

Keto Basics

Obst

Cranberries, Erdbeeren, Heidelbeeren, grüne Äpfel (gelegentlich), Wassermelone (gelegentlich), Himbeeren, Avocado

Gemüse

Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Blattsalate, Kohlrabi, Fenchel, Kürbisse, Zucchini, Gurken, Tomaten (v.a. grüne), grüne Paprika, Chilischoten, Zwiebel, Spargel, Pilze, Staudensellerie, Aubergine

Milchprodukte

Vollmilch, Käse (aus Kuh-, Ziegen-, Schafsmilch), Mandelmilch ohne Zucker, Weidebutter, Vollmilchjoghurt, Griechischer Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Ricotta, Sauerrahm, Sahne

Nüsse & Samen

Macadamia, Walnüsse, Kokosnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Pinienkerne, Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Cashews (gelegentlich)

Fette & Öle

Kokosöl, natives Bio Olivenöl, Avocadoöl, Leinöl, MCT Öl, Ghee, Rindertalg, Hühnerfett, Schmalz, ausgelassener Speck, Mayonnaise (aus Olivenöl), Nussmus (Mandel- oder Erdnussmus)

Proteine

Seefisch aus nachhaltiger Fischerei, hochwertiges Fleisch (Schwein vermeiden, außer Wildschwein), Tofu, Eier

Mehlersatz

Mandelmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl, gemahlene Nüsse, Walnussmehl, Bambusfasern, Guakernmehl, (Gold-)Leinmehl, Aprikosenkernmehl, Macadmiamehl

Süßungsmittel

Erythrit, Stevia (unbedingt darauf achten, dass kein Maltodextrin mit eingemischt ist), Erythrit/Stevia Gemisch, Monk Sirup, Xylit (gelegentlich)



Das besser meiden

- Getreide (Nudeln, Reis, Brot)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen)
- Obst (außer Beeren)
- Kartoffeln (auch Süßkartoffeln)
- Mais
- Zucker (Honig, Haushaltszucker, Ahornsirup, Fruktose, Agavendicksaft, Rübenzucker, Kokosblütenzucker, Dextrose)
- Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maisöl)
- Low Fat Produkte und low fat Proteine
- Transfette (z.B. Margarine oder süße Backwaren, Fertiggerichte)
- stark verarbeitetes Fleisch
- Fleisch, Fisch und Eier aus minderwertiger Tierhaltung
- Alkohol
- Säfte & Smoothies
- künstliche Süßstoffe
- mit Zucker zugesetzte Lebensmittel (z.B. Erdnussbutter oder Fertiggerichte & soßen)

