



Der geheime Keto- SPICKZETTEL

14 TAGE KETO FORMEL

EINFÜHRUNG

Eine Frage, die sich viele stellen, wenn sie eine ketogene Diät durchführen, ist, wie man sein gesellschaftliches Leben aufrechterhalten kann, ohne den Ketose-Stoffwechsel und den Fettabbau zu gefährden. Schließlich darf Ihre neue Ernährungsweise Sie nicht zu einem Einzelgänger machen. Sie sollen immer noch mit Ihrer Familie oder mit Kollegen auswärts essen können - und das ist auch kein Problem, wenn Sie ein paar Dinge beachten!

Der wichtigste Aspekt, den Sie mit Ihrem neuen Lebensstil meistern müssen, sind Ihre alltäglichen Routinen. Versuchen Sie nicht, mit eisernem Willen gegen die Versuchung des Kuchenstücks auf dem Esszimmertisch oder die Flasche Limonade anzukämpfen, die Sie förmlich "anstarrt". Mit der Zeit wird dieser Kampf ermüdend und ein sicherer Misserfolg. In diesem Leitfaden zeigen wir Ihnen daher auch, welche Lebensmittel beim Einkauf in Ihrem Wagen landen und auf welche Sie unbedingt verzichten sollten.

Im Gegensatz zu den meisten Diäten zwingt unser Konzept Sie nicht, alle Mahlzeiten selbst zuzubereiten und ausschließlich zuhause zu essen. Es ist möglich, weiterhin in Restaurants zu gehen und an Geschäftsessen teilzunehmen, während Ihr Körper in Ketose bleibt. Und das Beste daran...es ist einfacher, als Sie denken!

In den meisten Restaurants erhalten Sie die empfohlenen Fleisch- oder Fischarten. Die einzige Schwierigkeit besteht darin, Beilagen, Soßen und andere Speisen richtig zu kombinieren. Wenn Sie nicht gerade ein Training absolviert haben oder Aufladen/Schummeln, sollten Sie folgendes einfach vermeiden: Reis, Nudeln, Kartoffeln (in jeder Zubereitungsform), Hülsenfrüchte, Brot und Desserts. Bestellen Sie lieber eine doppelte Portion Gemüse als Beilage.

Passen Sie allerdings auf, welche Sorte Gemüse serviert wird: Mais, Erbsen, Karotten und Hokkaido-Kürbis sind beispielsweise reich an Stärke. Sie zählen zu den Lebensmitteln, die Sie für eine ketogene Mahlzeit vermeiden sollten. Eine bessere Alternative sind Brokkoli, grüne Bohnen, Spargel, Pilze, Spinat, Salat und Zucchini.

Verzichten Sie auf die oft zuckerreichen Soßen, die über dieses Gemüse gegeben werden und fragen Sie nach Olivenöl oder Butter. Lassen Sie sich auch zum Marinieren des Salats Olivenöl und Essig reichen.

Ein weiterer Pluspunkt der ketogenen Ernährung: Sie müssen sich keine Gedanken über die Zubereitungsart Ihrer Speisen machen. Ob Sie in Öl gebraten, frittiert, extra gebuttert oder gegrillt wurden, spielt keine Rolle. Vergessen Sie nicht, dass Fette Ihre Verbündeten sind.



1

Im Restaurant

Egal in welches Restaurant es Sie verschlägt, es gibt immer einige Möglichkeiten, die Sie während dem Programm genießen können - und zwar ohne zu Schummeln! Hier einige Beispiele...

Sie gehen in ein Burger-Restaurant?

Am einfachsten ist es, das Burger-Brötchen, das reich an Stärke und Gluten ist, wegzulassen. Ketchup, Mayonnaise und andere Soßen sollten Sie ebenfalls vermeiden. Bevorzugen Sie ungesüßten Senf oder fragen Sie nach Olivenöl. Auch eine doppelte Portion Käse und ein bunter Beilagensalat sind erlaubt. Lesen Sie die Speisekarte gründlich, denn in dieser Art Restaurant finden Sie häufig Fleisch und Gemüse als Beilagen. Sie werden garantiert fündig!

In ein italienisches Restaurant?

