

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.