

# Der Keto

## Einkaufsratgeber



# Einkaufsliste Woche 1

-Prüfe vor dem Einkauf deine Vorratsschränke, um nur die benötigten Lebensmittel einzukaufen-

## Obst & Gemüse

210 g gemischte Beeren  
100 g Erdbeeren  
2 Limetten  
4 Bio-Zitronen  
1 große, reife Avocado  
  
1 kleiner Kopfsalat  
1 Salatgurke  
6 mittelgroße Zucchini  
3 weiße Zwiebeln  
3 rote Zwiebeln  
7 Knoblauchzehen  
50 g Ingwer  
5 Lauchzwiebeln  
3 kleine Chilischoten  
3 mittelgroße Tomaten  
150 g Kirschtomaten  
450 g Blumenkohl  
300 g Brokkoli  
100 g Blattspinat  
1 Sellerie-Stange  
1 orange Paprika  
1 gelbe Paprika  
250 g Chinakohl  
250 g Karotten  
150 g Rosenkohl  
100 g grüner Spargel  
50 g TK-Erbesen  
  
Dill  
Schnittlauch  
(Thai-) Basilikum  
Petersilie  
Koriander  
Minze

## Tierische Produkte

14 mittelgroße Bio-Eier  
125 g Wildlachs-Filet  
150 g Kabeljau-Filet aus Wildfang  
30 g Räucher-Wildlachs  
300 g Hähnchenbrust  
230 g Hähnchen-Hackfleisch  
200 g Rinderhack

## Pflanzliche Milchprodukte

600 ml ungesüßte Mandelmilch  
50 ml Kokoscreme  
950 ml Vollfett-Kokosmilch (Dose)

## Gewürze

Rosa Himalaya-Salz  
Schwarzer Pfeffer  
Paprika-Pulver edelsüß  
Knoblauchpulver  
Gemahlener Koriander  
Gemahlener Kreuzkümmel  
Rote Chiliflocken  
Zwiebelpulver  
Getrockneter Rosmarin  
Getrocknete Petersilie  
Getrocknetes Basilikum  
Italienische Kräuter  
Ceylon-Zimt

## Speisekammer

Geschälte Hanfsamen  
(Gemahlene) Gold-Leinsamen  
Gemahlene Flohsamenschalen  
Leinsamenmehl  
Kokosmehl  
Teilentöltes Mandelmehl  
Vanille-Proteinpulver  
Chiasamen  
Kokosöl  
Avocadoöl  
Olivenöl extra vergine  
Sesamöl  
Mandelmus  
Cashewmus  
Kokosmus  
Puder-Erythrit  
Monk Fruit-Extrakt  
Gemahlene Stevia-Blätter  
Vanille-Extrakt  
Walnusskerne  
Macadamia-Nüsse ohne Salz  
Blanchierte Mandeln  
Sesam  
Backpulver  
Apfelessig  
Balsamico-Essig  
Rote Currypaste  
1,1 L Hühnerbrühe  
Coconut Aminos Würzsoße  
Asiatische Fischsoße  
Ungesüßtes Tomatenmark  
Mittelscharfer Senf  
500 ml passierte Tomaten  
Scharfe Ajvar-Würzpaste  
Avocadoöl-Mayonnaise  
Getrocknete Soft-Tomaten  
Schwarze Oliven ohne Stein  
Nährhefe/ Hefeflocken

# Einkaufsliste Woche 1

**Obst & Gemüse**

**Tierische Produkte**

**Speisekammer**

**Pflanzliche  
Milchprodukte**

**Gewürze**

# Einkaufsliste Woche 2

-Prüfe vor dem Einkauf deine Vorratsschränke, um nur die benötigten Lebensmittel einzukaufen-

## Obst & Gemüse

3 Limetten  
2 große, reife Avocados  
2 Zitronen

1 Kopfsalat  
50 g Rucola-Salat  
2 Salatgurken  
4 mittelgroße Tomaten  
3 weiße Zwiebeln  
2 rote Zwiebeln  
2 Lauchzwiebeln  
12 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
4 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
750 g Aubergine  
100 g Champignons  
4 Riesen-Champignons  
200 g Kirschtomaten  
100 g Blattspinat  
1 mittelgroße Karotte  
450 g Blumenkohl  
350 g Brokkoli  
40 g Grünkohl  
350 g Zucchini  
200 g Kohlrabi

Dill  
Koriander  
Basilikum  
Petersilie  
Thymian

## Tierische Produkte

11 mittelgroße Bio-Eier  
250 g Wildlachs-Filets  
250 g Garnelen  
30 g Räucher-Wildlachs  
250 g Putenbrust  
40 g Putenbrust-Aufschnitt

## Pflanzliche Milchprodukte

50 ml ungesüßte Mandelmilch  
50 ml Kokoscreme  
400 ml Vollfett-Kokosmilch (Dose)

## Gewürze

Rosa Himalaya-Salz  
Schwarzer Pfeffer  
Paprika-Pulver edelsüß  
Geräuchertes Paprika-Pulver  
Knoblauchpulver  
Gemahlener Koriander  
Gemahlener Kreuzkümmel  
Rote Chiliflocken  
Zwiebelpulver  
Italienische Kräuter  
Ceylon-Zimt  
Kurkuma-Pulver  
Garam Masala  
Kardamom  
Currypulver

## Speisekammer

Mandelmus  
Erdnussmus  
Kokosöl  
Olivenöl extra vergine  
Avocadoöl  
Kokosmehl  
Teilentöltes Mandelmehl  
(Gold-) Leinsamenmehl  
Chiamehl  
Gemahlene Flohsamenschalen  
Geschälte Hanfsamen  
Chiasamen  
Blanchierte Mandeln  
Gehobelte Mandeln  
Cashewkerne  
Kürbiskerne  
Sesam  
Kokosraspeln  
Puder-Erythrit  
Monk Fruit-Extrakt  
Gemahlene Stevia-Blätter  
Backpulver  
Vanille-Extrakt  
Pulver-Gelatine  
Apfelessig  
Mittelscharfer Senf  
200 g Stückige Tomaten  
Ungesüßtes Tomatenmark  
Coconut Aminos Würzsoße  
Asiatische Fischsoße  
Rote Currypaste  
Schwarze Oliven ohne Stein  
Geröstete Paprika im Glas  
Agar Agar

# Einkaufsliste Woche 2

**Obst & Gemüse**

**Tierische Produkte**

**Speisekammer**

**Pflanzliche  
Milchprodukte**

**Gewürze**

## **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.