Die Herausforderung ist hier vielleicht ein wenig größer, denn immerhin müssen Sie Pizza und Pasta widerstehen - es sei denn, Sie haben das Glück, dass Ihr Pizzabäcker auf einen Teig aus Kokosmehl setzt. Vielmehr sollten Sie sich für Fleisch, zum Beispiel Kalbfleisch, oder Fisch, wie Rotbarbe oder Lachs, entscheiden. Auch bei den Antipasti-Vorspeisen gibt es ketogene Speisen, wie Bresaola (luftgetrockneten Schinken), Oliven, Prosciutto, Parmesan und dazu einen Salat mit Olivenöl und Balsamico.

Ist ein chinesisches Restaurant besser geeignet?

Nicht wirklich: Neben der Standard-Beilage Reis lauern hier gesüßte Soßen und Geschmacksverstärker. Ihre Wahl sollte auf gebratenes Fleisch (ohne Panade) oder Fisch fallen. Setzen Sie auf gedünstetes oder gebratenes Gemüse und verzichten Sie auf Soße und Reis als Beilage.

Wie sieht es mit japanischem Essen aus?

Hier ist die Auswahl wiederum größer...Sashimi (rohe Fischeisbeiben) mit kaltem Sushireis (resistente Stärke), Algen und Kimchi-Salat sind gute Möglichkeiten, hier ketogen zu essen. Oftmals gibt es auch gebratene Fleisch-Spieße vom Rind oder gebackene Ente ohne Soße. Vermeiden Sie jegliche Form von Soßen, die hier angeboten werden, da diese immer sehr zuckerreich sind oder Gluten enthalten.

Ein zünftiger Biergarten... eine hervorragende Wahl!

Backendl, Haxe, Omelettes, Würstchen, Spiegeleier, Fisch, große Salate mit Schafskäse und grünes Gemüse...dazu oftmals ohne Soßen serviert! Da geht das Keto Herz auf...verzichten Sie allerdings auf das hier angebotene Bier aufgrund des enthaltenen Glutens.

Mal etwas anderes: Vegetarische Restaurants

Hier gibt es unter anderem gebratenen Tofu oder Tempeh, dazu saisonales Gemüse mit Olivenöl, Soßen mit Nussmus und Cracker aus Nüssen oder Samen...fragen Sie einfach nach den Optionen, hier werden Ihre ketogenen Wünsche sicherlich erfüllt!



2

Auf der Arbeit

Beim Meeting mit Catering

Anstatt sich mit belegten Brötchen oder süßen Teilchen vollzustopfen, sollten Sie sich einen großen Salat mit Schinken, Ei oder Thunfisch zusammensetzen, um auf Kurs zu bleiben. Meist gibt es hierzu Olivenöl und Essig, um sich selbst ein Dressing zuzubereiten. Manchmal werden beim Catering auch Vorspeisen, wie Tomate-Mozzarella oder Käsewürfel gereicht, was ebenfalls eine gute Option ist.



In der Kaffeepause

Die perfekte Zeit, um sich einen "Bulletproof Coffee" (Kaffee mit Butter und Kokosöl) zuzubereiten. Fragen Sie nach etwas Butter und haben Sie immer eine kleine Flasche MCT-Öl dabei - beides in den Kaffee rühren und fertig ist der kleine Muntermacher! Dieses köstliche Getränk ist ein hervorragender Appetitzügler und schenkt Ihnen langanhaltende Energie für den weiteren Tag.

3

Im Supermarkt

Das Geheimnis für eine erfolgreiche ketogene Ernährung? Sie müssen sich gut organisieren. Planen Sie Ihre Mahlzeiten, handeln Sie vorausschauend und Sie werden diese Herausforderung garantiert meistern.

Damit Sie das schaffen, sind die richtigen Lebensmittel in Ihrem Kühlschrank und Ihren Vorräten das A und O. Nicht ketogene Lebensmittel sollten Sie stattdessen am Besten sofort verbannen. Auf diese Weise halten Sie Ihre Versuchung in Schach!

Zu den ketogenen Lebensmitteln, die Sie im Supermarkt kaufen sollten (siehe Einkaufsliste), sollten Sie vor allem diese **Top 10 Keto-Lebensmittel** immer zuhause haben und am Besten 3-4x pro Woche essen:

Die Top 10 Keto-Lebensmittel

1

Kokosöl

Dieses Öl aus der Kokosnuss ist reich an mittelkettigen Triglyceriden (MCT-Fette), die besonders leicht verdaulich sind. Die darin enthaltenen Fettsäuren werden über die Leber direkt als Energiequelle verwendet und umgehen den Verdauungstrakt. Daher spüren Sie nach dem Konsum von Bulletproof Coffee einen schnellen Energieschub.



