

***Nahrungsmittel Übersicht
für eine ketogene Ernährung 2019***



Fleisch & Fleischwaren

- Lamm, Kalb
 - Rindfleisch (einschließlich Hackfleisch, Hamburger und Steak)
 - Schweinefleisch, Schinken, Speck
 - Straus
 - Wurstwaren
- unbedingt das Etikett überprüfen**

Geflügel

- Ente
 - Hähnchen
 - Pute
 - Wurstwaren
- unbedingt das Etikett überprüfen**

Fisch & Meeresfrüchte

- Flunder
- Forelle
- Garnele
- Hecht
- Heilbutt
- Hummer
- Jakobsmuscheln
- Karpfen
- Krabben
- Krebs
- Lachs
- Pagasius
- Räucherlachs
- Saibling
- Scholle
- Seebarsch
- Seelachs
- Seezunge
- Steinbutt
- Thunfisch
- Tintenfisch
- Wels
- Wolfsbarsch

Eier

- Hühnereier
- Wachteleier

Salat min. 3 Tassen

- Pak Choi
- Brunnenkresse
- Endivie
- Frühlingszwiebeln
- Grüner Salat
- Grünkohl
- Mangold
- Petersilie
- Radicchio
- Radieschen
- Rucola
- Schnittlauch
- Spinat

Ballaststoffhaltige Gemüse max. 2 Tassen

- Artischocken
- Aubergine
- Bambussprossen
- Blumenkohl
- Bohnensprossen
- Brokkoli
- Erbsen
- Grüne Bohnen
- Gurke
- Kürbis
- Pilze
- Rosenkohl
- Schwarze Sojabohnen
- Sellerie
- Sellerie (Selleriewurzel)
- Sommerkürbis
- Spargel
- Sprossen (Bohnen und Luzerne)
- Steckrübe
- Tomaten
- Yambohne
- Zucchini
- Zuckerschoten

Fetthaltige Gemüse

- Avocado max. 1/2 Stück
- Oliven max. 6 Stück

Käse Bis zu 150gr. pro Tag

bitte unbedingt das Etikett überprüfen

- Brie
- Cheddar Käse
- Frischkäse
- Geriebener Käse
- **Etikett überprüfen wg. Trennmittel**
- Hartkäse
- Harzerkäse
- Mozzarella
- Parmesankäse
- Schweizer Käse
- Ziegenkäse

Milchprodukte

- Butter
- Milch Vollfettstufe max. 200ml
- Saure Sahne max. 200ml
- Schlagsahne max. 50ml
- Quark max. 100gr
- Jogurt max. 100gr

Früchte max. ½ Tasse

- Blaubeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Stachelbeeren
- Zitronen- / Limettensaft: max 4 TI

Fette

- Kokosfett
- Leinöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Schmalz

Nüsse & Saaten

max. 100gr.

- Hanfsamen
- Kokosnusshaspeln
- Leinsamen
- Macadamianuss
- Mandeln
- Mohn
- Paranuss
- Pekanuss

max 50gr

- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

Saucen & Gewürze

- Essig & Öl
- Majonäse
- Senf max. 4TI.
- Sojasauce max. 4TI.
- Zuckerfreier Ketchup max. 4TI.
- Zuckerfreier BBQ-Sauce max. 4TI.