

KETO LEBENSMITTELLISTE

	Kohlenhydrate		Kohlenhydrate
1 Scheibe Eiweißbrot Aldi (42 g)	6 g	1 Aubergine (400 g)	10 g
1 Scheibe Moms-Blog Ketobrot (25 g)	1 g	1 Ei (gekocht)	0,5 g
1 Scheibe Gouda (48 %)	0 g	200 g Sauerkraut	1,2 g
1 Scheibe Kochschinken (30 g)	0,3 g	150 g Hähnchenbrustfilet	0 g
2 Scheiben Salami (9 g)	0 g	150 g. Steak	0 g
1 EL Frischkäse (15 g)	0,5 g	150 g Hackfleisch	0 g
1 EL Erdnussbutter zuckerfrei (15 g)	1,5 g	150 g Like Meat Filetstücke Hähnchen Art	0,6 g
5 Cocktailtomaten	2,5 g	1/2 Zwiebel (40 g)	2 g
5 Himbeeren	2,5 g	1 Knoblauchzehe (3 g)	1 g
5 Blaubeeren	0,4 g	5 Oliven	0,3 g
1/2 Zitrone	1,25 g	1 EL Sahne , 40 % (15 ml)	0,5 g
1/2 Avocado (Hass)	0,4 g	1 EL Milch (15 ml)	0,7 g
1/2 Salatgurke	4,3 g	1/2 Packung Feta (100 g)	0,7 g
1/2 rote Paprika	4,7 g	100 g. griechischer Sahnejoghurt	3,2 g
1/2 grüne Paprika	2,2 g	100 g Skyr	4 g
1/2 Kohlrabi (200 g)	8 g	1 Riegel Keto Schokolade	0,3 g
5 Champignons	0,6 g	30 g Proteinpulver Schoko (dm) + Wasser	0,7 g
250 g Brokkoli	6,6 g	6 Paranüsse (20 g)	0,8 g
250 g Blumenkohl	5,8 g	Handvoll Walnüsse (20 g)	1,4 g
Spargel, 5 Stangen, weiß	3 g	Handvoll Erdnüsse (20 g)	1,5 g
Spargel, 5 Stangen, grün	1,5 g	Handvoll Cashew Kerne	4,4 g
1 Möhre (groß)	10 g	1 Ei Butter	0 g
1/2 Eisbergsalat (200 g)	6 g	1 EL Leinöl	0 g
Feldsalat (150 g)	1,2 g	1 EL Kokosöl	0 g
1 Zucchini (300 g)	6,8 g	1 Ei Erythrit	0 g