

Kolhydrattabell



Här är en sammanställning av hur mycket kolhydrater olika livsmedel innehåller. Tabellen gör det lättare att förstå vilka livsmedel man kan äta rikligt av, samtidigt som den visar vad man bör avstå/minska ner på i sin kost.

Källa: Livsmedelsverket

Kolhydrattabell för kött och fisk

Kolhydrater i de vanligaste animalierna. Här hittar du som bantar med LCHF massor med livsmedel helt utan kolhydrater.

Animalier	Kolhydrater per 100 g
Abborre	0
Andkött	0
Ankkött	0
Ansjovis skarpsill inlagd	12,1
Blodpudding fett ca 10 %	17,7
Blodpudding blodkorv fett 19 %	21,2
Bläckfisk	1,5
Böckling filé dubbel varmrökt	0
Corned beef konserv	0
Falukorv fett 23 %	3,2
Fiskbullar konserv u buljong	5,9
Fiskpinnar frysta	14,4
Flundra skrubbskädda	0
Frukostkorv fett 23 %	3,2
Gravlax	2,8
Grillkorv fett ca 18%	9,5
Gris bacon	0
Gris kotlett m fettkant	0
Gris picknickbog	0
Gris sida el fläsk rökt	0
Gris skinka	0
Gädda	0
Gös	0
Hamburgerkött	0
Havskräfta	1,2
Havspinnar crabfish	14,3
Hummer	0,5
Hushållssylta	0
Hälleflundra	0
Hönskött	0
Kalkonkött	0
Kalv kött	0
Kaviar orökt	23,5
Korv fett ca 15 %	6
Korv typ falukorv fett 19 %	7,9
Krabba konserv	1,1
Kräfta	1,2
Kyckling kött	0
Köttbullar frysta	6,7
Lamm kött	0
Lax	0
Leverpastej bredbar fett ca 10 %	9,5
Leverpastej skivbar fett ca 26 %	5,2
Makrill	0
Matjessill konserv	12,1
Musslor	3,3

Kolhydrattabell för kött och fisk

Kolhydrater i de vanligaste animalierna. Här hittar du som bantar med LCHF massor med livsmedel helt utan kolhydrater.

Animalier	Kolhydrater per 100 g
Nöt blandfärs nöt 70 % gris 30 %	0
Nöt kött	0
Pannbiff rå fryst	5,8
Pressylta	0
Prinskorv fett 24 %	3,5
Påläggskorv rökt fett 10 %	12
Regnbågslax	0
Ren kött	0
Rådjur kött	0
Räkor	0,8
Röding	0
Rödspätta	0
Sardiner i tomatsås konserv	0,7
Sej	0
Stenbitskaviar	2,8
Strömming	0
Tonfisk i olja konserv	0
Torsk	0
Varmkorv fett 15 %	10
Varmkorv fett ca 22 %	8,8
Wienerkorv fett 15 %	5,0
Wienerkorv fett 23 %	3,4
Ål	0
Ägg rått el kokt	1,4
Äggula	0,2
Äggvita	1,2
Älg kött	0
Öring	0

Kolhydrattabell för bröd och mjöl

Här kan du se hur mycket kolhydrater det finns i spanmål och spanmålsprodukter. Här hittar du de sämsta livsmedlen för dig som bantar med LCHF.

