

Vegan Ketogen:

Keto Vegane Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- Beerenobst
- Avocados
- Rhabarber
- Grünes Blattgemüse
- Brokkoli
- Kohlrabi
- Fenchel
- Blumenkohl
- Zucchini
- Aubergine
- Gurke
- Tomaten
- Paprika
- Zwiebel
- Spargel
- Pilze
- Staudensellerie
- Kohl
- Radieschen/Rettich
- Rosenkohl
- Kräuter
- Knoblauch
- Chili

Milchalternativen

- Mandelmilch (zuckerfrei)
- Kokosmilch
- Erbsenmilch
- Veganer Frischkäse (Mandelbasis)
- Veganer Käse (Mandelbasis)

Proteine:

- Edamame
- Hanfsamen
- Lupinentempeh
- Tempeh/Tofu
- Erbsenprotein
- Hefeflocken
- Spirulina

Süßungsmittel:

- Stevia
- Erythrit
- Monkfruit



Keto Vegane Einkaufsliste

Nüsse & Kerne

- Walnüsse
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Haselnüsse
- Pistazien
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Pinienkerne
- Leinsamen
- Chiasamen
- Sesam
- Kokosnuss

Fette:

- Kokosöl
- Olivenöl, Avocadoöl, Nussöl
- Schwarzkümmelöl, Leinöl, Algenöl
- MCT Öl
- Nussmuse
- Kokoscreme
- Kakaobutter
- Tahini
- Oliven

Mehle:

- Mandelmehl, Kokosmehl
- Leinmehl, Goldleinmehl
- Flohsamenschalen
- Kürbiskernmehl
- Sesammehl
- Walnussmehl
- Lupinenmehl



Obst

Cranberries, Erdbeeren,
Heidelbeeren, Zitronen,
Grapefruit (gelegentlich),
Avocados

Gemüse

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

Milch Ersatz

Mandelmilch ungesüßt
Kokosmilch, Kokos
Joghurt, Mandeljoghurt,
Käse auf Kokosbasis oder
Mandelbasis

Nüsse & Samen

Macadamia, Walnüsse,
Kokosnüsse, Pecannüsse,
Paranüsse, Mandeln,
Sonnenblumen- und
Kürbiskerne,
Pinienkerne, Leinsamen,
Chiasamen, Sesam,
Cashew

Fette & Öle

Kokosöl, natives Bio
Olivenöl, Avocadoöl,
Leinöl, MCT Öl,
Mayonnaise (aus
Olivenöl), Nussmus
(Mandel- oder
Erdnussmus)

Proteine

Erbsenprotein (als Shake),
Hanfsamen, Hefeflocken,
Bio Soja (gelegentlich),
Nüsse und Nussmus,
Edamame

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)

