

KETOGENE DIÄT

LEBENSMITTEL LISTE

powered by www.strong-magazine.com

IMMER				MANCHMAL			
<p>FLEISCH</p> <p><i>Soweit möglich versuche Fleisch von Tieren zu nehmen, die sich von Gras ernähren. Iss auch die fettige Haut.</i></p> <p>Bacon</p> <p><i>Versuche Speck zu nehmen ohne Nitrate und Nitrite und mit dem wenigsten Gehalt an Kohlenhydraten (also Zuckerzusätzen)</i></p> <p>Beef Jerks</p> <p>Rind</p> <p>Huhn</p> <p>Ente</p> <p>Wild</p> <p>Innereien</p> <p>Schwein</p> <p>Pute</p> <p>Alles an Wurstwaren</p> <p><i>Wurstwaren mit wenig Zucker und möglichst wenig sonstigen Zusätzen</i></p> <p>Alles an Würstchen</p> <p><i>So pur wie möglich. Darauf achten dass keinerlei andere Zusätze wie Zucker, Tofu oder Gluten enthalten sind</i></p>	<p>FISCH/ MEERESFRÜCHTE</p> <p>Sardellen</p> <p>Seelachs</p> <p>Calamaris</p> <p>Dorade</p> <p>Schellfisch</p> <p>Seehecht</p> <p>Kob</p> <p>Makrele</p> <p>Miesmuscheln</p> <p>Garnelen</p> <p>Lachs</p> <p>Sardinen</p> <p>Kammuscheln</p> <p>Snoek</p> <p>Tintenfisch</p> <p>Forelle</p> <p>Thunfisch</p> <p>Gelbschwanz Fisch</p> <p>GETRÄNKE</p> <p>Tee (ohne Milch)</p> <p>Kaffe (nur mit Sahne, Kokosöl aber ohne Milch)</p> <p>Sprudelwasser</p> <p>Stilles Wasser</p> <p>SAATGUT</p> <p>Chiasamen</p> <p>Leinsamen</p> <p>Kürbiskerne</p> <p>Sesamkörner</p> <p>Sonnenblumenkerne</p>	<p>GEMÜSE</p> <p><i>Die Regel ist hier: alles was über der Erde wächst ist ok.</i></p> <p>Blumenkohl</p> <p>Gurke</p> <p>Grüne Bohnen</p> <p>Grünkohl</p> <p>Salat</p> <p>Kürbisse</p> <p>Pilze</p> <p>Oliven</p> <p>Zwiebeln</p> <p>Paprika</p> <p>Kürbis</p> <p>Radishesen</p> <p>Spinat</p> <p>Zuckerschoten</p> <p>Tomaten</p> <p>Kohl</p> <p>Spargel</p> <p>Artischocken</p> <p>Aubergine</p> <p>Brokkoli</p> <p>Rosenkohl</p> <p>MILCHPRODUKTE</p> <p><i>Alle Vollfettstufe. Wenn ihr versucht Gewicht zu verlieren, kann es helfen alle Milchprodukte wegzulassen. Außer ungesalzene Butter, die übrigens auch toll im Kaffee schmeckt!</i></p> <p>Blauschimmelkäse</p> <p>Butter</p> <p>Creme</p> <p>Frischkäse</p> <p>Feta Käse</p> <p>Ghee</p> <p>griechischer Joghurt</p> <p>Parmesan Käse</p> <p>alle anderen fettreichen Käse</p>	<p>FETTE</p> <p>tierische Fette</p> <p>Avocadoöl</p> <p>Rindertalg</p> <p>Butter</p> <p>Kokosnuss Creme</p> <p>Kokosmilch</p> <p>Kokosnussöl</p> <p>Tropf</p> <p>Entenfett</p> <p>Olivenöl extra vergine</p> <p>Ghee</p> <p>Sahne</p> <p>Schmalz</p> <p>Macadamianussöl</p> <p>Mayonnaise</p> <p><i>hausgemachte Mayonnaise, stellt sicher, dass ihr die richtigen Öle benutzt</i></p> <p>MEHL</p> <p>Mandelmehl</p> <p>Cocosmehl</p> <p>Haselnussmehl</p> <p>Weiteres Nussmehl</p> <p>TIPP</p> <p><i>Wenn Ihr beim essen alles richtig macht aber immer noch nicht abnehmt, kann es sein, dass Ihr zu viele Milchprodukte zu Euch nehmt, oder zu viele Nüsse, Beeren oder Protein. Versucht es zu reduzieren und schaut wie es dann klappt!