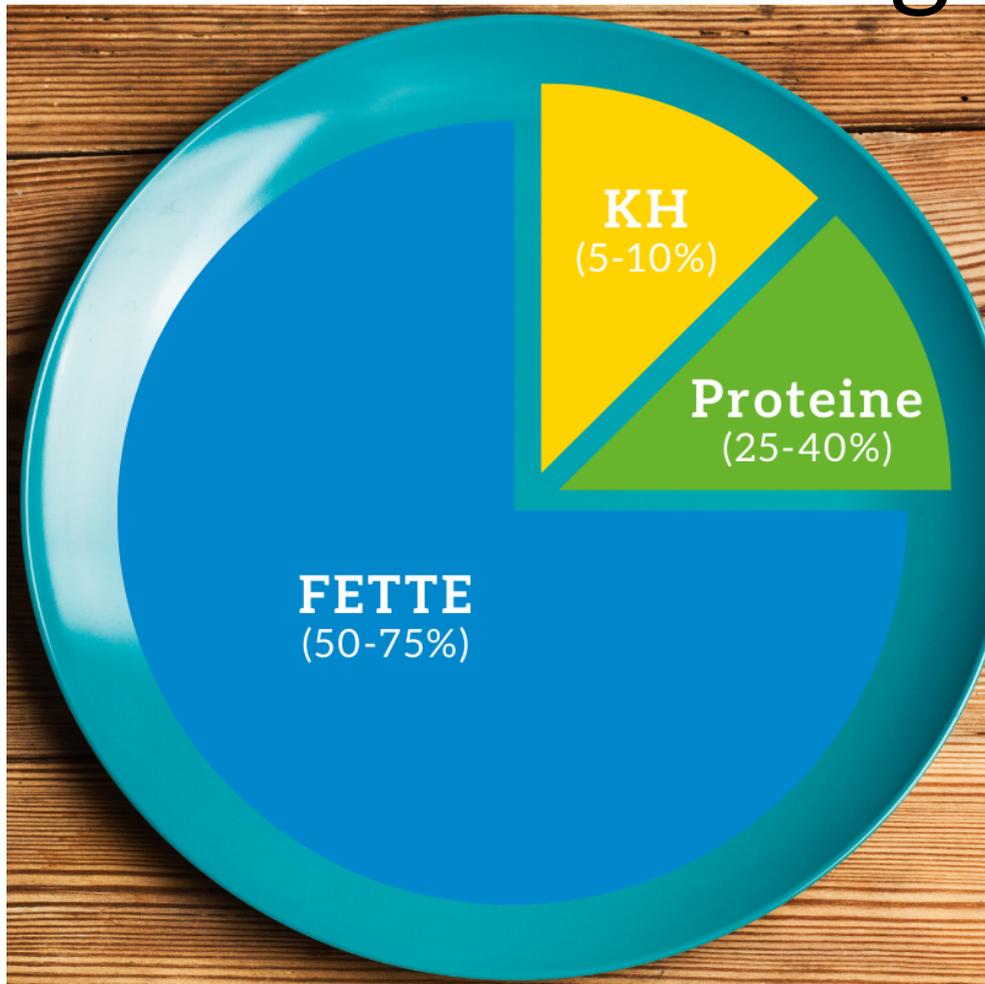


Erlaubte Getränke

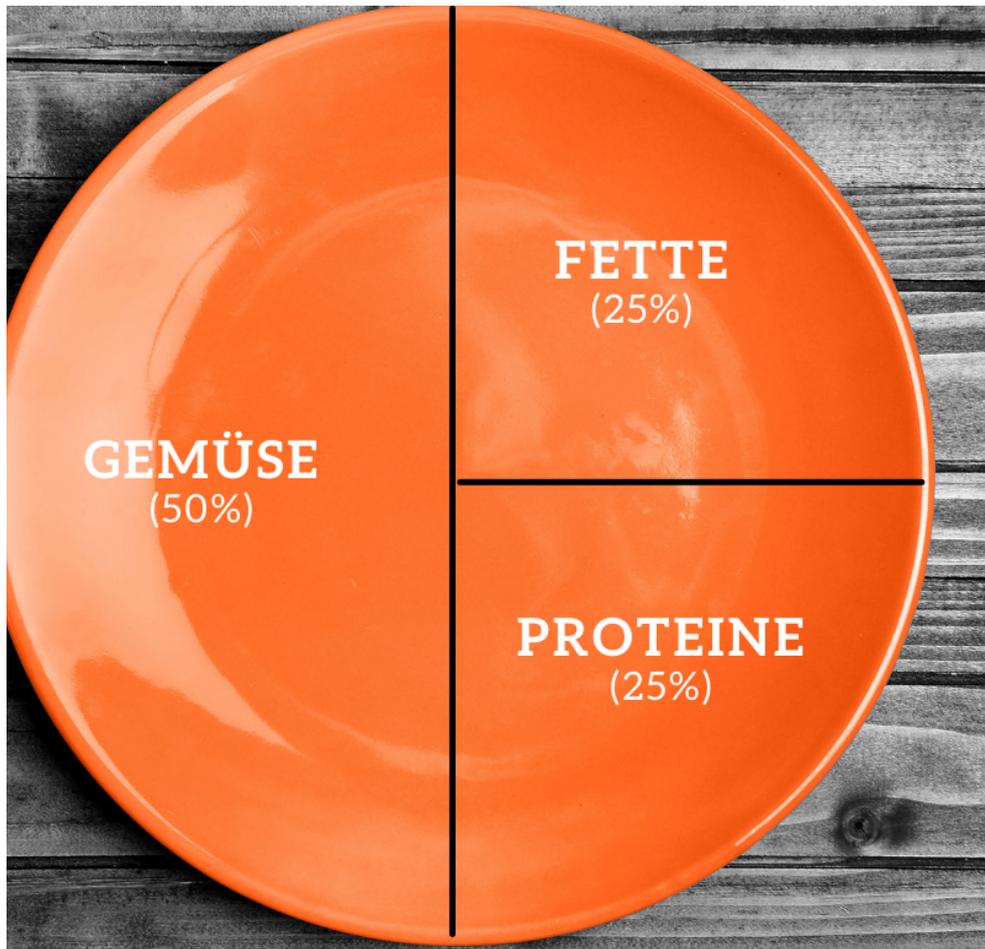
- Knochenbrühe (am besten selbstgemacht)
- Tee (grün und schwarz)
- Kaffee (schwarz)
- Wasser
- Apfelessig (ideal für keto und insulinresistenz)
- Mandelmilch ohne Zucker
- Zitronenwasser



