Keto Lebensmittelliste für Basic Keto

Diese Liste ist speziell für die grundlegenden Prinzipien der Keto-Ernährung vorgesehen. Bitte beschränke dich darauf, nur Lebensmittel von dieser Liste zu verzehren. Wenn dein Hunger nach spätestens einer Woche nicht vollständig verschwunden ist, zögere nicht mich anzusprechen.
In diesem Programm kannst du insgesamt 20 g Kohlenhydrate essen (inklusive Ballaststoffe). Wenn du möchtest, kannst du jeden Tag alles von A – H in den angegebenen Mengen essen und bist optimal versorgt.
Du kannst aber auch selber deine Kohlenhydrate aufteilen. Wenn du z. B. „B“ nicht essen willst, kannst du mehr von „A“ essen. In dem Fall empfehle ich dir einmal deine Kalorien zu tracken um sicher zu gehen, dass du richtig gerechnet hast.

Viel Erfolg

„All you can eat“

Von diesen Lebensmitteln kannst du dich satt essen. Bitte setze den Fokus auf eiweißhaltige Lebensmittel.

Fleisch

- Rindfleisch (einschließlich Hamburger und Steak) - Schweinefleisch, Schinken (nicht glasiert), Speck - Lamm, Kalb oder anderes Fleisch

- Huhn, Pute, Ente

- Verarbeitetes Fleisch (überprüfen Sie das Etikett,dass **kein** Zucker zugesetzt ist)

Eier

- Iss so viele Eier, wie Du möchtest

FISCH UND SCHALENTIERE

- Thunfisch, Lachs, Wels, Barsch, Forelle, usw.,

- Garnelen, Jakobsmuscheln, Krabben, Hummer

SNACKS (Falls nötig. Versucht möglichst nur Hauptmahlezeiten zu euch zu nehmen)

- Schweineschwarten/-häute
- Salami-Scheiben
- Schinken-Scheiben
- Rindfleisch-Scheiben
- Puten- oder Hühnerröllchen/-scheiben
- Andere Fleischaufrollungen
- gekochte Eier

„Achte auf die Menge“

Die Grammzahl bezieht sich auf alle Gemüse dieser Liste insgesamt. Nicht pro Gemüse.

A. **Blattgemüse** maximal 150g/Tag

- Rucola
- Pak choy
- Mangold
- Schnittlauch
- Endivie
- Kopfsalat (alle Sorten)
- Petersilie
- Spinat
- Radicchio
- Radieschen
- Frühlingszwiebeln
- Brunnenkresse

B. **NICHT-STÄRKEHALTIGE GEMÜSE** maximal 90g/Tag

- Artischocken
- Spargel
- Brokkoli
- Bambussprossen
- Bohnensprossen
- Staudensellerie
- Knollensellerie (Sellerieknolle) - Chayote
- Salatgurke
- Edamame-Bohnen
- Aubergine (Aubergine)
- Grüne Bohnen (Stangenbohnen)
- Champignons
- Okra
- Paprika
- Kürbis
- Zuckerschoten
- Sprossen (Bohnen und Alfalfa)
- Tomatensorten
- Kohlsorten
- Gelber Kürbis

C. **FETTIGES GEMÜSE**
- Schwarze oder grüne Oliven bis zu 6/Tag
- Avocado 1/2 pro Tag

D. **VOLLFETTKÄSE** maximal 100g/Tag

E. **SAHNE** maximal 60ml/Tag
- Beinhaltet schwere, leichte oder saure Sahne
- Halb und Halb (halb Sahne, halb Milch)
- Nicht kondensierte oder verdampfte Milch

F. **MAYONNAISE** maximal 60g/Tag

G. **BEEREN** maximal 190g/Tag
- Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren

H. **Zutaten**
- Zitronen-/Limettensaft: Bis zu 4 Teelöffel/Tag
- Gelber Senf: Bis zu 2 Eßlöffel/Tag
- Sojasaucen: Bis zu 4 Esslöffel/Tag
- Salz und Essig Keine Beschränkungen
- Ketchup/BBQ-Sauce - nur Low-Carb-Versionen

GURKEN
- Rezepte mit Dill- oder Knoblauchgurken enthalten in der Regel keinen Zuckerzusatz
- Eingelegte Eier (für die Briten)
- Vermeiden Sie eingelegte Lebensmittel mit Zuckerzusatz

Fette und Öle
- Alle Fette, Öle und Butter, sind erlaubt zum Kochen oder als Zugabe zu Speisen und Salaten
Kokosnussöl, Butter oder Schmalz werden zum Kochen empfohlen, da diese bei hohen Temperaturen am stabilsten sind.
Olivenöl wird für kalte Dressings empfohlen
Vermeiden Sie Margarine, Rapsöl, Sonnenblumenöl und hydrierte Öle, auch bekannt als Transfette
- Diese sind nachweislich eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten.

Getränke

- Wasser
- Ungesüßter Tee (grüner Tee unterstützt noch deinen Stoffwechsel)
- Zero Getränke (achte bitte genau auf die Kalorienangabe, nur 0 funktioniert)
- Schwarzer Kaffee
- Falls du Alkohol trinken willst: Wodka, Gin, Whisky, Cognac oder Tequila

„Nicht erlaubt“

- Zucker, Honig, Agave, brauner Zucker, Melasse, Maissirup usw.,
- Reis, Weizen, Mais in jeglicher Form (Kekse, Brot, Chips, Muffins, Nudeln, Haferflocken, Getreidebrötchen, usw.)
- Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rüben usw.
- Bohnen und Hülsenfrüchte (Pinto-, Lima-, schwarze Bohnen, Erbsen usw.)
- Obst (ganz, Saft, getrocknet) * Beeren enthalten viel weniger Zucker und sind daher in begrenzten Mengen erlaubt

- Trinke niemals Kalorien! Von jedem Getränk mit Kalorien wird abgeraten, geschweige denn du kombinierst es aus dieser Liste (zb Kaffee mit der Sahne aus Punkt E)

- Milch, oder Milchersatz muss in deine gesamt Kohlenhydrate mit eingerechnet werden (maximal 20 g, inklusive Ballaststoffe am Tag)