

---

# Lebensmittelliste ketogene Ernährung

---

## Gemüse

- Champignons (0,6g)
- Mangold (0,7)
- Pak Choi (1g)
- Kopfsalat (1,1g)
- Chinakohl (1,2g)
- Endivie (1,2g)
- Spinat (1,4g)
- Radicchio (1,5g)
- Spargel (2g)
- Brunnenkresse (2g)
- Rucola (2,1g)
- Algen (2,1g)
- Radieschen (2,1g)
- Blumenkohl (2,3g)
- Okra (2,3g)
- Sellerie (2,3g)
- Wirsing (2,3g)
- Grünkohl (2,5g)
- Artischocken (2,6g)
- Brokkoli (2,7g)
- Fenchel (2,8g)
- Frühlingszwiebeln (3g)
- Schalotten (3,3g)
- Rotkohl (3,5g)
- Weißkohl (4,2g)
- Zwiebeln (4,9g)

## Obst

- Avocado (0,4g)
- Rhabarber (1,4g)
- Limette (1,9g)
- Zitrone (3,2g)
- Himbeeren (4,8g)
- Erdbeeren (5,4g)
- Preiselbeeren (6g)
- Brombeeren (6,2g)
- Heidelbeeren (7,4g)

---

## Saucen

- (Soja-Sauce)
- Tabasco-Sauce
- Dijon-Senf

---

## Fette

- Kokosöl
- MCT-Öl
- Natives Olivenöl
- Avocadoöl
- Butter
- Ghee (Butterschmalz)
- Schmalz
- Weiderinde-Talg
- Macadamiaöl
- Leinöl

---

# Lebensmittelliste ketogene Ernährung

---

## Dressing

- Rotweinessig
- Natürlicher Apfelessig
- Senf-Dressing
- Ranch-Dressing
- Blauschimmelkäse-Dressing
- Caesar-Dressing

---

## Nüsse/Samen und Co

- Leinsamen (0g)
- Kakaobutter (0g)
- Hanfsamen (2,2g)
- Pekannüsse (3,5g)
- Macadamia (4,8g)
- Walnüsse (7g)
- Haselnüsse (7g)
- Mandeln (8,3g)
- Pistazien (13g)
- Kokobutter (6,6g)
- Pinienkerne (10,5g)
- Sonnenblumenkerne (12g)
- reine Mandelbutter (13g)

---

## Fleisch

- Weiderind
- Steak
- Braten
- Hackfleisch
- Eintopffleisch

- Schwein
- Schweinelende
- Filet
- Koteletts
- Hackfleisch
- Geflügel
- Huhn
- Wachteln
- Ente
- Truthahn
- Lamm
- Ziege
- Wild
- Hirsch
- Reh
- Wildschwein
- Kaninchen
- Organfleisch
- Hirn
- Herz
- Niere
- Leber
- Knochenmark
- Zunge
- Speck
- Wurstwaren



---

## Lebensmittelliste ketogene Ernährung

---

### Käse

- Brie (0g)
- Emmentaler (0g)
- Gouda (0g)
- Gruyere (0g)
- Parmesan (0g)
- Blauschimmel (0,5g)
- Feta (0,5g)
- Münster (0,5g)
- Mozzarella (1,5g)
- Cheddar (1,3g)
- Hüttenkäse (2,7g)
- Frischkäse (4g)
- Ricotta (6g)

---

### Rahm/Ei

- Eier
- Schlagsahne (3g)
- Sauerrahm (4g)

---

### Fisch

- Aal
- Austern
- Forelle
- Garnelen
- Hering
- Hummer
- Jakobsmuscheln (5g)
- Kabeljau

- Kaviar (4g)
- Krabbe
- Krebs
- Lachs
- Makrele
- Mahi-mahi
- Miesmuschel (8g)
- Roter Schnapper
- Sardellen
- Sardinen
- Schellfisch
- Schrimps
- Seelachs
- Seewolf
- Thunfisch (auch in der. Dose)
- Tilapia
- Tintenfisch
- Venusmuscheln (5g)
- Wels

---

### Getränke

- Wasser
- Light und Zero Getränke
- Wasser mit Zitrone, Gurke...
- Tee ohne Zucker
- Kaffee (mit ungesüßter Mandelmilch)

---

## Lebensmittelliste ketogene Ernährung

---

### Backen

- Mandelmehl
- Kokosmehl
- Flohsamenschalen
- Leinsamen /Schrot
- Ungesüßter Backkakao
- Erythrit
- Süßstoff
- Stevia
- Stevia/Erythritmix