

Ketogen vegan: Lebensmittelliste

Ketogen vegan: Gesunde Öle und Fette Liste

- Olivenöl
- Kokosöl
- Avocadoöl
- MCT-Öl
- Macadamiaöl
- Leinöl
- Walnussöl

Keto vegan: Gemüsesorten (kohlenhydratarm)

- Spinat
- Grünkohl
- Rucola
- Feldsalat
- Romana Salat
- Zucchini
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Spargel
- Rosenkohl
- Gurke
- Paprika (in Maßen)
- Tomaten (in Maßen)
- Sellerie (Knolle & Stange)

Ketogen vegan: Pflanzliche Proteinquellen

- Tofu (fester Bio-Tofu)
- Tempeh
- Seitan (in Maßen)
- Lupinenprodukte
- Hanfprotein
- Chiasamen
- Leinsamen
- Trockene Schnitzel aus Sonnenblumen
- Trockene Schnitzel aus Erbsenmehl
- Trockene Schnitzel aus Sojamehl

Keto vegan: Nüsse und Samen

- Macadamianüsse
- Mandeln (in Maßen)
- Walnüsse
- Pekannüsse
- Chiasamen
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Ketogen vegan: Milchalternativen

- Ungesüßte Mandelmilch
- Kokosmilch
- Cashewmilch
- Haselnussmilch
- Sojamilch

Ketogen vegan: Getränke

- Wasser
- Kaffee (schwarz oder mit MCT-Öl)
- Tee (grüner, schwarzer oder Kräutertee)
- Knochenbrühe
- Zuckerfreie Elektrolyt-Getränke

Keto vegan: Nur in Maßen genießen

- Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- Dunkle Schokolade (mind. 85%)
- Karotten
- Erbsen
- Tomaten
- Paprika

Ketogen vegan: Vermeide diese Lebensmittel

- Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Zuckerhaltige Lebensmittel & Getränke
- Süßigkeiten
- Industriefette (z. B. Margarine)