

# KETOGENE DIÄT

## LEBENSMITTEL LISTE

powered by [www.strong-magazine.com](http://www.strong-magazine.com)

IMMER				MANCHMAL						
<b>FLEISCH</b>  <i>Soweit möglich versuche Fleisch von Tieren zu nehmen, die sich von Gras ernähren. Iss auch die fettige Haut.</i>  Bacon  <i>Versuche Speck zu nehmen ohne Nitrate und Nitrite und mit dem wenigsten Gehalt an Kohlenhydraten (also Zuckerzusätzen)</i>  Beef Jerks  Rind Huhn Ente Wild Innereien  Schwein  Pute  Alles an Wurstwaren  <i>Wurstwaren mit wenig Zucker und möglichst wenig sonstigen Zusätzen</i>  Alles an Würstchen  <i>So pur wie möglich. Darauf achten dass keinerlei andere Zusätze wie Zucker, Tofu oder Gluten enthalten sind</i>	<b>FISCH/ MEERESFRÜCHTE</b>  Sardellen  Seelachs  Calamaris  Dorade  Schellfisch Seehecht Kob Makrele Miesmuscheln  Garnelen  Lachs  Sardinen  Kammuscheln  Snoek  Tintenfisch  Forelle  Thunfisch  Gelbschwanz Fisch  <b>GETRÄNKE</b>  Tee (ohne Milch)  Sprudelwasser Stilles Wasser  <b>SAATGUT</b>  Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne  Sesamkörner  Sonnenblumenkerne	<b>GEMÜSE</b>  <i>Die Regel ist hier: alles was über der Erde wächst ist ok.</i>  Blumenkohl  Gurke  Grüne Bohnen  Grünkohl Salat Kürbisse Pilze Oliven  Zwiebeln  Paprika  Kürbis  Radieschen  Spinat  Zuckerschoten  Tomaten  Kohl Spargel Artischocken Aubergine  Brokkoli  Rosenkohl  <b>MILCHPRODUKTE</b>  <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>  Blauschimmelkäse Butter Creme  Frischkäse  Feta Käse Ghee griechischer Joghurt Parmesan Käse alle anderen fettreichen Käse	<b>FETTE</b>  tierische Fette  Avocadoöl  Rindertalg  Butter Leinsamenöl Hanföl  Kokosnuss Creme Kokosmilch Kokosnussöl Tropf Entenfett  Olivenöl extra vergine  Ghee  Sahne  Schmalz  Macadamianussöl  Mayonnaise  <i>hausgemachte Mayonnaise, stellt sicher, dass ihr die richtigen Öle benutzt</i>  <b>MEHL</b>  Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl  Weiteres Nussmehl  <b>TIPP</b>  <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>	<b>ALKOHOL</b>  Brandy  Champagner  Trockener Rotwein  Trockener Weißwein  Rum Schaumwein Tequila Vodka Whisky	<b>SÜSSES</b>  Zartbitter Schokolade  min 70% Kakaoanteil und wirklich nur sehr selten Honig  <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>  <b>NÜSSE</b>  Cashewkerne  <b>OBST</b> alles weitere neben Beeren	<b>GEMÜSE</b>  Butternutkürbis  Karotten  Süßkartoffeln  <b>SOYA</b>  <i>Bio Sojasofe (nur manchmal und auch nur ein wenig zum kochen)</i>	<b>NIEMALS</b>  <b>ALKOHOL</b> Alles was mit „lite“ gelabelt ist  Bier  Cyder  Cocktails  Süße Shots  <b>STÄRKEHALTIGES</b>  Stärken Rote-Bete- Brot  Cracker  Kichererbsen Getrocknete Bohnen  Linsen  Erbsen Pastinake Pasta  Popcorn  Haferbrei Kartoffeln Reis	<b>NÜSSE</b>  Erdnüsse  <b>SÜSSES</b>  Agave  jegliche künstliche Süßstoffe  Kekse  Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlenäurehaltige Getränke  Fructose  Fruchtsäfte Maissirup  Eis  Malz Gebäck Zucker  Bonbons  Sirup Gemüsesäfte  <b>TROCKENOBST</b> alles verboten	<b>FLEISCH</b>  Frühstücksfleisch  Fleischwaren  Wiener Würste  <b>GETREIDE</b>  Alle Vollkornprodukte  Amarant Gerste Frühstücksflocken  Bulgur  Mais  Couscous Hirse  Hafer  Andenhirse Roggen Reis  Dinkel  Weizen	<b>SOYA</b>  edamame Bohnen  Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.  <b>FETTE</b>  Rapsöl  Baumwollsamensöl  Traubenkernöl  Margarine  Sesamöl Distelöl  Sojaöl  Sonnenblumenöl