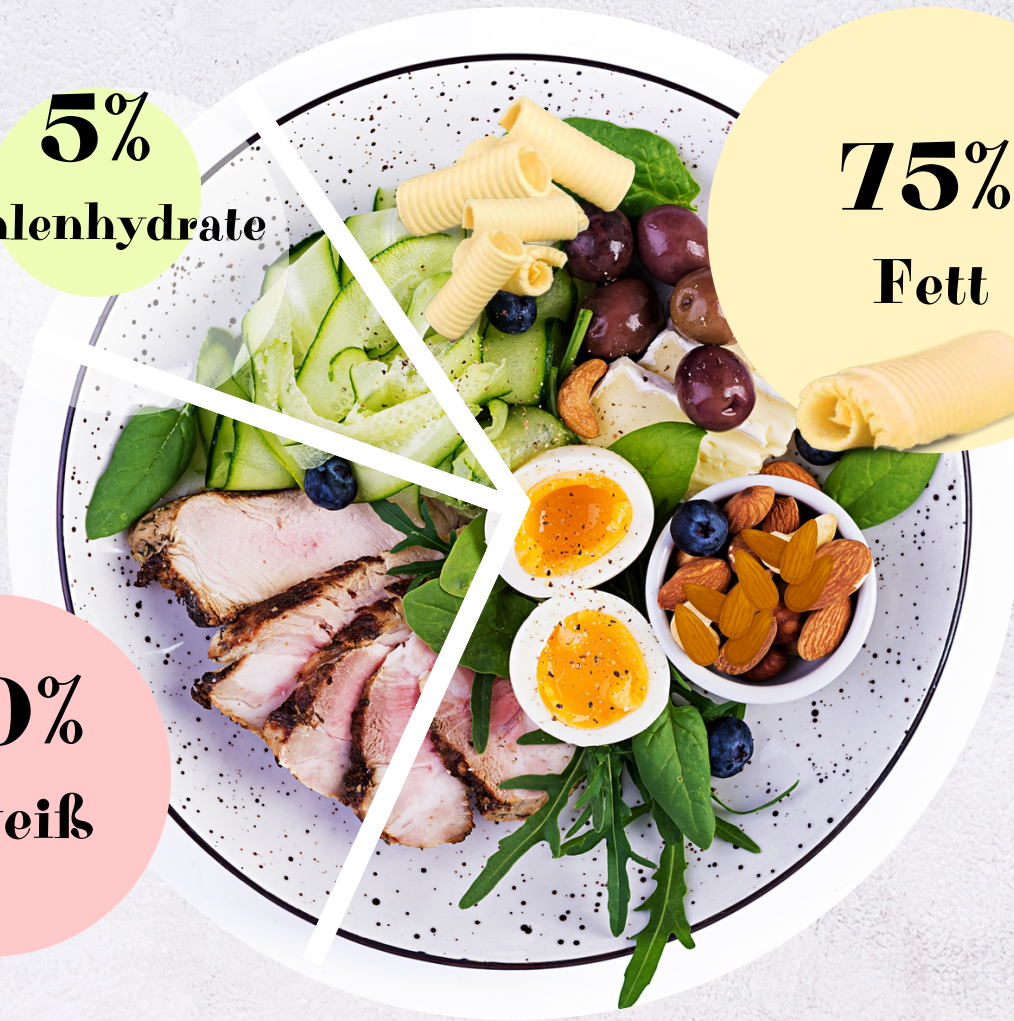


LCHF Ernährung

5%
Kohlenhydrate

75%
Fett

20%
Eiweiß



Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lCHF.style

LCHF Ernährung

✓ ERLAUBTE LEBENSMITTEL - BASISPLAN

- ✓ Eier
- ✓ Fleisch - alle Arten von Fleisch und Fleischteilen (fette Teile, Innereien usw.)
- ✓ Fisch, Schalentiere, Meeresfrüchte - alle Arten
- ✓ oberirdisches Gemüse, Blattgemüse, bestimmte fermentierte Gemüse
- ✓ Fette: Butter, Ghee-Butter, Kokosnussöl, ...
- ✓ Vollfett-Milchprodukte (außer Milch): Hüttenkäse, Käse, Sahne, Kajmak, griechischer Joghurt, usw.
- ✓ Knochenbrühe, Gemüsesuppen...
- ✓ Samen und entfettete Samenmehle
- ✓ Natürliche Süßungsmittel (Stevia, Erythritol)
- ✓ Dunkle Schokolade (80% und mehr)
- ✓ Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren...)
- ✓ Avocado, Kokosnuss
- ✓ Nüsse (Macadamianüsse, Haselnüsse, Mandeln, Nüsse) entfettete Nussmehle
- ✓ Kaffee, Tees, Wasser (ohne Zusätze), Kefir, Mandeldrink (ungesüßt), Kokosnuss, Milch, Wasser...
- ✓ Champignons