Die positiven Eigenschaften dieses Öls sind seine antimykotische, antimikrobielle und antioxidative Wirkung, es unterstützt die Keton-Synthese, erhöht Ihr Energielevel, stärkt Ihr Immunsystem, schützt Ihr Herz und Ihre Arterien und hilft beim Abnehmen.

In der Küche eignet es sich ideal zum Braten und Backen, da es bei hohen Temperaturen keine toxischen Nebenprodukte bildet.

Worauf müssen Sie beim Kauf achten? Wählen Sie ein extra natives, unraffiniertes Öl, das biologisch erzeugt und kaltgepresst wurde.

2 Avocado
Hätten Sie gedacht, dass dieses "Gemüse" in Wahrheit eine Frucht ist? Sie besteht zu rund 80% aus gesunden Fetten, darunter Omega-9 Fettsäuren, welche den Appetit kontrollieren und für lange Zeit sättigen. Die Avocado unterstützt außerdem die Leber bei der Bildung von Ketonen.

Mit nur 9 g Kohlenhydraten (davon sind 7 g Ballaststoffe, zählt sie zu den zuckerärmsten Früchten schlechthin.

Sie ist außerdem eine gute Quelle für verdauliche Ballaststoffe und das Antioxidans Vitamin E.

Vor allem bei Stress und Müdigkeit sollten Sie vermehrt Vitamin E aufnehmen. Es hilft auch gegen Infekte, stärkt Ihre kardiovaskuläre Gesundheit und beruhigt die Nerven.

Avocados liefern zudem eine Vielzahl an Mineralien, darunter Magnesium und Kalium. Magnesium ist vor allem für Sportler von Bedeutung, da es die Muskelregeneration fördert und Krämpfen vorbeugt.



Kalium unterstützt die Funktion des Stoffwechsels durch die Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Es trägt zur Säure-Basen-Regulation bei und bekämpft Wassereinlagerungen, indem es die Nieren stärkt.

Avocados können Sie vielseitig in Ihrer Küche verwenden, zum Beispiel püriert mit Salz, Chili, Knoblauch und Zitronensaft als Guacamole-Dip oder für ein cremiges Schokoladen-Mousse mit Rohkakao, Kokosmilch und Stevia.



3

Nüsse und Samen

Erdnüsse, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne...hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Diese kleinen Kraftpakete sind Ihr idealer Begleiter für den Alltag, stecken Sie doch voller gesunder Fette (darunter Omega-3 Fette in Chiasamen oder Leinsamen), Ballaststoffen, Proteinen und liefern wenig Netto-Kohlenhydrate.

Wenn Sie sich müde und ausgelaugt fühlen, greifen Sie zu Walnüssen. Diese sorgen für einen sofortigen Energieschub und verbessern die Konzentration.

Auch bei den Mineralien können Nüsse und Samen punkten: Kalzium in Mandeln und Haselnüssen, Eisen in Macadamianüssen und Erdnüssen, Selen in Paranüssen und Zink in Pekannüssen oder Mandeln. Interessant ist, dass Zink unter anderem am Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Fetten beteiligt ist und dem Abbau von Muskelmasse während einer Diät vorbeugt.

Nüsse liefern Energie, wirken antioxidativ und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einigen Krebsarten und Diabetes vor. Sie stimulieren Ihre Immunabwehr und spielen eine Rolle bei der Regulierung des Verdauungssystems.

Verwenden Sie allerdings nur rohe, also ungeröstete und unbehandelte Nüsse. Die geräucherten und gewürzten Varianten enthalten AGEs (*Advanced Glycation Endproducts*), die oxidativen

Stress im Körper hervorrufen und den Cholesterinspiegel erhöhen. Um diese Superfoods verträglicher zu machen, legen Sie sie für mehrere Stunden in Wasser ein. Gießen Sie das Einweichwasser anschließend weg.

4

Beeren

Beeren sind im Vergleich zu anderen Früchten zuckerarm. In der Tat enthalten Himbeeren und Brombeeren sogar mehr Ballaststoffe als Zucker!

Sie sind eine hervorragende Quelle für Antioxidantien und enthalten viele Vitamine (A, C, E) sowie Mineralien (Kalzium, Kalium, Kupfer, Magnesium etc.). Einige ihrer gesundheitlichen Vorteile sind ihre harntreibende, entwässernde Wirkung, Förderung des Energiestoffwechsels und Vorbeugen von Entzündungen. Sie halten lange satt und wirken sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus.

