

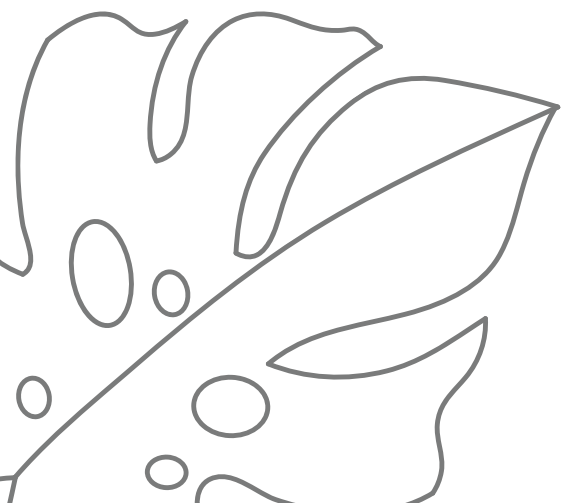


DeLuca Akademie



# Einkauf

Die ultimative Keto-  
Einkaufsliste







## TIER 1: Die Basis (80% deines Einkaufs)

Protein + Fett = Deine Hauptenergie

- Eier (die perfekte Keto-Nahrung)
- Fettreiche Fleischstücke (Ribeye, Schweinebauch, Lammkeule)
- Fetter Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen)
- Butter & Kokosöl



## TIER 2: Die Ergänzung (15% deines Einkaufs)

### Mikronährstoffe + Geschmack

- Grünes Blattgemüse (Spinat, Rucola)
- Vollfettkäse & Sahne
- Avocados & Oliven

## TIER 3: Optional & begrenzt (5% deines Einkaufs)

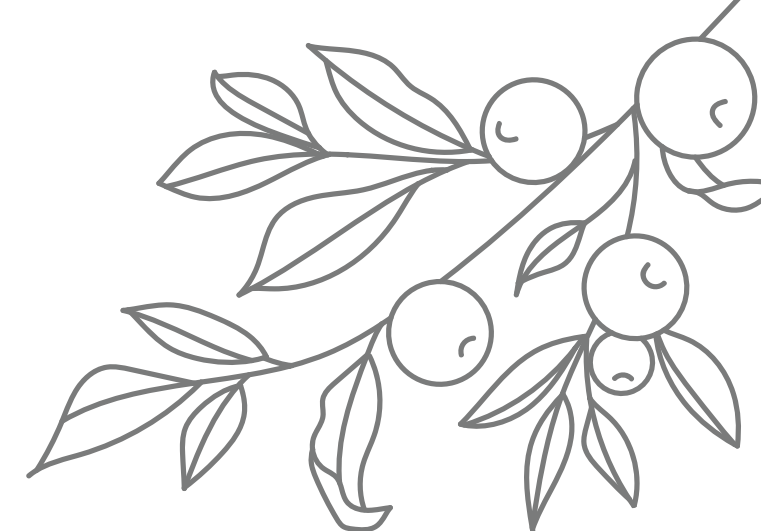
### Übergangshelfer + Gewürze

- Beeren (nur als Entwöhnung)
- Nüsse (Vorsicht: Kohlenhydrat-Fallen!)
- Gewürze & Saucen





# Profi-Einkaufstricks



## Der 5-Sekunden-Test

*Bevor etwas in den Wagen kommt:*

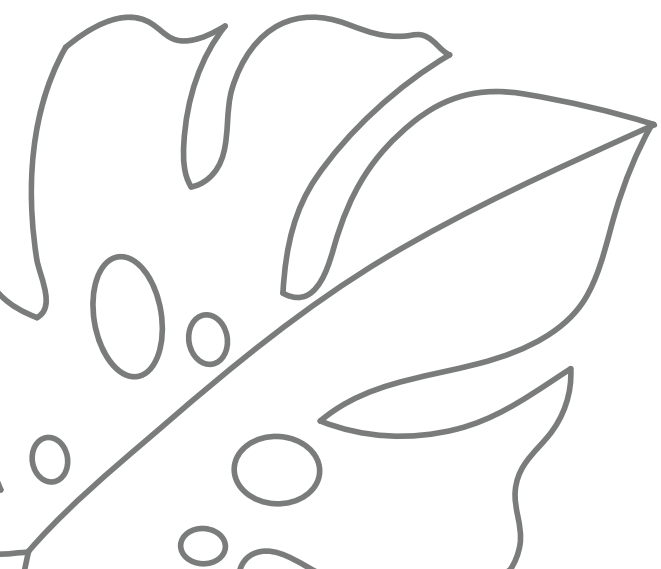
1. Hat es ein Etikett? → Misstrauisch werden
2. Mehr als 5 Zutaten? → Wahrscheinlich nein
3. Zucker in den ersten 3 Zutaten? → Definitiv nein
4. Kann es schlecht werden? → Gut (echte Nahrung verdirbt)
5. Würde es ein Höhlenmensch erkennen? → Perfekt

