

Lebensmittelliste für die klassische ketogene Ernährung

1. Gesunde Fette & Öle

- Olivenöl
- Kokosöl
- Avocadoöl
- Butter (Weidehaltung)
- Ghee
- MCT-Öl
- Macadamiaöl
- Leinöl
- Walnussöl
- Schmalz
- Rinder- & Entenfett

2. Fleisch & Geflügel

- Rindfleisch
- Hähnchen
- Pute
- Schweinefleisch
- Lamm
- Ente
- Wildfleisch
- Speck
- Würstchen (ohne Zucker)

3. Fisch & Meeresfrüchte

- Lachs
- Makrele
- Thunfisch
- Sardinen
- Forelle
- Hering
- Krabben
- Garnelen
- Muscheln

4. Eier

- Freilandeier
- Bio-Eier
- Wachteleier

5. Milchprodukte

- Fettreicher Käse (Cheddar, Gouda, Parmesan, Mozzarella)
- Schlagsahne
- Griechischer Joghurt (vollfett, ungesüßt)
- Sauerrahm
- Mascarpone
- Frischkäse

6. Gemüse (kohlenhydratarm)

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

7. Nüsse & Samen

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

- Kürbiskerne

8. Getränke

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

9. Lebensmittel in Maßen genießen

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

10. Lebensmittel vermeiden

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