Verwenden Sie vorzugsweise Bio-Beeren oder solche aus Wildernte - Beeren gehören unglücklicherweise zu den am stärksten mit Pestiziden belasteten Lebensmitteln.

Beeren eignen sich ideal für Ihren Snack nach dem Sport oder zu einer Ihrer "Auflade"-Mahlzeiten. Sie können täglich allerdings auch eine kleine Handvoll Beeren als Snack oder zu Ihrem Frühstück genießen.

5

Olivenöl

Ein weiteres Fett, das aus der ketogenen Ernährung nicht wegzudenken ist. Vor allem der hohe Gehalt an einfach ungesättigten Omega 9-Fettsäuren ist interessant, da diese sich positiv auf die Herzgesundheit und die Cholesterin-Balance auswirken.

Das Öl ist leicht verdaulich, reguliert den Darmtrakt, regt die Durchblutung an und sorgt für



eine gesunde Blutzuckerbalance. Zudem reparieren die enthaltenen Fettsäuren beschädigtes Gewebe sowie Neuronen und unterstützen die Immunabwehr.

Um bestmöglich von diesen Vorzügen zu profitieren, entscheiden Sie sich für ein extra natives Olivenöl, das kaltgepresst wurde und aus biologischem Anbau stammt.

Erhitzen Sie das Öl nicht zu stark - der Rauchpunkt liegt hier bei 180°C und es verliert den Großteil seiner Nährstoffe. Für Salate oder über Gemüse macht sich Olivenöl ganz wunderbar.

6

Bio-Wildlachs

Dieser fettreiche Kaltwasserfisch enthält praktisch keine Kohlenhydrate und bietet einen hohen Gehalt an Omega-3 Fetten sowie Proteinen. Auch Vitamine der Gruppen A-, B- und D- sowie Mineralien (Selen, Kalium, Phosphor) stecken in diesem köstlichen Fisch.

Diese geballte Nährstoffpower reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hemmt Entzündungen (die an Asthma, Arthritis oder Psoriasis beteiligt sind), beugt Depressionen vor, erhöht Ihre Energie, schützt das Nervensystem und fördert die Konzentration.

Es trägt auch zur Steigerung der Verwertung von Kohlenhydraten, dem Erhalt von Muskelmasse und damit einem Gewichtsverlust bei.

Diese Vorteile bietet Ihnen allerdings nur wildgefangener Bio-Lachs in vollem Ausmaß. Fische aus Zucht werden mit Futtermehl sowie Antibiotika und Fungiziden vollgestopft, sind arm an Omega-3 Fetten und sogar eine echte Gefahr für Ihre Gesundheit!



Stellen Sie bei Räucherlachs sicher, dass es sich nicht um flüssigen Rauch handelt, der über die Fische gesprüht wird und dass diese nicht durch die Injektion einer Salzwasserlösung gesalzen wurden. Der Preis wird etwas höher liegen, aber Ihre Gesundheit kann ansonsten in Gefahr sein.

7

Rohmilch-Butter

Von Ernährungsexperten lange Zeit verteufelt, zeigen Studien nun die positiven Effekte von gesättigten Fetten, wie Butter, auf unsere Gesundheit.

Sie belegen, dass ein ausgewogener Anteil an diesen Fetten keine gesundheitsschädigende Wirkung hat, wie lange angenommen wurde. Was den Mythos angeht, dass Butter die Arterien verstopfen würde, erwies sich diese Annahme als falsch. Schuld daran sind sogenannte Transfette (in frittierten Speisen und Backwaren enthalten) und ein Übermaß an Kohlenhydraten.

Entscheiden Sie sich beim Kauf für biologische Rohmilch-Butter (nicht pasteurisiert), um den Gehalt an Antibiotika zu reduzieren und von den meisten Nährstoffen zu profitieren.



Butter ist reich an Vitamin A (für Immunsystem, Servermögen, Haut und Knochen), E (starkes Antioxidans) und D (reduziert Entzündungen, verbesserte Kalziumaufnahme, unterstützt Muskelfunktion).

Butter, die von Weidekühen stammt, ist zudem 3x reicher an Omega-3 Fetten als solche von Tieren, die in engen Ställen aufwachsen. Diese essentielle Fettsäure ist für unseren Körper lebenswichtig und begrenzt die Produktion von Fettzellen durch die Unterstützung der Leberfunktion.

Geben Sie Butter über Ihr Gemüse oder machen Sie daraus Kräuterbutter. Für starkes Erhitzen empfehlen wir Ihnen Ghee, bei dem das Milcheiweiß entfernt wurde. Dadurch ist Ghee auch leichter verdaulich.