Bröd och mjölprodukter	Kolhydrater per 100 g
Baguette grov	54
Bovetemjöl	76,1
Brago kex	71,2
Knäckebröd	61 - 71
Bulgur	64,6
Bulgur tillagad	15,8
Bärtårta blåbär hallon grädde	31,4
Cheese Crackers	58,2
Chokladbiskvi	51,5
Chokladboll Delicatoboll	48,7
Chokladtårta Sachertårta	46,8
Cookies amerikanska	62,8
Cornflakes	82,6
Couscous	72,4
Couscous tillagad	21,8
Cream Crackers	60,7
Digestivekex	66,2
Frukostflingor Allbran Regular vete	66,1
Frukostflingor basmusli	66,5
Frukostflingor Coco ris socker	85,2
Frukostflingor flingblandning frukt	69,2
Frukostflingor Frosties	87,5
Frukostflingor Havrefras	64,9
Frukostflingor Kalaspuffar	86
Frukostflingor Musli Frukt 33%	69,6
Frukostflingor Special K	74,1
Frukostflingor Weetabix fullkornsvete	67,6
Frukostflingor vetekli rostat m malt socker	46,4
Frukttårta Margaretatårta	
vaniljkräm mandelmassa frukter	37,5
Fullkornsskorpor osötade Krisprolls	63,1
Färsk pasta m ägg	41,8
Glutenfritt ljus bröd fibrer ca 3 %	55,6
Glutenfritt mörkt bröd fibrer ca 6 %	54,6
Grahamsbröd på mjölk	46,1
Grahamsmjöl	60,7
Gräddtårta	27,5
Gräddtårta hembakad jordgubb banan	22
Gröt för barn berik ätf	15,8
Havregryn ångprep havremjöl	62,3
Havrekli	45
Hob-nobs kex	58,3
Hönökaka	59,7
Kakor kex rån	67,1
Kex m choklad Ballerina	66,4
Kex m hallonsylt Singoalla	70,5
Konditoribitar	49,6
Majsmjöl	72
Majsstärkelse	86,3

Kolhydrattabell för bröd och mjöl

Här kan du se hur mycket kolhydrater det finns i spanmål och spanmålsprodukter. Här hittar du de bästa livsmedlen för dig som bantar med LCHF.

Bröd och mjölprodukter	Kolhydrater per 100 g
Mandelkubb	60,7
Mannagryn	72,2
Mariekek	74,1
Maräng	94
Mazarin mördegsbotten m glasyr	55
Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	54,8
Mjöl blandning grov vete råg	63
Mjöl blandning rågsikt m vetemjöl	67,9
Muffins amerikanska choklad blåbär	46,8
Munkar ofyllda	41,8
Napoleonbakelse	37,2
Pasta makaroner spaghetti	71,9
Pasta makaroner spaghetti fullkorn	66,2
Pasta makaroner spaghetti kokt	25,9
Pasta äggnudlar	68,2
Pepparkakor	72,5
Potatismjöl el potatisgryn	80,6
Princesstårta grädde vaniljkräm	
hallonsylt marsipan	37,3
Punschrulle Dammsugare Delicato	60,1
Ris kinesiskt kokt	31,2
Ris parboiled	78
Ris parboiled kokt	27,2
Ris polerat	79,1
Ris polerat kokt	23,5
Ris puffat rostad	85,7
Risdiet Flingor	80,9
Risnudlar glasnudlar	86,1
Rulltårta m sylt	57,4
Rågbröd fibrer ca 10 %	41,4
Rågmjöl fullkorn	60,4
Rågsiktsbröd fibrer ca 7 % kavring	47,3
Rån kex fyllda Wafers	62
Råris	74,2
Råris kokt	21,3
Semla fylld mandelmassa grädde	39,7
Småkakor olika sorter	68,3
Smörgåskex	63
Smörgåsrån	76,5
Snabbris	80
Snabbris kokt	25,1
Spettekaka	71
Tortilla bröd vete	50,6
Toscabit mazarinmassa mandel	41,2
Tunnbröd mjukt	56,3
Vetebröd sött	48,2
Vetebröd osötat	44,5
Vetegroddar	31,5
Vetekli	30,5

Kolhydrattabell för bröd och mjöl

Här kan du se hur mycket kolhydrater det finns i spanmål och spanmålsprodukter. Här hittar du de sämsta livsmedlen för dig som bantar med LCHF.

