

# Keto Einkaufsliste für die 30-Tage-Challenge

Praktisch sortiert. Alltagstauglich. Klar.

## 1. Frisches Gemüse & Salate (Low Carb)

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Zucchini
- Aubergine
- Spinat (frisch oder TK)
- Grünkohl (saisonal)
- Rucola
- Eisbergsalat
- Feldsalat
- Gurke
- Paprika (gelb, grün)
- Champignons
- Avocado
- Frühlingszwiebeln
- Sellerie
- Radieschen

## 2. Proteinquellen (Fleisch, Fisch, Eier)

- Bio-Eier
- Hähnchenbrust
- Rinderhack
- Lachsfilet (frisch oder TK)

- Thunfisch (im eigenen Saft)
- Speckwürfel oder Frühstücksspeck
- Putenschnitzel
- Salami (zuckerfrei, hochwertig)

### 3. Milchprodukte & Alternativen

- Sahne (mind. 30%)
- Crème fraîche
- Frischkäse
- Mascarpone
- Fetakäse
- Mozzarella
- Hartkäse (Parmesan, Cheddar etc.)
- Butter (Weidebutter, wenn möglich)
- Ungesüßter Joghurt (z. B. griechisch 10%)
- Mandel- oder Kokosmilch (ungesüßt)

### 4. Nüsse, Saaten & Kerne

- Mandeln
- Walnüsse
- Chiasamen
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Tipp: Am besten naturbelassen & ungesalzen kaufen.

## 5. Öle & Fette

- Kokosöl
- Olivenöl (extra nativ)
- MCT-Öl (optional)
- Ghee oder Butterschmalz

## 6. Keto-taugliche Basics & Vorrat

- Erythrit oder Xylit (Süße)
- Mandelmehl
- Kokosmehl
- Flohsamenschalen
- Backpulver
- Apfelessig
- Sojasoße (zuckerfrei)
- Tomatenmark
- Getrocknete Kräuter
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Knoblauchgranulat etc.

## 7. Getränke

- Stillwasser
- Sprudelwasser
- Zitronensaft (frisch)
- Grüner Tee / Kräutertee
- Schwarzer Kaffee

Kleine Hinweise für den Alltag:

- Achte auf versteckten Zucker (v. a. in Wurst & Soßen)

- Fett ist dein Freund in der Ketose
- Lieber weniger Zutaten, dafür hochwertige Qualität