## Supermarkt-Navigation: Die Keto-Route

- Start: Fleisch- & Fischabteilung (Haupteinkauf hier)
- Stopp 2: Eier & Milchprodukte (nur Vollfett)
- Stopp 3: Gemüseabteilung (nur grünes Zeug)
- Meiden: Alle Mittelgänge (da lauert der Zucker)

## Versteckte Keto-Killer entlarven

- "Zuckerfrei" ≠ Keto-freundlich (oft voller Kohlenhydrate)
- "Gesund" auf der Packung = Marketing-Lüge
- Alles mit "-ose" am Ende = Zucker in Verkleidung
- "Vollkorn" = immer noch Getreide = immer noch verboten





# Die Smart-Shopping-Strategie

## **Wochenplanung: Denke in Fett-Protein-Kombinationen**

Montag-Dienstag: Lachs + Butter + Spinat

Mittwoch-Donnerstag: Ribeye + Avocado + Rucola

Freitag-Samstag: Eier + Speck + Champignons

Sonntag: Reste kombinieren

## **Meal-Prep Hacks**

Hartgekochte Eier (Dutzendweise vorkochen)

Portionierte Fleischbällchen (aus Hackfleisch + Ei)

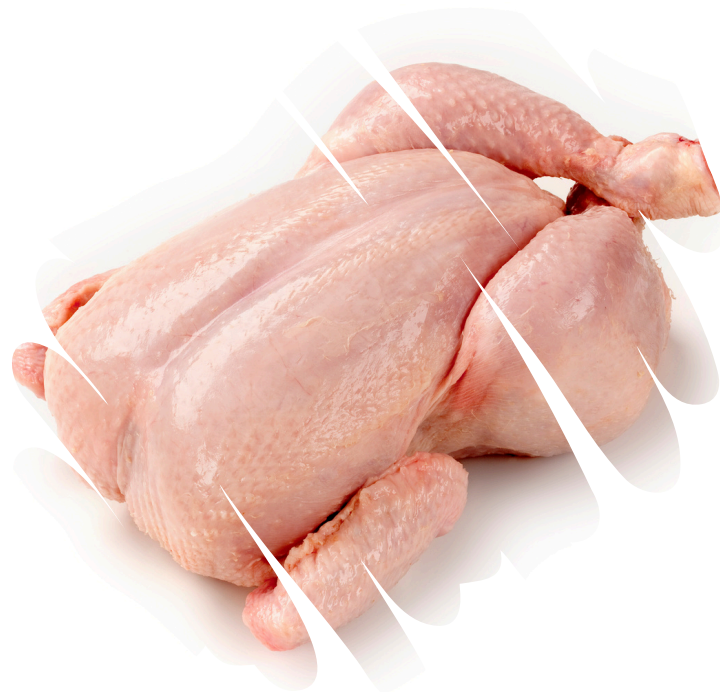
Vorgeschnittenes Gemüse (aber nicht zu früh - verliert Nährstoffe)

Selbstgemachte Keto-Mayo (5 Minuten, 1 Woche haltbar)





# Budget-Optimierung



**Ganze Hähnchen**

selbst zerlegen



**Hackfleisch**

höherer  
Fettanteil =  
günstiger



**Eier**

immer noch das  
beste Preis-  
Leistungs-  
Verhältnis



**Fisch**

Dosen-Fisch in  
Wasser



# Teure Keto-Fallen vermeiden:

- Spezielle "Keto-Produkte" (meist Marketing)
- Exotische Superfoods (Basis reicht völlig)
- Fertige Keto-Snacks (selbermachen ist billiger)





