

## KETO-FEINDLICHE LEBENSMITTEL:

- ALLES WAS ZUCKER ODER STÄRKE ENTHÄLT!
- Getränke: Softdrinks, Säfte, Bier, Cocktails
- Back- & Teigwaren: Brot (egal ob Weiß- oder Vollkornmehl), Nudeln, Kekse, Kuchen, Teilchen, Pizza
- Cerealien, Müsli, Haferflocken
- Kartoffelprodukte, Reis, Quinoa, Bulgur, Buchweizen, Hirse
- Milchprodukte, die fettarm oder mager sind (1,5% & 3,5% Milch, Magerquark, Naturjoghurt), Kondensmilch - sie enthalten zu viel Milchzucker
- Fertigprodukte & alles was verarbeitet und industriell gefertigt ist
- Fertige Saucen, Marinaden, Mayonnaise, Ketchup, Dressings & Dips
- Light-Produkte & fettreduzierte oder fettarme Produkte
- Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, weißen & braunen Zucker
- Margarine und andere künstliche Fette
- Pflanzenöle wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl, Traubenkernöl (nur wenn sie kaltgepresst sind) - zu viele Omega 6-Fettsäuren
- Frittiertes
- Süßigkeiten, Riegel & Schokolade unter 70%, Eiscreme, Chips, Trockenobst
- Obst außer Beeren - enthält zu viel Fruchtzucker
- Sojaprodukte (außer fermentierte Sojaprodukte, wie z.B. Tempeh, Miso oder Sojasauce)
- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, dicke Bohnen, Kidneybohnen
- Rote Beete, Mais, Erbsen
- Fleisch-, Fisch- und Wurstprodukte von minderwertiger Qualität
- Wurst die Zucker (Glukosesirup, Dextrose, Maltodextrin) enthält



## KETO-FREUNDLICHE LEBENSMITTEL:

- Fleisch: Rind, Schwein, Hühnchen, Pute, Truthahn, Lamm, Ente, Gans, Wild, Innereien & Speck - nach Möglichkeit alles in grasgefütterter oder Bio-Qualität
- Salami, Schinken & Wurst sofern sie keinen Zucker enthält
- Fisch: Lachs, Makrele, Sardinen, Hering, Matjes (möglichst aus Wildfang)
- Eier in jeglicher Form - am besten aus Freilandhaltung oder Bio-Qualität
- Butter & Ghee (geklärte Butter), Schmalz, Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Nussöle
- Milchprodukte mit hohem Fettgehalt: Schlagsahne (33%), Quark (40%), griechischer Joghurt (10%), Creme Fraiche, Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse, Ricotta, Mascarpone, fetten Käse (z.B. Brie, Camembert, Gouda, Parmesan), Frischkäse
- Nüsse & Kerne: Macadamia, Pecan, Paranuss, Walnuss, Haselnuss, Erdnuss, Mandeln, Sonnenblumen-, Pinien- & Kürbiskerne. Cashews & Pistazien nur in Maßen
- Beerenobst: Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren/Blaubeeren, Johannisbeeren, Cranberries
- Avocado, Oliven
- Rhabarber, Limetten, Zitronen, Wassermelone in Maßen
- Grünes Gemüse: Salat, Spinat, grüner Spargel, Gurke, Zucchini, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Paprika, Pak Choi, Mangold, Stangenbohnen. Lauch und Frühlingszwiebeln in Maßen
- Sonstiges Gemüse: Blumenkohl, Weißkohl, Wirsing, Spitzkohl, rote/gelbe Paprika, Tomate, Aubergine, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Kohlrabi, Radieschen, Pilze in allen Varianten, gelbe Zucchini, Champignons/Pilze, Kürbis & Karotten nur in Maßen
- Gewürze, Kräuter, Senf, selbstgemachte Mayonnaise, Chilisauce, Zitronen- und Limettensaft oder - Zeste, Essig (Apfel, Weißwein, Rotwein)
- dunkle Schokolade ab 70% nur in Maßen
- Getränke: Wasser, Tee, Kaffee, trockener Rot- oder Weißwein, Sekt, klarer Alkohol (Gin, Wodka, Whisky, Brandy) nur in Maßen
- Gelatine
- Kokosnuss, Kokoschips, Kokosraspeln
- Erythrit (ein Zuckeralkohol, fermentiert, wird nicht absorbiert, hat keinen Einfluss auf den Insulinspiegel, wird über Urin ausgeschieden), Stevia, Mönchsfrucht, Sucralose nur in Maßen

