

# KETOGENE LEBENSMITTEL

<b>Gesunde Fette</b>	<b>Gemüse</b>	<b>Obst</b>	<b>Molkerei Produkte</b>	<b>Sonstiges</b>
Avocadoöl	Kopfsalat	Avocado	Quark	Fleisch
Kokosöl	Rucola	Himbeere	Griechisches Joghurt	Fisch
Olivenöl	Spinat	Cranberry	Mozzarella	Meeresfrüchte
Fischöl	Brokkoli	Papaya	Brie	pflanzliche Proteinpulver
Krillöl	Blumenkohl	Zitrone	Blauschimmelkäse	Mandel
Lebertran	Grünkohl	Limette	Parmesan	Cashew
Butter	Chinakohl	Heidelbeere	Cheddar	Pistazie
Ghee	Rosenkohl	Brombeere	Feta	Paranuss
Kakaobutter	Zucchini	Erdbeere	Schweizer Käse	Macadamia
Mandelmus	Pak Choi	Sauerrahm	Frischkäse	Pekannuss
Eigelb	Wirsing	Eier	Hüttenkäse	Chiasamen
Schmalz	Spargel	Naturjoghurt (Vollfett)		
Leinöl	Leinsamen	Sahne		
MCT Öl	Gurke	Dunkle Schokolade (ab 80 % Kakaoanteil)		
	Walnuss			
	Fenchel			
	Kürbiskerne			
	Sellerie			
	Sesam			
	Kohlrabi			
	Haselnuss			
	Radieschen			
	Kokosnuss			
	Mangold			
	Artischocke			
	grüne Bohnen			
	Schnittlauch			
	Frühlingszwiebel			
	Tomate			