich möglichst an kalorienarme Mischungen wie Zitronensaft, Ingwer oder Stevia zu halten.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 0

---

---

#### 44. Sprudelwasser

Sprudelwasser, auch bekannt als Selters, ist eine Art kohlenensäurehaltiges Getränk, das mehrere natürliche Mineralien enthält. Wie normales Wasser ist es völlig kalorienfrei und kann eine gute Alternative zu anderen Getränken sein, um den täglichen Kalorienverbrauch zu reduzieren.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 0

#### 45. Selleriesaft

Das trendige Getränk Selleriesaft ist eigentlich relativ kalorienarm und kann eine gute Möglichkeit sein, einige der im Sellerie enthaltenen Nährstoffe in Ihre Ernährung zu integrieren.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 40



---

# Gewürze

## 46. Salsa

Aus frischen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln und Koriander zubereitet, kann ein Löffel Salsa so ziemlich jedes Rezept beleben. Entscheiden Sie sich, wann immer möglich, für hausgemachte Sorten.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 70

## 47. Meerrettich

Meerrettichsauce wird normalerweise durch Mischen von geriebenem Meerrettich mit Salz und Essig hergestellt, was ihr einen einzigartigen, würzigen Geschmack verleiht, der Ihren Lieblingsgerichten einen Kick verleiht.

Kalorien pro Portion (1 Esslöffel): 6

## 48. Kimchi

Kimchi ist ein Grundnahrungsmittel in der koreanischen Küche, das durch die Fermentierung von Gemüse wie Napa-Kohl hergestellt wird.

Kimchi ist nicht nur superlecker, sondern enthält in jeder Portion auch reichlich Probiotika zur Unterstützung der Darmgesundheit.

Kalorien pro Portion (1/2 Tasse): 15

---



---

#### 49. Sauerkraut

Ähnlich wie Kimchi ist Sauerkraut eine Kohlart, die durch Gärung einen deutlich sauren Geschmack und ein ausgeprägtes Aroma erhält. Es ist zudem reich an Probiotika und lässt sich mit diesem einfachen Sauerkrautrezept leicht zu Hause zubereiten.

Kalorien pro Portion (1 Tasse): 27

#### 50. Apfelweinessig

Apfelessig ist eine Essigsorte, die für ihre zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Versuchen Sie ihn mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzen Ihrer Wahl zu mischen, um jedes hausgemachte Salatdressing zu würzen.

Kalorien pro Portion (1 Esslöffel): 3

