

LOW CARB HIGH FAT

LEBENSMITTEL LISTE

powered by www.strong-magazine.com

IMMER				MANCHMAL																																																																			
FLEISCH <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>	FISCH/ MEERESFRÜCHTE Sardellen Seelachs Calamaris Dorade Schellfisch Seehecht Kob Makrele Miesmuscheln Garnelen Lachs Sardinen Kammuscheln Snoek Tintenfisch Forelle Thunfisch Gelbschwanz Fisch	GEMÜSE <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	FETTE tierische Fette Avocadoöl Rindertalg Butter 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>	ALKOHOL Brandy Champagner Trockener Rotwein Trockener Weißwein Rum Schaumwein Tequila Vodka Whisky	SÜSSES Zartbitter Schokolade Honig <i>min 70% Kakaoanteil und wirklich nur sehr selten</i> <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>	GEMÜSE Butternutkürbis Karotten Süßkartoffeln																																																																	
								EIER <i>da geht alles in jeder Variante. Am Besten ist es wenn Ihr Bio Eier nehmt.</i>	GETRÄNKE Tee (ohne Milch) Kaffe (nur mit Sahne, Kokosöl aber ohne Milch) Sprudelwasser Stilles Wasser	MILCHPRODUKTE <i>Alle Vollfatstufe. 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	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA <i>Bio Sojasofe (nur manchmal und auch nur ein wenig zum kochen)</i> edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																																								
																OBST Beeren Kokosnuss	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																																
																								NÜSSE Mandeln Paranuss Haselnuss Macadamianuss Pecannüsse Pinienkerne Walnüsse	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																								
																																SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																
																																								SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																								
																																																SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																
																																																								SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS								
																																																																SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS
SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																																																
								SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																																								
																SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																																
																								SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																								
																																SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																																
																																								SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots	NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlensäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw.	NIEMALS																								
																																																SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner	MILCHPRODUKTE Butter Creme Frischkäse	MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl </																				