

Ketogene Lebensmittel

1. Wichtiges Gemüse

Spinat, Gurke, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Rosenkohl, Chinakohl, Fenchel, Grünkohl, Knollensellerie, Radieschen, Spargel, Wirsing, Spargel, Avocado, Bittergrün, Bok Choi, Blumenkohl, Kohl, Sellerie, Mangold, Kohl, Endivie, Kohlrabi, Salat, Nori, Oliven, Radieschen, Sommerkürbis, Artischocke

Empfehlung: Bei einer ketogenen Ernährung solltest du dich auf stärkearmes Gemüse konzentrieren. Allerdings ist nichts dagegen einzuwenden, hin und wieder Süßkartoffel, Kürbis oder rote Beete zu essen.

2. Gesundes Fett

Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, MCT Öl, Caprylsäure, Fischöl, Krillöl, Lebertran, Butter aus Weidehaltung, Ghee aus Weidehaltung, Sonnenblumenlecithin, Mandelmus, Kakaobutter, Schmalz aus Weidehaltung (ungehärtet), Eigelb

Empfehlung: Verzehre täglich mindestens 2 Esslöffel MCT Öl oder reine Caprylsäure. Die enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren werden vom Körper in 3 Stoffwechselschritten umgewandelt.

Tipp: Der [Bulletproof Coffee](#) ist eine wunderbare Möglichkeit den Konsum an gesunden Fetten und MCT Öl sicherzustellen.

3. Hochwertige Proteine

Eier aus Freilandhaltung, fetter Fisch aus Wildfang, Fleisch aus Weidehaltung, Kollagen-Hydrolysat aus Weidehaltung, Molkeprotein aus Weidehaltung

Empfehlung: Übertreibe den Proteinkonsum nicht. Achte stattdessen lieber auf die Qualität deiner Proteinquelle.

Tipp: Wenn du dir unsicher bist, welcher Proteinshake gesund ist, können wir dir deine Angst nehmen. Unser Primal Collagen Cacao enthält nur natürliche und hochwertige Zutaten für deine Gesundheit.

4. Obst und Beeren

Erlaubte Beeren:

Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Avocado, Papaya

Empfehlung: Konzentriere dich auf Zuckerarme Obstsorten wie [Beeren](#). Behandle sie wie eine Art Süßigkeiten. Du kannst beispielsweise ein leckeres Beeren Sorbet mit gefrorenen Heidelbeeren als Dessert zubereiten.

5. Getränke

Wasser, Wasser mit Zitronensaft, Kräutertee, Kaffee, hochwertiger Grüntee, selbstgemachte Limonade, selbstgemachter Eistee, Kokosmilch, Mandelmilch (ungesüßt)

Empfehlung: Es ist sehr wichtig genügend Wasser zu trinken. Versuch täglich mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit zu dir zu nehmen.

6. Nüsse und Samen

Macadamia, Mandel, Kokosnuss, Pekannüsse, Walnüsse und Cashewnüsse

Empfehlung: Da Nüsse zwar reich an Spurenelementen sind, aber auch Antinährstoffe wie Phytinsäure enthalten, solltest du den Verzehr auf eine Handvoll pro Tag begrenzen.

7. Gewürze und Kräuter

Apfelessig, Ceylon-Zimt, Koriander, Kakaopulver, Kokosnussamino (wenn verträglich), Ingwer, Senf, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Meersalz, Thymian, Kurkuma, Vanilleschote

Empfehlung: Egal welche Ernährungsform du wählst. Sei es die [Low Carb Diät](#) oder eine ketogene Ernährung, Gewürze und Kräuter haben ihren Platz. Achte auf eine möglichst hohe Qualität und verzichte auf künstliche Zusatzstoffe.

Ketogene Alternativen

[Keto Mayonnaise](#), [Keto Kekse](#), 85% Schokolade, Keto Kakao, Keto Energy Balls, Keto Gummibärchen,

Empfehlung: Es ist immer praktisch leckere und ketogene Alternativen zu den kleinen Sünden der Ernährung, zuhause vorrätig zu haben. Wir haben bei uns im Büro beispielsweise immer ketogene Mayonnaise und ketogene Kekse stehen.