✗ VERBOTENE LEBENSMITTEL - BASISPLAN

- ✗ Getreide und Getreideerzeugnisse (Brot, Nudeln usw.) und alle Vollkornprodukte
- ✗ Stärkehaltige Nahrungsmittel (Reis, Kartoffeln, Mais, Kastanien usw.)
- ✗ Hülsenfrüchte (außer grünen Bohnen)
- ✗ glutenfreie Getreide und Produkte
- ✗ Bäckereiprodukte (Kuchen, Kekse)
- ✗ Milch
- ✗ gesüßte Getränke und gesüßte alkoholische Getränke, Bier
- ✗ verarbeitete Fleischsorten (Pasteten, Hot Dogs, Würstchen...)
- ✗ gekauftes Eis
- ✗ die meisten Früchte (außer Beeren)
- ✗ Zucker und künstliche Süßstoffe
- ✗ Trockenfrüchte
- ✗ Getränke auf Pflanzenbasis (Reismilch, Sojamilch)
- ✗ Tofu, Soja, Fertiggerichte
- ✗ alle raffinierten und hydrierten Fette und pflanzlichen Öle

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lCHF.style

LCHF Ernährung



ERLAUBTE FETTE

- ✓ Butter
- ✓ Olivenöl
- ✓ ghee Butter
- ✓ Kokosnussöl
- ✓ Schmalz
- ✓ MCT Öl
- ✓ selbstgemachte Mayonnaise
- ✓ Fischöl
- ✓ Avocado-Öl
- ✓ Kaltgepresste, unraffinierte Samenöle (Haselnuss, Sesam, Kürbis, Mandel, Sonnenblume usw.) sollten als Ergänzung und nicht als Hauptfettquelle verwendet werden.



VERBOTENE FETTE

- ✗ Margarine
- ✗ Butter mit Zusatz von Pflanzenölen
- ✗ raffinierte Speiseöle (Rapsöl usw.)
- ✗ Bratöl
- ✗ hydriertes Fett
- ✗ pflanzliche Fettersatzstoffe



Wählen Sie möglichst viel **NATÜRLICHES, UNGEPRÄGTES** Fett in seiner Grundform, verwenden Sie wenig Fett zum Kochen und fügen Sie das meiste Fett nach dem Kochen für die LCHF/KETO-Diät hinzu.

PROTEINQUELLEN

- ✓ ALLE FLEISCHARTEN
- ✓ ALLE FISCHARTEN, Schalentiere, Meeresfrüchte
- ✓ Eier, Milchprodukte
- ✓ entfettete Samen- und Nussmehle
- ✓ zulässige eiweißhaltige Lebensmittel

VERBOTENE PROTEINQUELLEN

- ✗ Vegane Eiweißersatzstoffe auf Basis von Hülsenfrüchten, Soja
- ✗ vegane Fleischersatzprodukte (Tofu ...)



Wir sammeln so viele natürliche, nicht produzierte Proteinquellen wie möglich. Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch, Pasteten, gepökeltes Fleisch, Tofu, Fisch in Pflanzenöl...

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lchf.style

LCHF Ernährung



ERLAUBTES GEMÜSE

- ✓ Zucchini, Auberginen
- ✓ Blumenkohl, Brokkoli
- ✓ Kohl, Mangold, Spinat
- ✓ alle Blattgemüse
- ✓ Spargel, Artischocken
- ✓ Grünkohl (Blatt, Rosenkohl)
- ✓ grüne Bohnen
- ✓ Tomaten, Karotten (LIMITED)
- ✓ Paprika
- ✓ Lauch, Zwiebel, Knoblauch, alle Kräuter
- ✓ Gurken, Kürbisse
- ✓ Oliven, Kapern, Avocado
- ✓ Kohlrabi, Radieschen
- ✓ fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Rüben)
- ✓ Pilzen



VERBOTENES GEMÜSE

- ✗ Kartoffeln
- ✗ Bohnen (außer grünen Bohnen)
- ✗ Mais
- ✗ Rote Bete
- ✗ Knollengemüse
- ✗ Kichererbsen
- ✗ eingelegtes Gemüse in Pflanzenöl
- ✗ Erbsen, Sojabohnen, Saubohnen, Linsen...



