



BRAINPERFORM

KETOGENE LEBENSMITTEL LISTE





KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du immer essen kannst

GESUNDE FETTE

Gesättigte Fettsäuren
Mehrfach gesättigte Fettsäuren
Einfach gesättigte Fettsäuren
MCT Öl
Kokosöl
Olivenöl
Leinsamen
Macadamia
Walnüsse
Avocado
Butter
Ghee
Schmalz

PROTEINE



Bio-Fleisch
Rind, Schwein,
Lamm, Kalb, Wild



Geflügel
Hähnchen, Pute,
Gans, Ente, Wachtel



Organfleisch
wie z.B. Leber



Eier
Wenn möglich, Eier
in Bio-Qualität



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du immer essen kannst

SALAT



Grünes Blattgemüse

Römersalat	Feldsalat
Kohl	Kopfsalat
Endivie	Rucola
Zichorie	Schnittsalat
Chicorée	Spinat
Mangold	Spargel
Löwenzahn	Brennnesseln
Petersilie	

NICHT-STÄRKEHALTIGES GEMÜSE



Kreuzblütler

Brokkoli, Rosenkohl,
Grünkohl, Blumenkohl



**Sellerie, Gurke,
Zucchini, Porree,
Schnittlauch, Lauch**



Frische Kräuter

Rosmarin, Thymian,
Petersilie, Basilikum



Moderat Carb Gemüse

Pilze, Radieschen,
Tomaten, Paprika



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du immer essen kannst

FISCH



Wildgefangener Fisch

Thunfisch, Forelle, Zander, Makrele, Lachs, Schellfisch, Pangasius, Karpfen, usw.

GEWÜRZE



Zutaten & Beilagen

Gewürze und Kräuter, Apfelessig, Senf, Saucen (ohne Zuckerzusatz)

FETTREICHE FRÜCHTE



Avocado

SNACKS



Keto-freundliche Snacks

- ▶ Knochenbrühe
- ▶ Griechischer Joghurt
- ▶ Hartgekochte Eier
- ▶ Avocado mit Lachs
- ▶ Gemüsesticks mit Joghurt-Dip
- ▶ Macadamianüsse



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du gelegentlich essen kannst

ERBSEN UND SOJA



**Grüne Bohnen
und Erbsen**



Sojaprodukte
Tofu, Edamame,
Tempeh, Sojamilch

VOLLFETT MILCHPRODUKTE



Vollfette Kuhmilch
Idealerweise pur
und in Bio-Qualität



Fettreicher Käse
Hartkäse, Schmelzkäse
Parmesan, Ziegenkäse



Sahne
ohne Zucker



Vollfett Joghurt
Griechischer Joghurt
mit hohem Fettanteil



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du gelegentlich essen kannst

