

KETO KOMPAKT



Gut

Eiweiß:

- Bio Fleisch (Weide-Rind, Huhn, Bacon)
- Fisch (z.B. Lachs)
- Bio Eier
- Sahne
- Käse



Gemüse:

- Feldsalat, Kopfsalat
- Spinat, Sauerkraut
- Spargel, Gurke, Zucchini
- Oliven, Blumenkohl,
- Sellerie, Avocado (Hass)
- Brokkoli, Pilze

Fett:

- Natives, kaltgepresstes Olivenöl / Avocadoöl
- Kokosöl / neutrales MCT Öl
- Butter, Butterschmalz / Ghee

Getränke:

- Wasser, Kaffee, Tee, ungesüßte Mandelmilch

In Maßen

Gemüse:

- Tomaten, Paprika
- Kohlrabi, Zwiebeln
- Knoblauch

Obst:

- Himbeeren, Brombeeren
- Blaubeeren, Zitrone

Sonstiges:

- Nüsse
- Backkakao
- Griechischer Joghurt
- Eiweißbrot
- Erdnussbutter
- Tofu

Möglichst vermeiden:

- Zero Getränke
- Alkohol (nicht sinnvoll in den 1. 4 Wochen): Trockener Wein, Gin, Rum, Tequila, Wodka, Whiskey, Low Carb Bier

Nicht erlaubt

- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis
- Mehl



- Obst (außer: Himbeeren; Brombeeren, Blaubeeren und Zitronen), Mais, Kürbis, Möhren, Süßkartoffeln, Erbsen

- Zucker in sämtlichen Varianten

- Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe - außer Erythrit und reinem Stevia

Keto Alternativen

- Zucker = Erythrit
- Kaffeemilch = Sahne
- Mehl = Mandelmehl / Leinmehl / Kokosmehl
- Püree & Reis = Blumenkohl
- Nudeln = Konjak Nudeln
- Wraps = Leinmehl Wraps

Grundlagen: Max. 20 g Kohlenhydrate pro Tag, ca. 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht, 75 % der Kalorien aus gutem Fett, viel grünes Gemüse! Außerdem: Viel Wasser trinken und genügend Salz & Magnesium einnehmen! KEINE CHEAT DAYS IN DEN ERSTEN 4 WOCHEN!