



DIE 14 TAGE KETO FORMEL

um auch Ihr
hartnäckiges Fett
zu schmelzen

TEIL 6

5

Erlaubte Lebensmittel

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

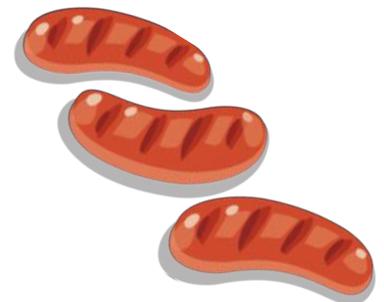
Getränke

- 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)



Öle und Fette

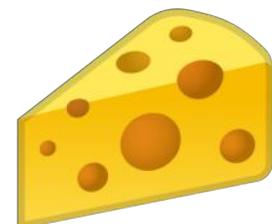
- Avocado
- Mandeln
- Kokosnuss
- Pistazien
- Macadamianüsse
- Walnüsse
- Pekannüsse
- Cashewkerne
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Nussmus ohne Zuckerzusatz
- Chiasamen
- Leinsamen
- Natives Kokosöl
- Natives Olivenöl
- Avocadoöl
- Leinöl
- Nussöl
- Bio-Rohmilchbutter
- Ghee
- MCT-Öl
- Oliven
- Mayonnaise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



Wählen Sie vorzugsweise kaltgepresste Öle und am Besten zertifizierte Bio-Produkte. Pflanzenöle sind lichtempfindlich und sollten an einem kühlen, dunklen Ort gelagert werden.

Milchprodukte

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



Fisch (am Besten Wildfang & in Bio-Qualität)

- Lachs
- Heilbutt
- Sardinen
- Kabeljau
- Scholle
- Forelle
- Seehecht
- Aal
- Thunfisch
- Makrele
- Seewolf
- Zander
- Barsch
- Muscheln
- Garnelen
- Tintenfisch
- Hummer



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



TIPP

Diese Gemüsesorten enthalten wenig Stärke, dafür aber eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien. Daher belasten sie Ihre Verdauung weniger und helfen Ihnen, mehr Fett zu verbrennen, da sie den Zustand der Ketose fördern.

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



TIPP

Beeren, wie Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren und Brombeeren enthalten nur wenig Kohlenhydrate und Zucker und können nach dem Training zu einem Stück Obst nach Wahl hinzugefügt werden.

Kohlenhydrate nach einem Training

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

- Hirse
- Glutenfreie Wraps

TIPP

Essener Brot wird aus gekeimtem Getreide hergestellt und ist daher eine hervorragende Quelle für Antioxidantien, pflanzliche Enzyme, Vitamine und Mineralien und zugleich basisch. Sie erhalten es online, in Bio-Läden oder können es selbst ganz einfach zubereiten.

Beeren

- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Brombeeren
- Stachelbeeren



TIPP

Beeren sollten stets in Bio-Qualität gekauft und nur in Maßen (maximal 1 Handvoll an einem Keto-Tag) gegessen werden. Nach dem Training oder an Auflade-Tagen können Sie hier ruhig etwas mehr zulangen.

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