

Lebensmittel- übersicht

Legende zur Tabelle:

Fett: Hervorgehobene Lebensmittel dürfen unbegrenzt gegessen werden.

Die Gramm Angaben bei verschiedenen Lebensmitteln beziehen sich auf die maximal empfohlene Menge. Vorsicht: Bei Kombination von Lebensmitteln mit maximaler Grammangabe: Die Kohlenhydratmenge summiert sich.

*J) Aus gesundheitlichen Gründen nicht empfohlen.

Fleisch und -produkte:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
alle hochwertigen Fleischsorten		alle Fertigprodukte und Konservenwaren
hochwertige Schinken		
hochwertige Würste ohne Zusatzstoffe		
Innereien		
jedes hochwertige Geflügel		

Fisch und Meeresfrüchte:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
sämtliche Süß- und Salzwasserfische	Fischkonserven mit Sauce UNTER 10 g KH/100 g	Fischkonserven mit Sauce ÜBER 10 g KH/100 g
alle Meeresfrüchte		Meeresfrüchtekonserven mit Sauce ÜBER 10 g KH/100 g
Fisch/Meeresfrüchte in der Dose in Lake oder Olivenöl		

Fette und Öle:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Grundsätzlich alle Öle und Fette		gehärtetet Fette ^{*)}
Besonders empfohlen:		Margarine aller Art ^{*)}
VCO (Virgin Coconut Oil)		Transfette, Industriefette ^{*)}
Butter		Sonnenblumen-, Maiskeimöl ^{*)}
Rahm/Sahne		Raffinierte Öle und Fette ^{*)}
Butterschmalz		Rapsöl ^{*)}
Bei Bedarf zusätzlich MCT-ÖL		
Olivenöl		

Lein- und Hanföl		
Kakaobutter		
Schmalz von Weidevieh		

Gemüse und Salate:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
alle frischen Pilze	Blaukraut – 200 g	Bohnen
Artischocken	Brokkoli – 200 g	Erbsen
Bambussprossen	Grünkohl – 200 g	Erbsenschoten
Brokkoli	Karotte – 2 Stück	Dosengemüse (gezuckert!)
Chicoree	Kohlrabi – 200 g	gebundenes Sauerkraut/Gemüse
Chinakohl	Kohlrübe (Steckrübe)	Pastinake
Eisbergsalat	Kürbis – 200 g	Mais
Endiviansalat	Lauch – 200 g	Fertiggerichte aller Art
Fenchel	Paprika gelb – 1 Stück	
Fisolen (Brechbohnen)	Paprika rot – 1 Stück	
Frühlingszwiebel	Rote Rübe (Rote Beete) – 100 g max.	
Gurke	Petersilwurzel	
Karfiol (Blumenkohl)	Weißkraut – 200 g	
Kohlrabi	Weißer Rübe	
Kohlsprossen (Rosenkohl)	Wirsing – 200 g	
Kräuter, Sprossen, Keimlinge		
Kresse		
Lauch		
Mangold		
Oliven		
Melanzani/Aubergine		
Paprika grün		
Radicchio		
Radieschen		
Rettich		
Rhabarber		
Römischer Salat		
Ruccola (Rauke)		
Sauerkraut		
Schwarzwurzel		
Zucchini		
Zwiebel		

Sellerieknolle und -stange		
Spargel		
Spinat		
Tomate		
Topinambur		
Vogerlsalat (Feldsalat)		
Weißkraut		

Obst:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Avocado	Papaya	Trockenobst aller Art
Limette	Apfel – ½ Stück	Konservenobst aller Art
Acerola	Sanddorn	Apfel
	Zitrone	Banane
	Brombeere	Birne
	Himbeere	Clementine
	Johannisbeere rot	Pfirsich
	Erdbeere	Orange
	Heidelbeere	Feige
	Holunderbeere	Datteln
	Johannisbeere weiß, schwarz	Fruchtaufstriche gezuckert
	Kiwi – 1 Stück	ObstFertigprodukte aller Art
	Mandarine	
	Wassermelone – 100 g maximal	
	Physalis	
	Grapefruit – ½ Stück	
	Guave	
	Preiselbeere	
	Stachelbeere – 100 g	
	Quitte	
	Marille (Aprikose) – 1 Stück	
	Zwetschke (Pflaume) – 2 Stück	
	Weichsel (Sauerkirsche) – 100 g	
	Passionsfrucht	
	Beerenmix TK 7 – 100 g	
	Birne – ½ Stück	
	Pfirsich – ½ Stück	

Obst immer mit Protein und/oder Fett (z. B. Nüssen, Joghurt...) kombinieren um Blutzucker-Anstieg flach zu halten!