8

Vollfett griechischer Joghurt

Viele Menschen verzichten auf vollfette Milchprodukte und geben Light-Produkten den Vorzug. Eine amerikanische Studie ergab nun, dass fettleibige Mäuse, die zur Gewichtsabnahme fettreiche Milchprodukte erhielten, mehr Gewicht und vor allem Bauchfett verloren als solche, die Light-Produkte erhielten.

Ein weiterer Grund der für den Verzehr von Milchprodukten spricht: Die enthaltenen probiotischen Milchsäurebakterien. Diese lebenden Organismen tragen zur Gesundheit der Darmflora bei, die für den Erhalt einer gesunden Immunfunktion und für eine rege Verdauung unverzichtbar ist.

Zudem liefert griechischer Joghurt die Vitamine A und B sowie eine Vielzahl an Mineralien (Kalzium, Magnesium, Zink). Eine große Auswahl, die den Appetit reduziert, zur Zellerneuerung beiträgt und den Muskelabbau verhindert.

Griechischer Joghurt wird aus Kuhmilch und Sahne hergestellt und enthält somit mehr Fette als Naturjoghurt. Ein perfekter ketogener Snack!

9

Bio-Eier

Kohlenhydratarm, reich an Fetten und Proteinen - klingt nach dem idealen Keto-Lebensmittel! Zurecht, denn Eier verdienen aufgrund ihrer Nährstoffdichte einen besonderen Platz in dieser Aufzählung. Sie enthalten dutzende Vitamine (A, D, E, K, B2, B12), Kalium, Magnesium, Phosphor und viele mehr.

Als Antioxidans & Appetitzügler zugleich sind Eier dafür bekannt, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten, was dem Körper, dem Herz-Kreislauf-System sowie Gehirn und Augen zugute kommt.

Bevorzugen Sie Bio-zertifizierte Eier, da auch hier eine größere Nährstoffdichte und keine Belastung mit Antibiotika & Co. vorliegt.



10

Bio-Rindfleisch

Auch Rindfleisch liefert keine Kohlenhydrate, dafür gesunde Fette, hochwertige Proteine und Vitamine (hauptsächlich der B-Gruppe) sowie Eisen, Zink und Phosphor.

Neben seinem hohen Proteingehalt hat Rindfleisch mit Vitamin B12 und Eisen ein unschlagbares Duo für Sie parat, das für die Funktion Ihres Nervensystems und Gehirns unverzichtbar ist. Es fördert auch die Verdauung, trägt zu einer effizienteren Aufnahme von Nährstoffen bei, verhindert Blutarmut und stärkt Ihre Energie.

Ihre Wahl sollte stets auf Fleisch von grasgefütterten Freiland-Tieren fallen. Dies enthält verglichen mit konventionellem Fleisch 3x mehr Omega-3 Fette und 4x mehr Antioxidantien.



Lebensmittel, die Sie aus Ihrer Küche verbannen sollten

Aus den Augen, aus dem Sinn...das sollte bei diesen Lebensmitteln Ihr Motto sein! Das heißt, wenn Sie all diese Versuchungen aus Ihren Küchenschränken entfernen, fällt es Ihnen sehr viel leichter, bei der 14 Tage Keto Formel erfolgreich zu sein.

- **Zucker:** Limonaden, süße Getränke, Eis, Desserts, Kuchen, Süßigkeiten etc.
- **Herkömmliches Getreide und Cerealien:** Brot, Nudeln, Müsli, Energieriegel, Kekse, Backwaren, Kuchen etc.
- **Zuckerfreie und fettarme Produkte**
- **Fertige Proteinriegel**
- **Einige Soßen und Würzmittel:** Ketchup, Barbecue-Soße, Sojasoße, Honig-Senf-Soße, Mayonnaise mit Rapsöl etc.
- **Minderwertige Fette:** Rapsöl, Maisöl, Sonnenblumenöl und alle anderen industriell gefertigten Öle, die hocharhitzt wurden
- **Bier, süßer Wein und Cocktails**
- **Künstliche Süßstoffe:** Aspartam, Sucralose, Saccharose, Acesulfam K etc.



Die vollständige Einkaufsliste der Lebensmittel für die 14 Tage Keto-Formel

Dies sind die zugelassenen Lebensmittel, die während der 14 Tage Keto Formel erlaubt sind. Benutzen Sie diese Liste auch als Einkaufsliste.

