



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)

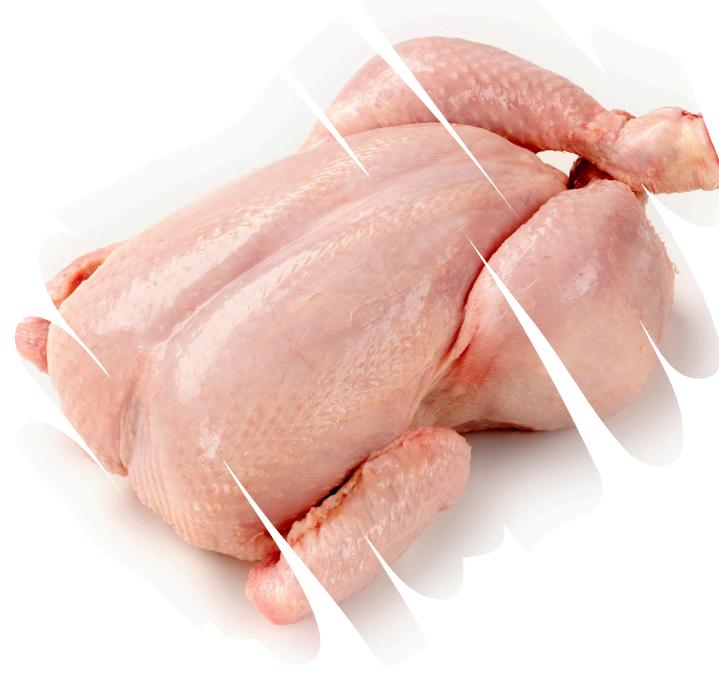
Portionierte Fleischbällchen (aus Hackfleisch + Ei)

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" (Fructose 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)



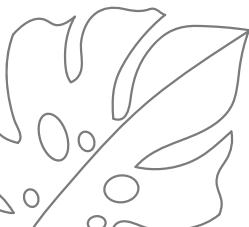
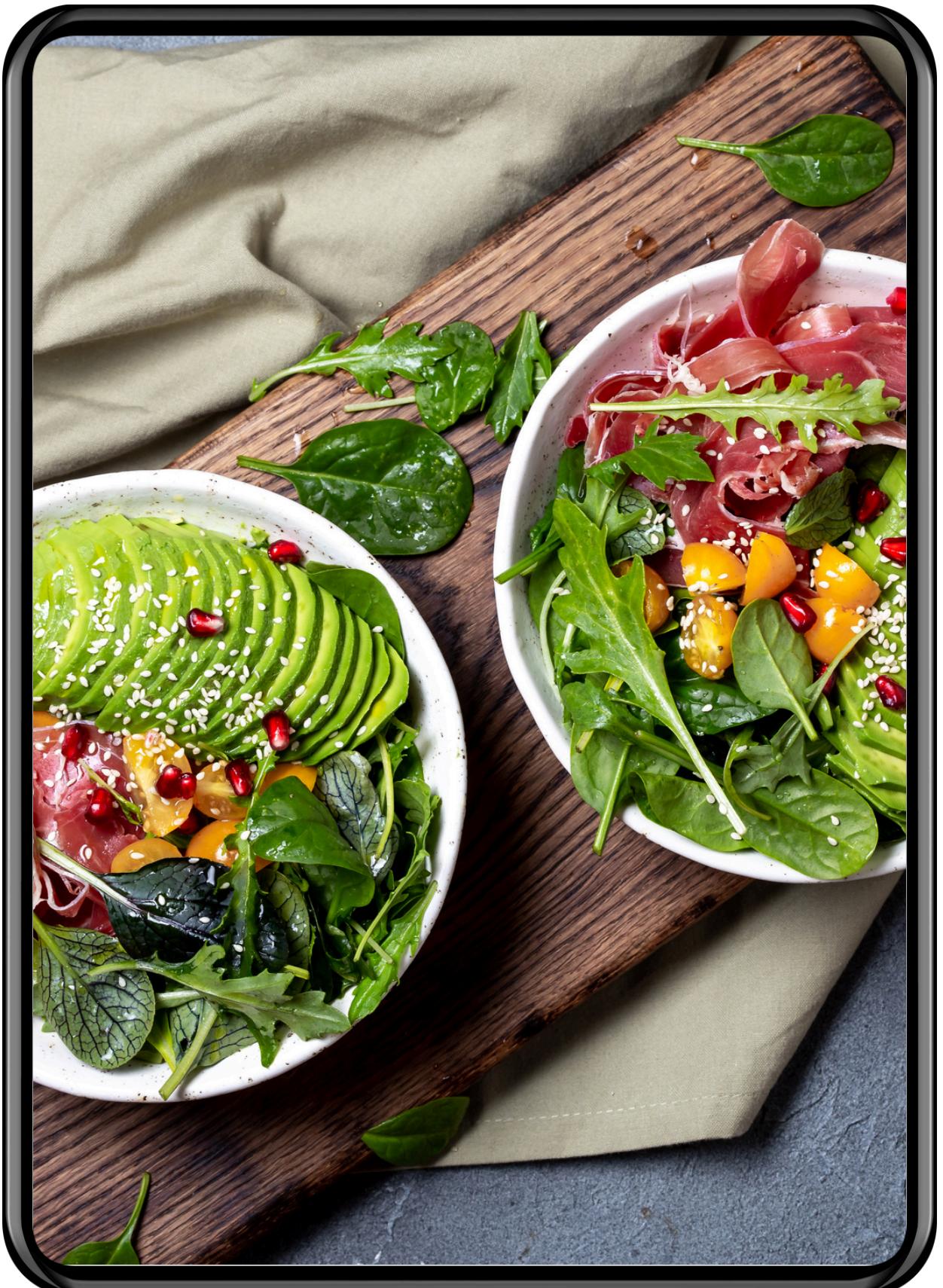
Tools & Apps für den ultimativen Keto-Einkauf

Nährwert-Tracking (Deutschland-optimiert)

- FDDB (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



www.DeLuca.World



Danke

Du!

Und auf bald!