# ! Die häufigsten Einkaufsfehler



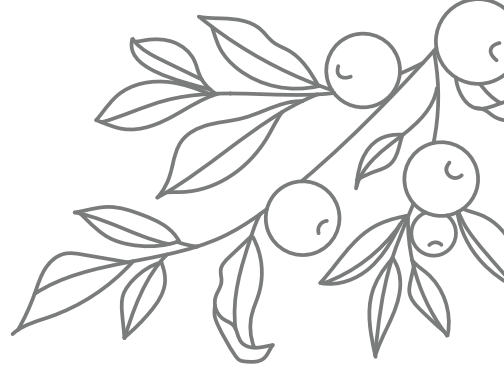
- Zu viel Gemüse kaufen (bleibt liegen, wird schlecht)
- "Keto-Produkte" vertrauen (meist Geldverschwendung)
- Nüsse als Hauptnahrung (Kohlenhydrat-Bombe!)
- Obst "weil gesund" (Fruktose bleibt Zucker)



- Lazy Keto = schlechte Entscheidungen (Qualität zählt)
- Zu viel Milchprodukte (Entzündungen möglich)
- Versteckte Kohlenhydrate übersehen (Saucen, Gewürze)
- Stress-Snack-Käufe (Nüsse, Käse = Kalorienbomben)



# Level-Up: Fortgeschrittene Keto-Einkäufe

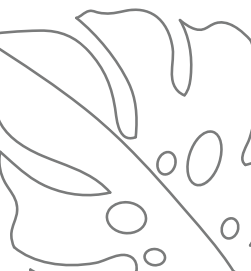


## Organqualität upgrade

- Grasgefüttertes Fleisch (bessere Omega-3-Bilanz)
- Weideeier (erkennbar am dunkleren Dotter)
- Rohmilchkäse (mehr Enzyme, weniger verarbeitet)
- Wildfang-Fisch (keine Antibiotika, natürliches Futter)

## Biohacks für den Einkaufswagen

- MCT-Öl (reine mittelkettige Fettsäuren)
- Kollagenpulver (für Haut, Gelenke, Darm)
- Knochenbrühe (Mineralien, Kollagen, Elektrolyte)
- Fermentiertes Gemüse (Darmgesundheit ohne Kohlenhydrate)