GEMÜSE MIT WENIG STÄRKE



**Zuckerschoten, Artischocken, Okra,
Karotten, Rote Beete, Pastinaken**

MODERAT KARTOFFELN



**Süßkartoffeln und normale Kartoffeln
(weiß, rot, süß, etc.)**

NÜSSE / SAMEN



**Nussbutter, Mandeln, Walnüsse, Cashews,
Sonnenblumenkerne, Pistazien, Kürbiskerne**

FRÜCHTE



**Beeren wie Heidelbeeren, Himbeeren,
Erdbeeren, Brombeeren**



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

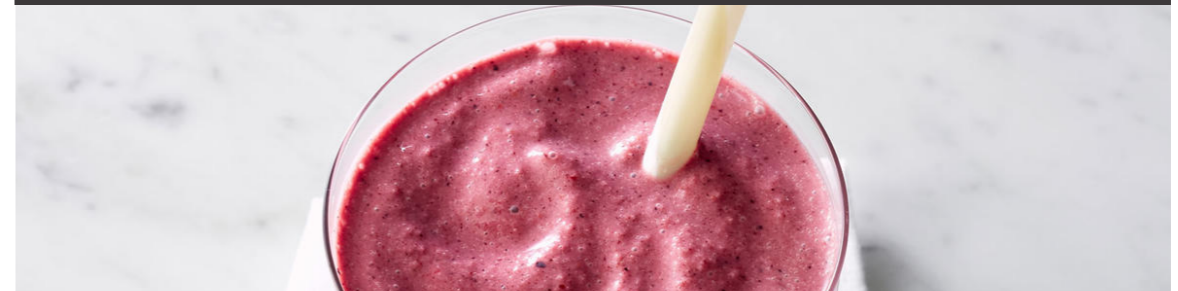
Was du gelegentlich essen kannst

BEILAGEN



- ▶ Zuckerfreier Ketchup oder Salsa
- ▶ Saure Sahne
- ▶ Senf und scharfe Soßen
- ▶ Zitronen- & Limettensaft
- ▶ Sojasoße
- ▶ Salatdressing (idealerweise Selbstgemacht mit Apfelessig, Olivenöl und Gewürzen)
- ▶ Essiggurken
- ▶ Stevia (natürlicher Süßstoff, null Kalorien und kein Zucker)

SNACKS



- ▶ Protein-Smoothie (gerührt in Mandelmilch oder Wasser)
- ▶ 7-10 schwarze Oliven
- ▶ 1 Esslöffel Nussbutter oder eine Handvoll Nüsse
- ▶ Gemüse mit geschmolzenen Käse oder überbacken
- ▶ Kokosmilch-Shake mit pürierter Avocado und Kakao
- ▶ Verarbeitete Lebensmittel wie Würstchen oder Chicken Wings



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du komplett vermeiden solltest

ZUCKER



- ▶ Weißer, brauner, purer Zucker oder Rohrzucker
- ▶ Sirup wie Ahorn, Mais, Caramel und Fruchtsirup
- ▶ Honig und Agavendicksaft
- ▶ Jedes Lebensmittel, das Zutaten wie Fructose, Glucose, Maltose, Dextrose und Lactose enthält

GETREIDEPRODUKTE



- ▶ Mehl, Hafer, alle Reissorten (weiß, braun, Jasmin, Basmati, etc.), Quinoa, Couscous, Pilaw
- ▶ Alle Arten von Produkten, die aus Weizenmehl, Dinkelmehl oder Vollkornmehl gemacht sind, z.B. Brot, Baguette, Bagels, Muffins, Pasta, Nudeln, Pizza, usw.
- ▶ Mais und alle Produkte, die Mais enthalten, darunter Popcorn, Tortillas, Polenta und Maismehl



KETOGENE ERNÄHRUNG LEBENSMITTEL LISTE

Was du komplett vermeiden solltest

VERARBEITETE LEBENSMITTEL



- ▶ Alle Arten von Süßigkeiten
- ▶ Alle Desserts und Kuchen
- ▶ Pfannkuchen, Waffeln und andere gebackene Frühstücks-Mahlzeiten
- ▶ Haferflocken und Frühstücksflocken
- ▶ Müsliriegel, Proteinriegel oder sonstiger Mahlzeitersatz
- ▶ Dosensuppen, Fertiggerichte oder sonstige abgepackte Mahlzeiten
- ▶ Lebensmittel die künstliche Zusatzstoffe enthalten, wie z.B. Sucralose, Aspartam, etc.

GESÜßTE GETRÄNKE



- ▶ Limonade
- ▶ Alkohol (Bier, Wein, Schnaps, etc.)
- ▶ Gesüßte Tee- oder Kaffeegetränke
- ▶ Gesüßte Milch und Milchersatz (Kuhmilch, Soja, Mandel, Kokos, Lactase, etc.)
- ▶ Fruchtsäfte mit zugesetztem Zucker

Starte noch heute mit deiner ketogenen Ernährung...

Wir zeigen dir die exakten Schritte, wie du mit der ketogenen Ernährung beginnst, in nur 4 Wochen bis zu 9,5 Kilo abnehmen kannst, deine Energie enorm steigerst und endlich zuckerfrei wirst.



Keto-Handbuch, exakte Schritt-für-Schritt Anleitungen, wie du mit Keto startest



Fertiger Keto-Diätplan, inkl. Rezepte und kompletter Einkaufsliste



Über 100+ ketogene Rezepte, auf die du immer wieder zurückgreifen kannst



So leicht war es noch nie, mit sofort einer ketogenen Diät zu beginnen

JA, ICH BIN DABEI!

<https://www.brainperform.de/keto-starter-kit/>