Alle Gemüse in Form von Knollen (Kartoffeln, Rote Bete usw.) haben einen zu hohen Stärkegehalt und sind daher nicht geeignet. Außerdem enthalten Hülsenfrüchte zu viel Stärke.

ERLAUBTE MILCHERZEUGNISSE

- ✓ Vollfettkäse
- ✓ Quark, Ricotta
- ✓ Sahne (sauer, süß, Mileram, Creme fraiche...)
- ✓ Kefir
- ✓ griechischer Vollfettjoghurt
- ✓ Streichkäse, Mascarpone

VERBOTENE MILCHERZEUGNISSE

- ✗ Milch, Fruchtojoghurts, gesüßte Joghurts, entrahmte und fettarme/schlanke... Versionen



Wir wählen Vollfettprodukte. Bei verarbeiteten Milchprodukten (Sahne, Brotaufstriche usw.) sollten Sie darauf achten, dass sie frei von Zusatzstoffen und Verdickungsmitteln sind

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lCHF.style

LCHF Ernährung



VERBOTENE LEBENSMITTEL - GETREIDE



ALLE GETREIDESORTEN, PSEUDOGETREIDE

- ✗ Weizen, Roggen, Dinkel,
- ✗ Hafer, Mais, Reis
- ✗ Bulgur, Quinoa, Amaranth
- ✗ jGerste, Hirse,
- ✗ Buchweizen

GETREIDEPRODUKTE

- ✗ Polenta, Grütze, Mehle, Brösel, Brot, Gebäck
- ✗ Haferflocken, Maisflocken
- ✗ Gluten-Backwaren
- ✗ alle glutenfreien Produkte mit stärkehaltigen Mehlen (Reis, Mais, Tapioka, usw.)
- ✗ Nudeln



Alle Getreideprodukte sowie alle glutenfreien Getreideprodukte sind nicht für die LCHF/KETO-Diät geeignet.



VERBOTENE LEBENSMITTEL - ZUCKER



ALLE FORMEN VON ZUCKER UND KÜNSTLICHEN SÜSSUNGSMITTELN UND PRODUKTEN MIT ZUCKERZUSATZ

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ✗ Zucker, Rohrzucker, brauner Zucker | ✗ Dattelnzucker |
| ✗ Melasse | ✗ Dextrin, Traubenzucker |
| ✗ Kokosnusszucker, Traubenzucker | ✗ D-Mannose, D-Ribose |
| ✗ Agavendicksaft, Honig | ✗ Invertzucker |
| ✗ fFruktose, Saccharose, Glukose | ✗ Maltodextrin |
| ✗ Ahornsirup, Maissirup | ✗ Fruchtsaftkonzentrat |
| ✗ Gerstenmalzesirup | ✗ Maissirup mit hohem Fruktosegehalt |

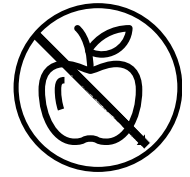


Wir vermeiden auch künstliche Süßstoffe: Aspartam, Acesulfam, Saccharin, Sorbit, Cyclamat, Mannit, Sucralose usw.

Wählen Sie als Zuckerersatz: ERYTHRITOL, STEVIA, ERYTHRITOL MIT STEVIA

LCHF Ernährung

✗ VERBOTENE LEBENSMITTEL - FRÜCHTE



SÜSSE Früchte

- ✗ Bananen, Kiwi, Äpfel, Birnen
- ✗ Kirschen, Trauben, Pflaumen
- ✗ Pfirsiche, Aprikosen
- ✗ Orangen, Mandarinen
- ✗ Mango, Ananas, Papaya
- ✗ Wassermelone, Melone ...

FRUCHTPRODUKTE

- ✗ Säfte
- ✗ Eiscremes
- ✗ Porridges, Konfitüren
- ✗ Fruchtschnitten und alle Produkte mit Fruchtzusatz, außer Beeren



Bei den Früchten stehen Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Waldbeeren, Himbeeren, Brombeeren usw.) und Zitrusfrüchte (Zitrone) zur Auswahl. Andere Früchte enthalten einen zu hohen Fruktosegehalt

✓ ERLAUBTE NÜSSE UND SAMEN

- ✓ Haselnüsse
- ✓ Macadamia
- ✓ Nüsse
- ✓ Pekannüsse
- ✓ Mandeln
- ✓ Erdnüsse, Paranüsse, Pinienkerne
- ✓ alle Samen (Sesam, Flachs, Hanf, Chia, Sonnenblumen, Kürbis...)

