



Wir befüllen
deinen KETO-
Kühlschrank!

Ketogen essen mit David

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.



Meine frischen
Lieblinge

Ketogen *essen* mit David

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				





Du bist bestens
versorgt, auch
unterwegs.

Ketogen *essen* mit David

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



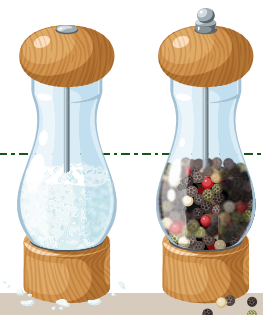
Gewürze

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





**Auch der
Gefrierschrank ist
gleich voll.**

Ketogen essen mit David

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

