

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 Cashewkerne OBST alles weitere neben Beeren | SOYA <i>Bio Sojasofe (nur manchmal und auch nur ein wenig zum kochen)</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | FLEISCH Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste | SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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</ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |