

# Ketogen essen

Hier findest Du meine persönliche Liste aller Produkte, die auf keinen Fall in deiner Keto-Küche fehlen sollten. Vielleicht hast Du auch noch weitere Favoriten, die Du hinzufügen möchtest, aber wenn Du mit meinen Lieblings-Produkten beginnst, kannst Du bereits ein Dutzend von einfachen und köstlichen Mahlzeiten zubereiten und hast einen einfacheren Start für deinen ersten Einkauf.



## Kühlschrank

Die meisten frischen Lebensmittel müssen gekühlt werden. Dabei handelt es sich um eine Vielzahl von Fleisch-, Gemüse- oder Milchprodukten, die Du tägliche isst und alltägliche Lebensmittel, die Du am besten im Kühlschrank aufbewahren solltest.

# Ketogen essen

## Alltägliche Lebensmittel

Eier	Mozzarella	Gouda
Frischkäse	Feta	Salami
Butter	Parmesan	Schinken
Crème fraîche	Ziegenkäse	Chorizo
Schlagsahne	Blauschimmelkäse	Cheddar

## Gemüse

Pilze	Brokkoli	Radieschen
Gurken	Spinat	Zucchini
Blumenkohl	Kohl	Paprika
Römersalat	Tomaten	Jalapeños

## Frisches Fleisch

Rinderhackfleisch	Schinken
Hähnchenschenkel	Speck
Hähnchenflügel	Steak
Schweinefleisch	Würstchen
Truthahn	

## Frischer Fisch

Thunfisch
Lachs



## Speisekammer

In meiner Speisekammer findest Du auf jedem Regal, jedem Schrank oder in jeder Schublade Lebensmittel, die ungekühlt aufbewahrt werden können. Diese Vielfalt an Produkten sind wichtig und Du solltest sie besser vorrätig halten, damit Du für die Zubereitung von vielen Gerichten gut vorbereitet bist. Fleisch- und Gemüsekonserven lassen sich hier super lagern da sie nicht gekühlt werden müssen. Sie schmecken zwar nicht so gut wie frische Produkte, sind aber wegen der längeren Haltbarkeit eine gute Wahl.

## „Finger Food“

Finger Food lässt sich hervorragend vorbereiten und eignen sich ideal für deine Mahlzeiten auf Reisen, beim Camping und auch zum Mittagessen. Immer wenn Du Alternativen ohne Kühlung brauchst.

Oliven	Mandeln	Zitronensaft	Salami-Chips	Thunfisch
Essiggurken	Walnüsse	Schweineschwart	Rotweinessig	Krabben
Speck	Macadamia	Parmesan-Chips	Balsamicoessig	
Beef-Jerky	Pekannüsse	Fleischsalat	Sardinen	
Avocado-Öl	Kürbiskerne	Erdnussbutter		
Oliven-Öl	Ghee	Kokosnussmilch		
Kokosnuss-Öl				



# Ketogen *essen*

## Gemüse in Dosen

---

Grüne Bohnen  
Spargel  
Artischocken

Karotten  
Tomaten  
Pilze

Passierte Tomaten  
Sellerie

## Fleisch und Fisch in Dosen

---

Schinken  
Rindfleisch

Sardinen  
Lachs / Thunfisch

Krabben  
Schrimps

## Backen oder Leckereien

---

Ungesüßtes Kakaopulver  
Stevia

Vanilleextrakt  
Erythrit

## Obst

---

Erdbeeren  
Heidelbeeren

Avocado  
Brombeeren



## Gewürze

---

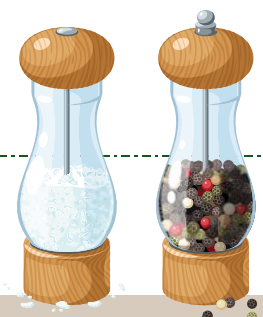
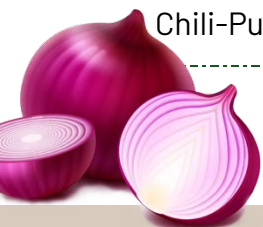
Frische Kräuter sind oft ideal, aber nicht immer verfügbar, daher können getrockneten Kräutern und Gewürzen dazu beitragen, dass Du jede gewöhnliche Mahlzeit verfeinern kannst. Dies ist meine Gewürz-Liste, klein, aber fein. Wenn Du nicht oft kochst oder nur sehr einfache Rezepte zubereitest, sind diese Gewürze eine gute Grundlage.

---

Knoblauchpulver  
Zwiebelpulver  
Kreuzkümmel  
Chili-Pulver

Paprika  
Getrocknete Petersilie  
Basilikum  
Cayenne

Italienische Kräuter  
Rosmarin  
Thymian  
Zimt



# Ketogen essen

## Gefrierschrank

---

Wenn Du Fleisch und Gemüse in der Tiefkühltruhe aufbewahrst, hast Du noch mehr Möglichkeiten für Keto-Mahlzeiten, ohne dir Sorgen machen zu müssen, dass sie verderben. Größere Fleischstücke wie Braten oder Fischfilets kannst Du am besten einfrieren. Das Gemüse kann schnell aus dem Gefrierfach in die Pfanne und somit auf deinem Teller landen. Da gefrorenes Gemüse bereits gewaschen und oft gehackt ist, spart die Verwendung von gefrorenem Gemüse zusätzliche Zeit in der Küche.

## Gemüse

---

Spinat  
Brokkoli  
Blumenkohl

Zwiebeln  
Paprikaschoten  
Karotten

Rosenkohl  
Kürbis

## Fleisch & Meeresfrüchte

Speck  
Rinderhackfleisch  
Rindsbraten  
Truthahn

Schweineschulter  
Putenbraten  
Schweinefilet  
Hähnchen

Lachs  
Garnelen  
Muscheln  
Krabben

---