Makroverteilung



Der perfekte Teller



Problemchen

Müdigkeit/ Erschöpfung

- Vitamin B (Hefeflocken)
- Spurenelemente
- Mineralien (v.a. Kalium)

Gicht oder Nierensteine

- zu viel Harnsäure
- Zitronensaft
- Kaliumcitrat
- Elektrolyte

Keto Grippe

- Elektrolyte
- Vitamin B
- Kalium

Mundgeruch

- weniger Proteine
- Minze & Petersilie kauen

Haarausfall

- mehr Kalorien/mehr essen
- B-Vitamine
- Spurenelemente

Verstopfung

- zu viel Gemüse
- zu wenig Gemüse

Blähbauch

- mehr Wasser trinken
- weniger Fett

Kältegefühl

- mehr Jod
- mehr Essen

Beinkrämpfe

- mehr Kalium
- Elektrolyte





DEINE KETO EINKAUFLISTE

OBST:

- BEERENOBST
- AVOCADOS
- GELEGENTLICH: GRÜNE ÄPFEL

GEMÜSE:

- GRÜNES GEMÜSE
- CHAMPIGNONS
- MÖHREN
- TOMATEN
- STÄRKEHALTIGES GEMÜSE (SCHILDDRÜSENTYP)

FISCH, FLEISCH, VEGGIE:

- FETTES FLEISCH (SELTEN GEFLÜGEL & SCHWEIN)
- BACON & SCHINKENSPECK
- TOFU
- FETTER FISCH (LACHS, FORELLE, THUNFISCH ETC.)
- MEERESFRÜCHTE

MILCHPRODUKTE:

- WEIDEBUTTER
- VOLLFET JOGHURT & QUARK
- KÄSE (VOLLFETT)
- MANDELMILCH
- SAHNE, SCHMAND, CRÈME FRAICHE

CONVENIENCE:

- EIER
- NÜSSE (CASHEWS SELTEN)
- KERNE & SAMEN
- OLIVEN
- QUINOA, HIRSE, NATURREIS (SCHILDDRÜSENTYP)
- KOKOSMILCH (DOSE)

ÖLE & ESSIG:

- OLIVENÖL
- KOKOSÖL
- GHEE
- NUSS- & KERNÖLE
- AVOCADOÖL
- APFELESSIG (BIO)
- BALSAMICO (OHNE ZUCKER)

TK-ABTEILUNG

- GEMÜSE (NATUR)
- BEEREN
- FISCH (NATUR)
- MEERESFRÜCHTE

WIETERES (AUCH ONLINE):

- KOKOSMEHL
- MANDELMEHL
- LEINSAMENMEHL
- ERYTHRIT/STEVIA
- NUSSMUS
- PROTEINPULVER
- MCT ÖL