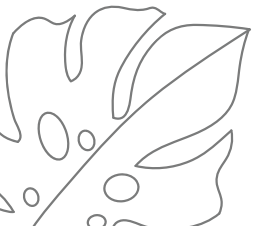
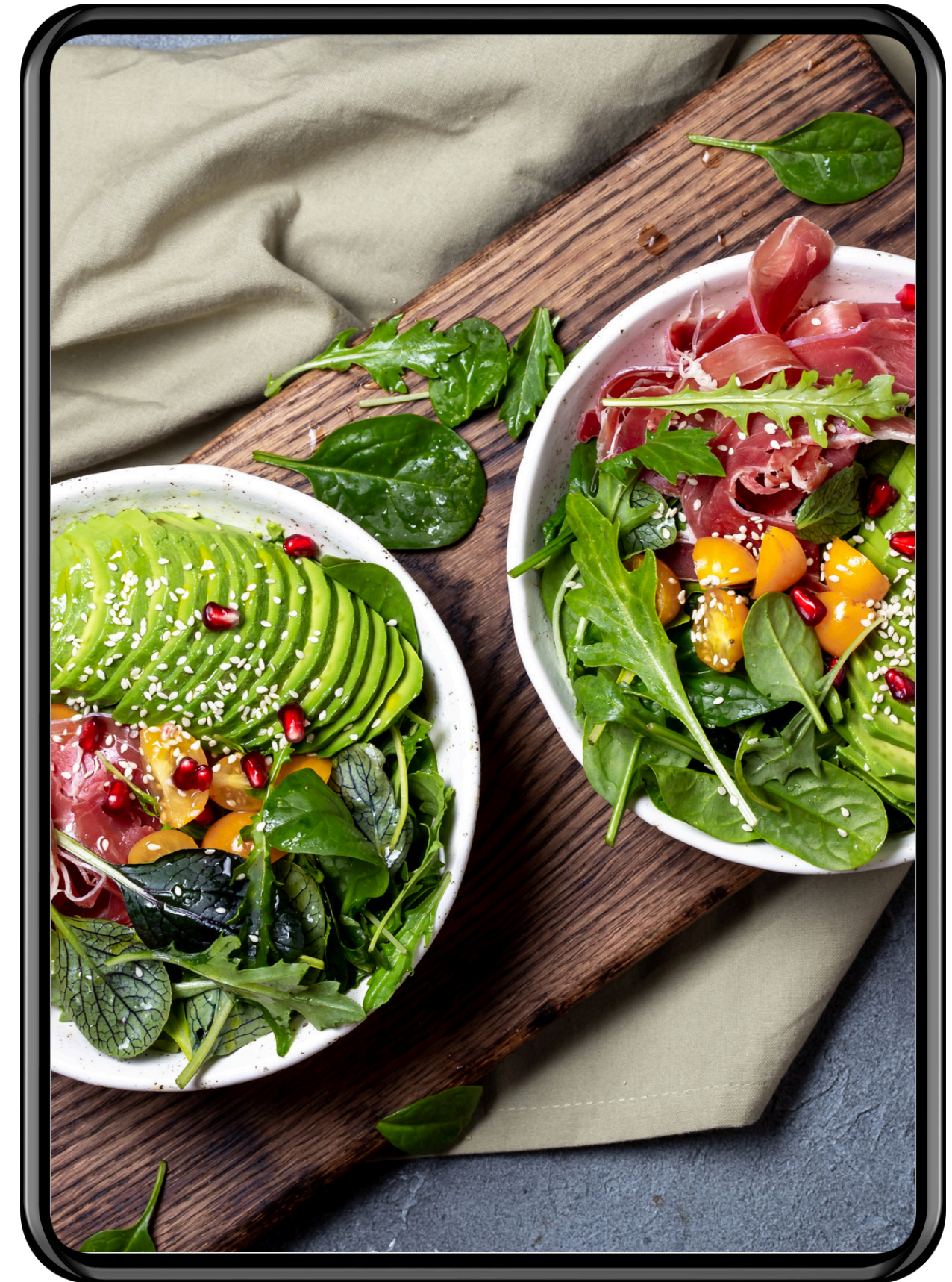
# Tools & Apps für den ultimativen Keto-Einkauf

## Nährwert-Tracking (Deutschland-optimiert)

- FDDDB (deutsche Lebensmitteldatenbank, kostenlos, erkennt deutsche Barcodes)
- MyFitnessPal (große deutsche Community, viele deutsche Produkte)
- Cronometer (präziseste Mikronährstoffe, aber deutsche Produkte manuell eingeben)
- Yazio (deutsche App, gute Barcode-Erkennung für deutsche Produkte)

## Einkaufslisten-Management

- Bring! (mit Familie/Partner teilen, deutsche Supermärkte voreingestellt)
- AnyList (Kategorien für Keto-Einkauf, Familie synchronisieren)
- Google Keep (einfach, kostenlos, überall verfügbar)
- Todoist (wiederkehrende Einkaufserinnerungen)





# 90-Tage-Einkaufs-Evolution



## Monat 1

Focus: Zuckerstopp,  
Ketose erreichen  
Einkauf: Basis-Proteine,  
viel Fett, wenig  
Gemüse, Beeren als  
Notbremse



## Monat 2

Focus: Fett-Adaptation,  
Hunger reduziert sich  
Einkauf: Qualität  
steigern, weniger  
Beeren, mehr Variety