Milchprodukte:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Butter	Vollmilch (Kuh, Schaf, Ziege) – 200 ml	Nicht natürliche Käse (Scheibletten u.ä.) ¹⁾
Alle Schnittkäse	Ricotta – 200 g	Panierte Käse
Alle Hartkäse	Hanf- und andere Nussmilchen	Fertige Joghurt- und Topfzubereitungen
Alle Camembert, Brie	Molke – 200 ml	Fertige Molke- und Milchgetränke (gezuckert!)
Alle Schimmelkäse	vollfette Joghurt – 200 g	Kondensmilch
Creme fraiche	Buttermilch – 200 ml	Sojamilch, -pudding etc. ¹⁾
Mozzarella		
Buttermilch		
Alle Naturjoghurt		
Kefir		
Rahm/Sahne süß und sauer		
Schmand		
Frischkäse		
Mascarpone		
Hüttenkäse (körniger Frischkäse)		
Topfen (Quark)		
Molke		
Kokosmilch ohne Zusätze		

Nüsse, Kerne und Samen:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Kokosmilch	Kokosnuss, Kokosraspel	Cashew
Leinsamen	Erdnuss	Maroni/Kastanien
Kokoswasser	Walnuss	Instantkakao
Mandeln	Sesam – 2 EL	Cashewmus
Mohn	Chia – 2 EL	kandierte Nüsse
Paranuss	Pinien – 2 EL	süße Nusszubereitungen
Pekannuss	Haselnuss	
Macadamianuss	Kürbiskerne	
Sonnenblumenkerne	Pistazien – 2 EL	
Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne	
Leinmehl	Kakao – 50 g	
	Kokosmehl	
	Mandelmehl	

Getreide und -produkte:
nicht ketotauglich
alle Getreide (-mehle, -grieß, -flocken)
Brot, Semmeln, Backwaren
Nudeln, Bulgur, Couscous
Kuchen, Kekse
Müsli auf Getreidebasis
Cornflakes
Polenta, Maismehl
Kartoffel und -produkte
Buchweizen
Hirse, Quinoa, Amaranth etc
Reis und -produkte
Knabbergebäck, Chips etc

Hülsenfrüchte:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
	Mungbohnsensprossen	Alle Linsen, Bohnen, Erbsen
	Sojasprossen	Soja und -produkte*1
		Mehle aus Hülsenfrüchten

Gewürze und Saucen:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
alle Kräuter	Balsamicoessig	Balsamico-Creme
alle Gewürze, Sojasauce		Fertigdressings, Fertigsaucenpulver
glutamatfreie Würze		Gewürzsaucen
Essig		Instantbrühen mit Glutamat*1
Tomatenmark ungezuckert		Tomatenketchup
Senf ungezuckert (Dijon)		Süßer Senf

Getränke:		
< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Sherry (trocken)	Pils – 300 ml	Starkbier
Weißwein (trocken)	Weizenbier – 300 ml	Malzbier
Weizenbier		Liköre
Rotwein trocken		Süß- und Dessertweine

Capuccino ohne Zucker		Cocktail
Sekt, Champagner 100 ml		Fruchtsäfte
Kokoswasser		Limonaden
Kaffee		Sirup
Tee aller Art ungesüßt		Obst-Smoothies
		Milk-Shakes
		Latte Macchiato

*1) Vorsicht: Alkohol unterbricht Ketose und unterbricht Fettverbrennung!

Süßes und Süßmittel:

< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Stevia	Schokolade 85 % – 50 g	Schokolade
Erythritol		Zucker und -produkte
Xylitol		Honig
alle künstlichen Süßstoffe *1)		Melasse, Sirupe (Ahorn etc)
		Fruchtzucker, Diabetikersüße
		Dicksäfte (Apfel- etc.)
		Kokosblütenzucker

Bindemittel:

< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Proteinpulver 100 %	Johannisbrotkernmehl	Pfeilwurzelmehl
Guarkernmehl		Stärke
Flohsamenschalen		Getreidemehle aller Art
Xanthan		

Eier:

< 5 g KH/100 g	< 10 g KH/100 g	nicht ketotauglich
Alle Eier in Bio-Qualität		Fertigmayonnaise*1)