Getränke

- Stilles Wasser
- Kohlensäurehaltiges Wasser (naturbelassen)
- Kombucha (< 5 Gramm Zucker)
- Tee
- Kaffee
- Ungesüßte Nussmilch (z.B. Mandelmilch)

Fleisch (am Besten in Bio-Qualität)

- Rind (z.B. Rumpsteak)
- Hackfleisch von Rind/Schwein/Pute
- Hähnchen (z.B. Keule)
- Pute
- Lamm (z.B. Kotelett)
- Schwein
- Schinken und Speck
- Kalb
- Ente
- Wurst (ohne Zuckerzusatz & Zusatzstoffe)

Fisch (am Besten Wildfang & in Bio-Qualität)

- Lachs
- Heilbutt
- Sardinen
- Kabeljau
- Scholle
- Forelle
- Seehecht
- Aal
- Thunfisch

Öle und Fette

- Avocado
- Mandeln
- Kokosnuss
- Pistazien
- Macadamianüsse
- Walnüsse
- Pekannüsse
- Cashewkerne
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Nussmus ohne Zuckerzusatz
- Chiasamen
- Leinsamen
- Natives Kokosöl
- Natives Olivenöl
- Avocadoöl
- Leinöl
- Nussöl
- Bio-Rohmilchbutter
- Ghee
- MCT-Öl
- Oliven
- Mayonnaise (ohne Raps- und Sonnenblumenöl)

Milchprodukte

- Bio-Eier
- Vollfett-Frischkäse
- Vollfett griechischer Joghurt
- Crème Fraîche
- Vollfett-Hartkäse

Gemüse

- Spargel
- Spinat
- Grünkohl
- Weißkohl
- Chinakohl
- Grüne Bohnen
- Radieschen
- Pak Choi
- Sellerie
- Mangold
- Spaghettikürbis
- Gurke
- Fenchel
- Knoblauch
- Pilze
- Essiggurken (ohne Zucker)
- Kopf-Salate
- Paprika
- Kimchi
- Rucola
- Sprossen
- Tomaten
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Zucchini
- Aubergine
- Zwiebeln
- Frische Kräuter

Kohlenhydrate für nicht sportlich-aktive Personen

- Grüne, unreife Bananen
- Gekochte und abgekühlte Bohnen
- Gekochte und abgekühlte Linsen
- Gekochte und abgekühlte Nudeln
- Gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- Gekochter und abgekühlter weißer Reis
- Kartoffelstärke
- Haferflocken
- Maismehl

Obst nach dem Training

- Banane
- Apfel
- Birne
- Papaya
- Kirschen
- Trauben
- Pflaume
- Melone
- Kiwi
- Ananas
- Orange
- Nektarine
- Grapefruit
- Pfirsich
- Mandarine

Kohlenhydrate nach einem Training

- Reis
- Kürbis
- Quinoa
- Mais
- Glutenfreie Nudeln
- Hirse
- Süßkartoffel
- Kartoffeln
- Karotten
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Brot aus Keimlingen (Essener Brot)
- Glutenfreie Wraps

Beeren

- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Brombeeren
- Stachelbeeren

Freunde oder Feinde

Um Ihnen den Start zusätzlich zu erleichtern, haben wir eine kleine Liste mit den wichtigsten Lebensmitteln zusammengestellt, welche in Ihrem Einkaufskorb landen sollten (Freunde) und welche Sie während dem Programm vermeiden sollten (Feinde).

FREUNDE	FEINDE
Glutenfreie Wraps	Wraps aus Weizen oder Vollkorn
Glutenfreies Brot (aus Reismehl)/ Essener Brot	Weiß- oder Vollkornbrot
Grüne Banane	Gelbe Banane (nur nach dem Training)
Zuckerfreies Nussmus	Gesüßte Erdnussbutter oder Nuss-Nougat-Creme
Olivenöl-Mayonnaise	Klassische Mayonnaise
Kokos-, Avocado- oder Olivenöl, kalt gepresst	Raps-, Mais, Soja- oder Sonnenblumenöl
Bio-Rohmilchbutter	Margarine
Kombucha	Softdrinks
Bio-Eier	Eier aus Bodenhaltung
Vollfett griechischer Joghurt	Fettarmer Fruchtjoghurt
Rohe Nüsse	Geröstete oder gesalzene Nüsse
Kichererbsen- und Shirataki-Nudeln	Weizen- oder Vollkornnudeln