## Monat 3

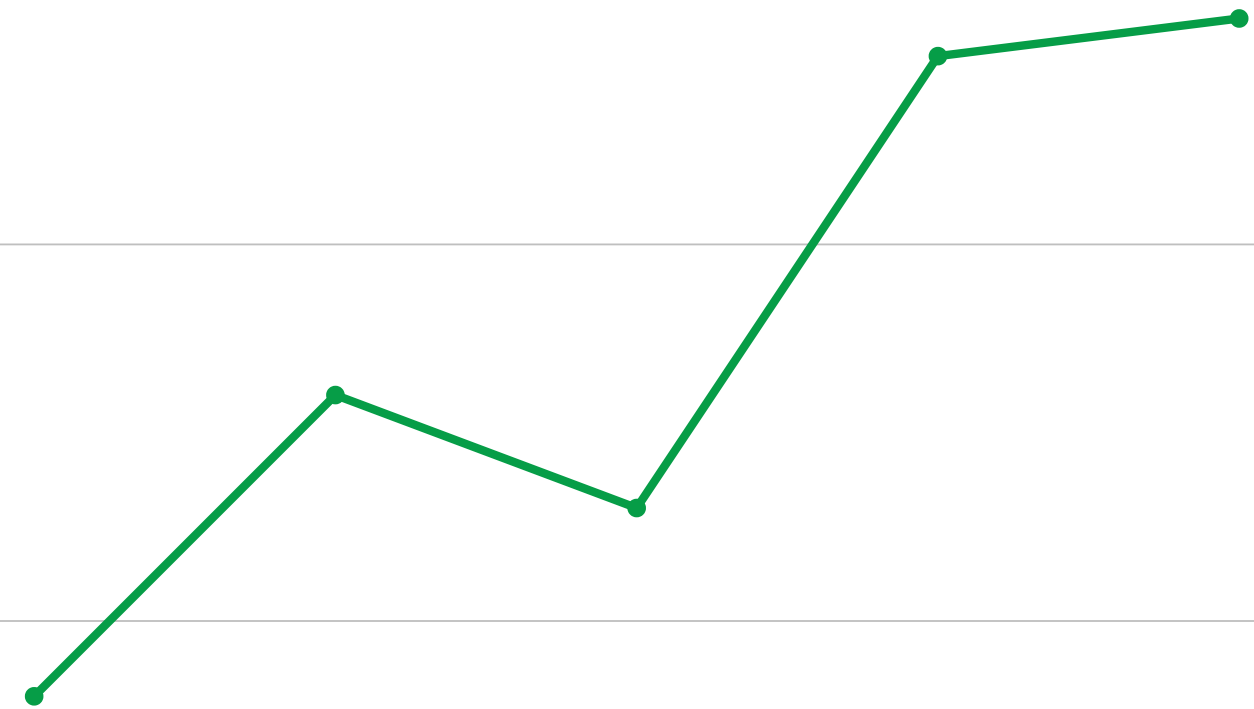
Focus: Langfristige  
Nachhaltigkeit finden  
Einkauf: Individueller  
Mix, eventuell  
komplett ohne Beeren





# Die ultimative Wahrheit

Die beste Keto-Einkaufsliste ist die, die du auch in 6 Monaten noch befolgen kannst. Perfektionismus ist der Feind des Fortschritts.







# Kontakt

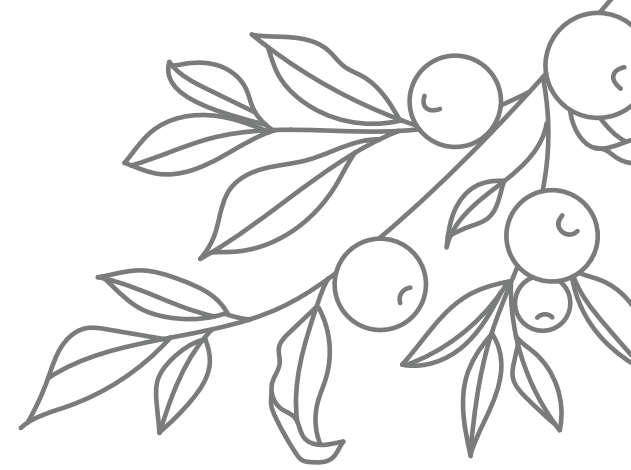
Dein Keto-Weg ist einzigartig -  
und du musst ihn nicht alleine  
gehen. Melde dich, wenn du  
Fragen hast oder einfach  
jemanden zum Austausch  
brauchst



[Info@DeLuca.World](mailto:Info@DeLuca.World)



[www.DeLuca.World](http://www.DeLuca.World)







*Danke*

Und auf bald!

*Dir!*