Bröd och mjölprodukter	Kolhydrater per 100 g
Vetekli grovt kruskakli	24,5
Vetemjöl	72,1
Vetemjöl grovt	66,5
Veteskorpor	69,7
Wienerbröd	40,5
Wienerbröd fyllt vaniljkräm sylt	44,8
Vitt bröd fiber ca 3 % olika sorter	47,2
Vitt bröd typ tekaka hamburger- korvbröd	51,2
Våffelstrut ofyllt	80,2
Välling för barn fullkorn	8,2
Välling för barn fullkorn osockrad	8,3
Välling för vuxna fullkorn	9,2
Vällingpulver	51,4
Vällingpulver osockrat	58,8
Äppelpaj m botten o lock	39,6

Kolhydrattabell för dryck

Glöm inte det du dricker till maten! Självklart kan man unna sig vissa saker ibland när man äter enligt LCHF, men du skall i alla fall veta vad du gör. Här ser du hur mycket kolhydrater drycken innehåller. Tänk på att energiinnehållet i alkohol är mycket stort.

Kolhydrattabell Dryck	Kolhydrater per 100 g
Brännvin renat el vodka 40 vol. %	0
Cider 1 vol. %	10,1
Cola	10,4
Cola light	0,1
Fruktdryck m kolsyra	10,0
Fruktdryck u kolsyra	12
Gin 40 vol. %	0
Havredryck Oatly drickfärdig	5,9
Kaptenlöjtnant 38 vol. %	27
Konjak el brandy 40 vol. %	0,8
Likör mindre söt 24 vol. %	24,7
Likör söt 24 vol. %	33
Läsk light	0,1
Läsk m kolsyra	9,2
Lättöl 2,3 vol. %	3,8
Madeira 18 vol. %	7,9
Portvin vitt rött 20 vol. %	9,5
Punsch 26 vol. %	26
Rom 40 vol. %	0,3
Rödvin 12 vol. %	0,8
Rödvin rosévin 1%	2,8
Sherry halvtorr 17 vol. %	3,4
Sportdryck drickf	7,5
Starkvinsglögg 16 vol. %	22,3
Starköl el exportöl 5,6 vol. %	3,2
Svagdricka 2,3 vol. %	3,3
Whisky 40 vol. %	0
Vinglögg 10 vol. %	17
Vitt vin el rhenvin 10 vol. %	3,8
Vitt vin halvtorr el halvsött 12,5 vol %	3,0
Vitt vin sött 13,5 vol. %	5,9
Vitt vin torrt 12 vol. %	0,4
Öl pilsner 3,5 vol. %	4,1

Kolhydrattabell fett

Fett är viktigt för dig som bantar med LCHF. Här kan du se hur mycket kolhydrater olika sorters fett innehåller.

Fettprodukter	Kolhydrater per 100 g
Dressing fett ca 25 %	9,4
Dressing lätt fett 0 %	13
Dressing majonnäs lätt fett ca 15 %	20,8
Dressing majonnäs fett ca 25 %	20,7
Dressing majonnäs fett ca 40 %	24
Dressing majonnäs fett ca 60 %	8
Dressing olja fett ca 25 %	15
Dressing olja fett ca 45 %	8
Druvkärnolja	0
Gurkmajonnäs el gurksallad gatukök	10,7
Ister	0
Kokosfett	0
Majonnäs lätt fett 32,5 %	8,5
Majonnäs fett 80 %	2,0
Majsolja	0
Margarin fett 40 % berik Carlshamn	
Lättmargarin Lätta	0,5
Margarin fett 60 % berik	0,4
Margarin fett 80 % oberik Vitaquell	0
Margarin veg o animaliskt fett 80 %	0,4
Matfett fett 30 % berik LättLätt	0,4
Matfett fett 35 % berik Becel	0
Matfett fett 70 % berik Flora	0,4
Matfett fett 75 % berik Milda	0,3
Matfett mjölkfritt fett 70 % Flora	0
Matfettsblandning	
Lätt&lagom original fett 40 %	1,0
Matfettsblandning fett 60 % berik	
Bregott mellan	2,0
Matolja berik	0
Olivolja	0
Rapsolja berik	0
Räkmajonnäs el räksallad gatukök	3,1
Sesamolja	0
Smör fett 80 %	0,4
Sojaolja	0
Solrosolja	0

Kolhydrattabell frukt

Kolhydrater i våra vanligaste frukter. Du som äter enligt LCHF bör undvika söta frukter.

