



**Tierische Lebensmittel / Meeresfrüchte / Käse - bis zum satt werden \***

Diese Lebensmittel haben 0,0 bis 1,0g Kohlenhydrate. Achtung: Innereien - besonders Leber – haben ca. 5,0g Kohlenhydrate pro 100g.

**Fleisch alle Sorten:**

z.B. Kalb, Rind, Schwein, Hase, Lamm, Ziege, Kaninchen, Pferd, Wild, Geflügel, Wurstwaren, Aufschnitt

**Fisch alle Sorten:**

z.B. Aal, Forelle, Karpfen, Lachs, Barsch, Hecht, Seezunge, Sardine, Makrele, Thunfisch

**Meeresfrüchte:**

z.B. Garnele, Krabben. Hummer, Krebsfleisch

**Käse, Eier:**

Eier, Bergkäse, Camembert, Edamer, Cheddar, Emmentaler, Gouda, Handkäse, Mozzarella, Parmesan, Roquefort, Schafskäse, Ziegenkäse, usw.

**Fette und Öle:**

Weidebutter, Ghee, Schweinemalz, Rindertalg, Olivenöl, Leinöl, Avocadoöl, Kokosöl, MCT-Öl

**Tipp: Pflanzenöle nur in der kalten Küche verwenden und lichtgeschützt aufbewahren**

**Die tierischen Fette und Kokosöl zum braten/backen verwenden**

\* bevorzugt aus artgerechter Weidehaltung, Wildfang, Bioprodukte – diese haben nachweislich

das beste Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis und Vitamingehalt (B-Vitamine) Das Verhältnis Omega 3 zu Omega 6 sollte idealerweise nicht größer als 1:5 sein.

## Gemüse

**Bei Gemüse und Obst sollten die Kohlenhydrate mit eingerechnet werden**

**Bis 3g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 150g:**

Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knollensellerie, Mangold, Paprika grün, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini, Kopfsalat, Kresse, Radieschen, Oliven grün, Pastinake, Pilze

**3,1 bis 5,0g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 100g:**

Bohnen (grün), Kohlrabi, Kürbis, Möhren (Karotten), Lauch (Porree), Rosenkohl, Rotkohl (Blaukraut), Topinambur, Weiße Rüben, Weißkraut, Portulak

**Über 5 bis 10,0g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 50g:**

Steckrübe, Petersilienwurzel, Rote Bete, Palmherz, Paprika rot, Löwenzahn, Zwiebeln, Sojabohnen

**Tipp: Alle Gemüsesorten, welche oberirdisch wachsen dürfen verzehrt werden**

## Obst

### **Bis 7g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 50g:**

Acerola, Avocado, Brombeeren, Erdbeeren, Guave, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren (rot, schwarz, weiß), Moosbeeren, Papaya, Preiselbeeren, Limette, Loganbeere, Moosbeere

### **7,1 bis 10,0g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 40g:**

Grapefruit, Kaktusfeige, Kiwi, Maulbeere, Passionsfrucht, Pfirsich, Wassermelone, Clementine, Pfirsich Quitte, Stachelbeere

## Nüsse und Samen

### **Bis 5g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 100g:**

Hanfnüsse, Kokosnuss, Leinsamen, Macadamia, Mandeln, Mohnsamen, Paranüsse, Pekannüsse

### **Bis 10g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 50g:**

Erdnüsse

### **10,1 bis 13g KH pro 100g. Max. Verzehrmenge 30g:**

Haselnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

## Milch und Milchprodukte

**Bis zu 5g KH pro 100g/100ml. Max. Verzehrmenge 100g / 100ml:**

Buttermilch, Crème fraîche (40%), Dickmilch, Frischkäse, Naturjoghurt (3,5%), Kefir, Kochkäse, Kuhmilch (3,5%), Mascarpone, Molke, Mozzarella, Schlagsahne (30%), Saure Sahne (10%), Schafmilch, Schmand (24%), Speisequark (alle Fettstufen), Tofu (Sojakäse), Ziegenmilch, Casein, Schwedenmilch

**Grundregel:** Alle Lebensmittel einer Mahlzeit sollten zusammen maximal  $\frac{1}{4}$  der empfohlenen Tageshöchstmenge an Kohlenhydraten (idealerweise 10 g KH pro Mahlzeit) ausmachen – also insg. 40g KH bei 4 Mahlzeiten pro Tag.

Fleisch, Wurst, Käse und Fisch muß nicht mit eingerechnet werden und kann deshalb bis zur Sättigung gegessen werden.

Dies ist keine abschließende Liste. Beim Einkauf immer auf die Nährwertangaben achten. So lernt man mit der Zeit immer mehr erlaubte (Keto-) Lebensmittel kennen.

**Tipp: Low Carb High Fat – Der Nährwertkompass – aus dem GRÄFE und UNZER Verlag, € 7,99**

**Passt in die Hosentasche und ist ein nützlicher Begleiter beim Keto-Einkauf**

