

KETO LEBENSMITTEL ZUM ABNEHMEN

Entdeck unseren
30 Tage KETO
ERNÄHRUNGSPLAN
(KLICK HIER)

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> Frühstücksfleisch Fleischwaren Wiener Würste GETREIDE Alle Vollkornprodukte Amaranth Gerste Frühstücksflocken Bulgur Mais Couscous Hirse Hafer Andenhirse Roggen Reis Dinkel Weizen	SOYA edamame Bohnen Tofu beliebige Soja gefälschten Lebensmitteln - Würstchen usw. FETTE Rapsöl Baumwollsamönl 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	GETRÄNKE Tee (ohne Milch) Kaffee (nur mit Sahne, Kokosöl aber ohne Milch) Sprudelwasser Stilles Wasser						
NÜSSE Mandeln Paranuss Haselnuss Macadamianuss Pecannüsse Pinienkerne Walnüsse	SAATGUT Chiasamen Leinsamen Kürbiskerne Sesamkörner Sonnenblumenkerne						
SÜSSES Erythritol Stevia Xylitol			TIPP <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>				

UNSER BELIEBTESTES PRODUKT:

ABNEHMEN OHNE VERZICHT AUF GENUSS MIT DEM STRONG 30 TAGE KETO PLAN!












Der **STRONG Keto Ernährungsplan** ist ein **30 Tage Kurs**, bei dem du **Schritt-für-Schritt** beim Einstieg in die **ketogene Ernährung** begleitet wirst.

Meine praktischen wöchentlichen Einkaufslisten und leckeren Rezepte machen es dir einfach mit Keto anzufangen und dranzubleiben. Die Rezepte sind in ca. 15-20 Minuten fertig und schmecken der ganzen Familie.

Bei Keto ist besonders die Umstellungsphase wichtig. Leider gibt es häufig kleine Fehler, die Dich an Deinem Erfolg hindern können.

Mit meinem STRONG Keto Plan umgehst du potentielle Fehler von vornherein, **sodass du sofort abnimmst ohne Abnehmplateau.**

DAS BEKOMMST DU DURCH DEN STRONG 30 TAGE KETO PLAN:

-  Du verlierst schnell Körperfett & Gewicht!
-  Dein Blähbauch verschwindet!
-  Heißhungerattacken verschwinden!
-  Wassereinlagerungen verschwinden!
-  Deine Konzentrationsfähigkeit steigt!
-  Deine Libido steigt!
-  Menstruationsprobleme werden gemindert!
-  Dein Hautbild verbessert sich!
-  Deine Schlafqualität verbessert sich!
-  Verdauungsprobleme verschwinden!
-  Du linderst Hashimoto und Schilddrüsenprobleme

KLICK HIER
und erfahre mehr
zu unserem 30
Tage Keto Plan