Frukt	Kolhydrater per 100 g
Ananas	11,2
Apelsin	10,3
Apelsinjuice färskpressad	10,3
Aprikos	9,0
Aprikoser torkade	50
Banan	21,8
Björnbär	6,9
Blåbär	8,9
Citron	7,3
Dadlar torkade	68
Druvjuice konserv drickfärdig	14,5
Fikon konserv m medelsöt lag	20,5
Fikon torkade	60,5
Frukt torkad	57
Frukta cocktail konserv m medelsöt lag	19,2
Granatäpple	16,1
Grapefrukt	6,5
Hallon	4,4
Hjortron	7,7
Jordgubbar	8,3
Kiwi	10,1
Krusbär	5,8
Kumquat	14,5
Körsbär sura röda	13,3
Körsbär söta	14,7
Lime	10
Lingon	10,9
Mango	15,3
Multivitamin dryck fruktdryck	6,5
Nektarin	11,4
Nypondryck berik	9,6
Nyponsoppa pulver berik	91
Papaya	9,2
Papaya torkad	58
Passionsfrukt	7,6
Persika	9,0
Persikor konserv m medelsöt lag	19,2
Plommon	10,2
Plommon konserv m medelsöt lag	21,5
Päron	11
Päron konserv m medelsöt lag	17,3
Russin	69,3
Röda vinbär	9,1
Svarta vinbär	11,5
Vindruvor	16,2
Äppeljuice konserv drickf	11,4
Äpple	12,4
Äpplen torkade	57,2

Kolhydrattabell grönsaker

Här kan du läsa hur mycket kolhydrater som våra viktigaste grönsaker innehåller. Hitta de grönsaker som du kan använda i din LCHF-kost.

Grönsaker	Kolhydrater per 100 g
Avokado	4,1
Blomkål	3,9
Blomkål fryst	2,1
Bondbönor	7,5
Broccoli	3,1
Broccoli fryst	2,3
Bruna bönor konserv	15,3
Brysselkål	4,8
Champinjoner	2,9
Gröna bönor	3,2
Gröna ärter	9,0
Grönkål	6,2
Gurka	2,1
Honungsmelon	8,3
Huvudsallat	1,5
Isbergssallat	2,0
Ketchup tomat	23,8
Kikärter torkade	51
Kronärtskocka	6,9
Lök gul fryst	4,8
Majskolv	22,1
Majskorn konserv u lag	20,2
Nätmelon	7,4
Oliver gröna inlagda	0,3
Oliver svarta konserv m olja	1,8
Paprika grön	3,3
Paprika röd	5,2
Purjolök	5,2
Rabarber	3,1
Röda bönor torkade	48
Rödkål	4,2
Salladskål kinakål	2,7
Savojkål	3,6
Socketärter	6,0
Sojabönor torkade	18,7
Sojakorv konserv	3,5
Sojasås	7,1
Soltorkade tomater i olja avrunna	8,7
Sparris grön el vit	2,2
Spenat	0,6
Stjälkselleri	1,8
Surkål konserv m lag	2,6
Svamp	4,6
Tomat	3,7
Tomater krossade konserv m lag	4,9
Tomatpuré konserv konc	7,6
Vattenmelon	8,7
Vaxbönor	3,8
Vita bönor i tomatsås konserv	11,5
Vitkål	4,0
Vitlök	31,5
Zucchini squash	2,2

Kolhydrattabell konfektyr, godis och tillbehör

Bland godis och tillbehör hittar du mycket som du bör undvika om du följer LCHF. Men ibland måste man unna sig något. Här kan du läsa hur mycket kolhydrater det finns i produkterna.

