

KETOGENE DIÄT

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 par 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 Kammmuscheln Snoek Tintenfisch Forelle Thunfisch Gelschwanz 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 MILCHPRODUKTE <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	FETTE 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> MEHL Mandelmehl Cocosmehl Haselnussmehl Weiteres Nussmehl	ALKOHOL Brandy Champagner Trockener Rotwein Trockener Weißwein Rum Schaumwein Tequila Vodka Whisky NIEMALS ALKOHOL Alles was mit „lite“ gelabelt ist Bier Cyder Cocktails Süße Shots STÄRKEHALTIGES Stärken Rote-Bete- Brot Cracker Kichererbsen Getrocknete Bohnen Linsen Erbsen Pastinake Pasta Popcorn Haferbrei Kartoffeln Reis	SÜSSES Zartbitter Schokolade min 70% Kakaanteil 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> NÜSSE Cashewkerne OBST alles weitere neben Beeren NÜSSE Erdnüsse SÜSSES Agave jegliche künstliche Süßstoffe Kekse Kuchen Schokolade Energy-Drinks kohlenäurehaltige Getränke Fructose Fruchtsäfte Maissirup Eis Malz Gebäck Zucker Bonbons Sirup Gemüsesäfte TROCKENOBST alles verboten	GEMÜSE Butternutkürbis Karotten Süßkartoffeln SOYA <i>Bio Sojasoße (nur manchmal und auch nur ein wenig zum kochen)</i> edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. GETREIDE Alle Vollkornprodukte Amaranth Gerste Frühstücksflocken Bulgur Mais Couscous Hirse Hafer Andenhirse Roggen Reis Dinkel Weizen FETTE Rapsöl Baumwollsamensöl Traubenkernöl Margarine Sesamöl Distelöl Sojaöl Sonnenblumenöl				
							EIER <i>da geht alles in jeder Variante. Am Besten ist es wenn Ihr Bio Eier nehmt.</i>	OBST Beeren Kokosnuss	NÜSSE Mandeln Paranuss Haselnuss Macadamianuss Pecannüsse Pinienkerne Walnüsse	SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol
							GETRÄNKE Tee (ohne Milch) Kaffee (nur mit Sahne, Kokosöl aber ohne Milch) Sprudelwasser Stilles Wasser	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner Sonnenblumenkerne	TIPP <i>Wenn Ihr beim essen alles richtig macht aber immer noch nicht abnimmt, 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>	