</i></p>	<p>ALKOHOL</p> <p>Brandy</p> <p>Champagner</p> <p>Trockener Rotwein</p> <p>Trockener Weißwein</p> <p>Rum</p> <p>Schaumwein</p> <p>Tequila</p> <p>Vodka</p> <p>Whisky</p> <p style="background-color: #FF4500; color: white; text-align: center;">NIEMALS</p> <p>ALKOHOL</p> <p>Alles was mit „lite“ gelabelt ist</p> <p>Bier</p> <p>Cyder</p> <p>Cocktails</p> <p>Süße Shots</p> <p>STÄRKEHALTIGES</p> <p>Stärken</p> <p>Rote-Bete-</p> <p>Brot</p> <p>Cracker</p> <p>Kichererbsen</p> <p>Getrocknete Bohnen</p> <p>Linsen</p> <p>Erbsen</p> <p>Pastinake</p> <p>Pasta</p> <p>Popcorn</p> <p>Haferbrei</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Reis</p>	<p>SÜSSES</p> <p>Zartbitter Schokolade</p> <p>min 70% Kakaoanteil und wirklich nur sehr selten</p> <p>Honig</p> <p><i>Honig (nicht mehr als 1 Teelöffel am Tag und sehr selten) Nutze Honig ausschließlich fürs kochen, sonst wirft es Euch zurück in Eure Lust auf Süßigkeiten!</i></p> <p>NÜSSE</p> <p>Cashewkerne</p> <p>OBST</p> <p>alles weitere neben Beeren</p> <p>NÜSSE</p> <p>Erdnüsse</p> <p>SÜSSES</p> <p>Agave</p> <p>jegliche künstliche Süßstoffe</p> <p>Kekse</p> <p>Kuchen</p> <p>Schokolade</p> <p>Energy-Drinks</p> <p>kohlensäurehaltige Getränke</p> <p>Fructose</p> <p>Fruchtsäfte</p> <p>Maissirup</p> <p>Eis</p> <p>Malz</p> <p>Gebäck</p> <p>Zucker</p> <p>Bonbons</p> <p>Sirup</p> <p>Gemüsesäfte</p> <p>TROCKENOBST</p> <p>alles verboten</p>	<p>GEMÜSE</p> <p>Butternutkürbis</p> <p>Karotten</p> <p>Süßkartoffeln</p> <p>SOYA</p> <p><i>Bio Sojasofe (nur manchmal und auch nur ein wenig zum kochen)</i></p> <p>FLEISCH</p> <p>Frühstücksfleisch</p> <p>Fleischwaren</p> <p>Wiener Würste</p> <p>GETREIDE</p> <p>Alle Vollkornprodukte</p> <p>Amarant</p> <p>Gerste</p> <p>Frühstücksflocken</p> <p>Bulgur</p> <p>Mais</p> <p>Couscous</p> <p>Hirse</p> <p>Hafer</p> <p>Andenhirse</p> <p>Roggen</p> <p>Reis</p> <p>Dinkel</p> <p>Weizen</p>	<p>SOYA</p> <p>edamame Bohnen</p> <p>Tofu</p> <p>beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.</p> <p>FETTE</p> <p>Rapsöl</p> <p>Baumwollsamensöl</p> <p>Leinsamensöl</p> <p>Traubenkernöl</p> <p>Hanföl</p> <p>Margarine</p> <p>Sesamöl</p> <p>Distelöl</p> <p>Sojaöl</p> <p>Sonnenblumenöl</p>