Konfektyr, godis och tillbehör	Kolhydrater per 100 g
Apelsinmarmelad	57,3
Apelsinmarmelad lättsöckrad	44,3
Apelsinsaft berik drickf	7,5
Bakpulver	37,5
Björnbärssylt	42
Blåbärssylt	34,5
Cashewnötter	26,5
Chips light fett 25 %	63
Chips smaksatta fett 34 %	51,3
Choklad ljus m toffie Plopp Center	62,9
Choklad ljus mjölkchoklad	54,6
Choklad m kex Kitkat	66,7
Choklad m kola jordnötter Snickers	54
Choklad med kokos Bounty	56,1
Choklad mjölkchoklad	
hassel nötter Schweizernöt	57,3
Choklad mjölkchoklad	
Japp Mars	69,3
Choklad mjölkchoklad	
mandelkrokant Daim	60,1
Choklad o chokladpraliner	54,7
Choklad u tillsatt socker	44,6
Chokladkola mörk m chokladöverdrag	71,7
Chokladpraliner	53,6
Citrondryck berik fryst drickf	11
Druvsocker	91,1
Energibar choklad nötter Start	69,6
Farin brun	95
Fiskbuljong	17,5
Fruktkola AKO	94,4
Fruktsocker	91,7
Gelatinblad gelatinpulver	0
Gelékonfekt	79
Grillsås	8
Grönsaksbuljong	24,6
Hallonsylt	43,3
Hassel nötter	9,3
Hjortronsylt	42
Honung	82
Hp-sås	25,2
Hönsbuljong	16,3
Isglass	23,4
Jordgubbssylt	40,7
Jordnötsbågar jordnötsringar	44
Jordnötssmör	15,2
Jordnötter rostade	10,3
Jäst	11
Kaffe bryggt	0,4
Kaffe bryggt espresso	1,8

Kolhydrattabell konfektyr, godis och tillbehör

Bland godis och tillbehör hittar du mycket som du bör undvika om du följer LCHF. Men ibland måste man unna sig något. Här kan du läsa hur mycket kolhydrater det finns i produkterna.

Konfektyr, godis och tillbehör	Kolhydrater per 100 g
Kakaopulver fett 20-22 %	11
Kakaopulver m socker	83,2
Karameller syrliga	94
Karameller syrliga sockerfria	99
Kastanjer rostade	45,1
Kexchoklad	59,8
Klubba chokladkola karamell	80,6
Kokosboll	52,6
Kokosflingor torkade	6,4
Kokosnöt	6,2
Kola	69
Körsbärssylt	42,8
Köttbuljong pulver tärning	5
Lakrits supersalt Djungelvrål	77,2
Lakritskonfekt	82
Linfrön torkade	0
Lingonsylt	37,8
Lingonsylt osötad	8,7
Majschips	57,6
Mandelmassa	51,5
Marmelad aprikos björnbär jordgubbar	57,8
Marmeladkonfekt	83
Mums-mums	60
Nötkräm Nutella	56,9
Ostbågar	44
Paranötter	3,8
Pekannötter	9,2
Pistaschnötter	22
Polkagrisar	98
Popcorn mikro fett 22 %	42,9
Popcorn poppade	55
Potatischips	46,1
Quorn svampprotein färs bitar filé	5
Saft lättsockrad drickf	5
Saft röd drickf	12,1
Saftis	20,5
Salta pinnar	67,7
Senap fransk	5,3
Senap svensk	20,3
Sesamfrön torkade	11,2
Sirap ljus	80
Skumbilar Ahlgrens	83,7
Skumgodis	80,4
Snabbkaffe drickf	0,4
Socker	100
Solrosfrön torkade	12,6
Sorbet	30,5
Sorbitol m sackarin	99,9
Sylt	65,1
Sylt osötad	6,0

Kolhydrattabell konfektyr, godis och tillbehör

Bland godis och tillbehör hittar du mycket som du bör undvika om du följer LCHF. Men ibland måste man unna sig något. Här kan du läsa hur mycket kolhydrater det finns i produkterna.

