

Vorgeschlagene Einkaufsliste für eine ausgewogene Low Carb Ernährung

erstellt von: [Eva von: Ginger-and-Lemons.de](http://Ginger-and-Lemons.de)

Nüsse und Samen:

- △ Chia-Samen
- △ Geschälte Hanfsamen
- △ Haselnüsse
- △ Kokosflakes
- △ Kokosnuss, frisch
- △ Kokosraspel
- △ Kürbiskerne
- △ Leinsamen
- △ Macadamias
- △ Mandeln
- △ Pekanüsse
- △ Pinienkerne
- △ Sesam
- △ Sonnenblumenkerne
- △ Walnüsse

Fleisch:

- △ Kalb
- △ Lamm
- △ Rind
- △ Schwein
- △ Wildfleisch

Geflügel:

- △ Ente
- △ Gans
- △ Huhn
- △ Pute

Fisch und Meeresfrüchte:

- △ Dorade
- △ Forelle
- △ Garnelen
- △ Hummer
- △ Kabeljau
- △ Lachs
- △ Muscheln
- △ Oktopus / Tintenfisch
- △ Scholle
- △ Skrei
- △ Tunfisch, frisch und aus der Dose

Gemüse:

- △ Auberginen
- △ Blumenkohl
- △ Brokkoli
- △ Butternut-Kürbis*
- △ Chinakohl
- △ Fenchel
- △ Frische Kräuter
- △ Frühlingzwiebel*
- △ Grüne Paprika
- △ Grünkohl
- △ Gurke
- △ Ingwer*
- △ Knollensellerie*
- △ Kohlrabi

- △ Lauch
- △ Mangold
- △ Möhren*
- △ Oliven
- △ Pak Choi
- △ Petersilienwurzel*
- △ Pilze
- △ Prinzessbohnen
- △ Radieschen
- △ Rettich
- △ Rhabarber
- △ Rosenkohl
- △ Rotkohl
- △ Salat
- △ Sauerkraut
- △ Spaghetti-Kürbis
- △ Spargel
- △ Spinat
- △ Spitzkohl
- △ Stangensellerie
- △ Tomaten
- △ Weißkohl
- △ Wirsing
- △ Zucchini
- △ Zwiebel*

Obst (nur in Maßen) :

- △ Avocado
- △ Brombeeren
- △ Erdbeeren
- △ Granatapfel
- △ Grapefruit
- △ Himbeeren
- △ Johannisbeeren
- △ Limette
- △ Papaya
- △ Stachelbeeren
- △ Zitrone

Milchprodukte (bei Verträglichkeit) :

- △ Cheddar
- △ Creme Fraiche
- △ Emmentaler
- △ Frischkäse
- △ Gouda
- △ Hüttenkäse
- △ Mascarpone
- △ Mozzarella
- △ Parmesan
- △ Sahne
- △ Schmand
- △ Speisequark
- △ Vollfette Kuhmilch
- △ Vollfette Schafmilch
- △ Vollfette Ziegenmilch

Eier:

- △ von Huhn, Wachtel, Ente

Öle und Fette:

- △ Butterschmalz / Ghee
- △ Kakaobutter
- △ MCT-Öl
- △ Natives Kokosnussöl
- △ Natives Olivenöl
- △ Schmalz
- △ Weidebutter (z.B. Kerrygold)

Gewürze:

- △ Curry
- △ Fenchel
- △ Gutes Meer- oder Himalaya-Salz
- △ Kümmel
- △ Majoran
- △ Nelke
- △ Oregano
- △ Pfeffer
- △ Cumin
- △ Kurkuma
- △ Koriander
- △ Lorbeer-Blätter
- △ Minze
- △ Paprikapulver, edelsüß und scharf
- △ Thymian
- △ Rosmarin
- △ Piment
- △ Vanille
- △ Zimt

Sonstiges:

- △ Apfelessig
- △ Coconut-Aminos
- △ Collagen-Protein aus Weidehaltung
- △ Flohsamenschalen
- △ Gelantine (ohne Zusätze)
- △ Guarkernmehl
- △ Johannisbrotkernmehl
- △ Kakao / Kakaofasern
- △ Kokosmilch (ohne Zusätze)
- △ Noriblätter
- △ Süßungsmittel (Erythrit oder Xylit)
- △ Weinstein(backpulver)
- △ Whey-Protein aus Weidehaltung

Mehlersatz:

- △ Entöltes Kokosmehl
- △ Entöltes Leinsamenmehl
- △ Entöltes Mandelmehl

Getränke:

- △ Grüner Tee
- △ Kaffee
- △ Kräutertee
- △ Schwarzer Tee
- △ Wasser

* bei diesen Lebensmitteln ein wenig auf die Menge achten, auch hier – je nach persönlichem Bedarf – Maß gehalten werden :)