Konfektyr, godis och tillbehör	Kolhydrater per 100 g
Sötmandel torkad	13,3
Sötsur sås	23,2
Tabletter	89
Tabletter sockerfria	91,9
Te bryggt	0,3
Torrjäst	39
Valnötter	13,1
Vinbärsgelé	68,3
Äppelcidervinäger ättiksyra 7 %	7,0
Äppelmos	56,3
Äppelmos lättsockrat	31,7
Äppelmos osötat	11,3
Örtsalt	21,7

Källa: Livsmedelsverket

Kolhydrattabell för mejeriprodukter

Här kan du läsa om innehållet av kolhydrater i våra vanligaste mejeriprodukter.

Mejeriprodukter	Kolhydrater per 100 g
A-fil fett 3 %	4,9
Blå Castello fett 43 %	2,5
Brie fett 28 %	0,2
Brieost fett 34 %	0,1
Camembert fett 23 %	0,2
Cantadou fett 33 %	2,5
Crème Fraiche fett 34 %	3,3
Delikatessyoghurt fett 7 %	14
Fetaost fett 16 %	1,0
Fetaost fett 25 %	1,8
Filmjök blåbär/hallon fett 2,7 %	10,7
Filmjök fett 3 %	4,9
Filmjök med jordgubbssmak fett 2,7 %	9,7
Fruktyoghurt fett 0,05 % oberikad	8,4
Fruktyoghurt fett 2 %	14,5
Färskost fett 10 % Kesella	3,7
Gammaldags mjök fett 4,2 %	4,8
Glass gräddglass fett ca 15 %	19,6
Glass m chokladkex GB Sandwich	38,9
Oatly	22,3
Glass mjukglass vanilj	19,5
Glasstrut Daim	35,2
Glasstrut fett ca 15 %	29,2
Gräddfil fett 12 %	4,4
Hårdost fett 10 %	1,5
Hårdost fett 38 %	1,2
Kaffebrädda fett 12 %	4,4
Kefir fett 3 %	4,9
Långfil fett 3 %	4,9
Lätt Crème Fraiche fett 15 %	4,3
Lättfil blåbär/hallon fett 0,5 %	10
Lättfruktyoghurt fett 0,5 %	14,2
Lättmjök fett 0,5 %	5,0
Lättyoghurt naturell fett 0,5 %	5,5
Matlagningsbrädda fett 15 %	4,3
Matlagningsyoghurt fett 8 %	4,6
Mellanfil fett 1,5 %	4,9
Mellanbrädda fett 27 %	3,7
Mellanmjök fett 1,5 %	4,9
Mesost fett 17 %	50
Messmör fett 5 %	48
Milkshake choklad jordgubb	10,6
Minimjök fett < 0,1 %	5,0
Mjök fett 2 %	4,9
Mjökpulver fett 1 %	51
Parmesanost riven fett 30 %	3,7
Philadelphiaost fett 27 %	2,7
Philadelphiaost light fett 15 %	3,4
Smältost fett 20 %	0,2

Kolhydrattabell för mejeriprodukter

Här kan du läsa om innehållet av kolhydrater i våra vanligaste mejeriprodukter.

Mejeriprodukter	Kolhydrater per 100 g
Vispgrädde fett 40 %	3,0
Yoghurt fett 1,3 %, Yoplait	13,2
Yoghurt fett 5 %, Yoggi	14,7
Yoghurt naturell fett 3 %	4,9
Ädel Mat fett 15 %	2,5
Ädel Vanilj Visp fett 12 %	17
Ädel Visp fett 28 %	4,5
Ädelost fett 30 %	1,1
Ädelost Light fett 17 %	0,8

Kolhydrattabell för rotfrukter

Här kan du läsa om innehållet av kolhydrater i olika rotfrukter.

Rotfrukter	Kolhydrater per 100 g
Jordärtskocka	12,9
Klyftpotatis u skal ugnstekt rapsolja	23,1
Kålrot	6,4
Morot	8,7
Morotsjuice	6,4
Morötter konserv u lag	4,0
Palsternacka	10,2
Pepparrot	10,5
Potatis	16,1
Potatis kokt m skal	19
Potatiskroetter frysta	25,5
Potatismospulver berik	68,1
Rotselleri	4,6
Rädisa	2,0
Rättika	2,3
Rödbeta	8,5
Svartrot	12,3