✗ VERBOTENE NÜSSE UND SAMEN

- ✗ Cashewnüsse
- ✗ Pistazie
- ✗ Kastanien und Kastanienerzeugnisse
- ✗ Datteln



Nüsse und Samen sind zwar erlaubt, doch sollte darauf geachtet werden, dass sie in Maßen verzehrt werden, da die meisten zu viel Omega-6-Fett enthalten.

Nüsse und Samen sollten NICHT geröstet sein.

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lCHF.style

LCHF Ernährung

ERLAUBTE GETRÄNKE

- ✓ Wasser
- ✓ Kaffee und Tee, ungesüßt
- ✓ trockener Wein
- ✓ reine Knochenbrühe
- ✓ alkoholische Getränke ohne Zucker
- ✓ Getränke ohne Zuckerzusatz

VERBOTENE GETRÄNKE

- ✗ gesüßte Getränke
- ✗ aromatisierte Getränke mit Zucker
- ✗ Bier
- ✗ Liköre, Cocktails
- ✗ Fruchtsäfte, Smoothies
- ✗ Milch
- ✗ Kaffee mit Milch
- ✗ gesüßte pflanzliche Getränke
- ✗ Sirups
- ✗ Wasser mit Geschmack



! Bei ALKOHOL ist es wichtig, daran zu denken, dass der Körper bei Alkoholkonsum die Fettverbrennung stoppt und zunächst dafür sorgt, dass der Alkohol aus dem Körper ausgeschieden wird.

ERLAUBTE SNACKS

- ✓ alle erlaubten Nüsse, ungeröstet
- ✓ Eier
- ✓ Käse
- ✓ Oliven
- ✓ Beef jerky
- ✓ Paprika, Staudensellerie
- ✓ dunkle Schokolade ohne Zuckerzusatz
- ✓ Avocado, Beerenfrüchte
- ✓ Fettbomben und LCHF/KETO-gerechte Snacks (KETO-Energieriegel)

VERBOTENE SNACKS

- ✗ Chips, Sticks, Schokolade, Kekse...
- ✗ alle glutenfreien Snacks (herzhaft und süß) aus Reis-, Mais-, Kichererbsenmehl usw.

! Zwischenmahlzeiten sollten bei der LCHF/KETO-Diät auf ein Minimum beschränkt werden, da sie das tägliche Aufnahmeverhältnis schnell beeinflussen können.

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lCHF.style

LCHF Ernährung

ERLAUBTE BACKZUTATEN

- ✓ gefettete Mehle (Mandelmehl, Sesammehl, Kürbismehl, goldenes Flachsmehl, Haselnussmehl, Hanfmehl, Sonnenblumenmehl, Kokosmehl, usw.)
- ✓ Kartoffelfaser
- ✓ iPsylliumschalen oder Psylliumschalenpulver (Psyllium husk)
- ✓ Erythritol, Erythritol mit Stevia
- ✓ Gelatine, Agar-Agar, Xanthan
- ✓ Backpulver, Weinstein
- ✓ Echter Kakao und dunkle Schokolade ohne Zuckerzusatz
- ✓ gemahlene Nüsse und Samen
- ✓ Backnatron
- ✓ Vanilleschote, -pulver oder -aroma/Paste (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ Butter und alle erlaubten Fette
- ✓ Alle zugelassenen Molkereiprodukte

VERBOTENE BACKZUTATEN

- ✗ Speisestärke
- ✗ alle Getreidemehle
- ✗ Zucker und alle Formen von Zucker
- ✗ glutenfreie Mehle - Mischungen
- ✗ Reismehl, Maismehl
- ✗ Tapioca
- ✗ Margarine und pflanzliches Speiseöl
- ✗ Pudding
- ✗ Hefe
- ✗ fertig gemischte Cremes, Gebäckmischungen,
- ✗ pflanzliche Sahne
- ✗ Zuckerpasten und Toppings

SONSTIGES

- ✓ Ketchup ohne Zuckerzusatz
- ✓ Senf
- ✓ Essig
- ✓ Koch- und Backgewürze

SONSTIGES

- ✗ Balsamico-Essig
- ✗ Salatsaucen - gekauft
- ✗ Mayonaisen - gekauft
- ✗ zubereitete Dressings, Saucen, Dips
- ✗ Fertiggerichte (Suppen, Soßen, Würzmittel)
- ✗ Suppenwürfel, Instantmischungen



Nährwerte und Zutaten sollten immer auf Zusatzstoffe überprüft werden. Zu den Zutaten gehören häufig Zucker, Mehl, Stärke, Geschmacksverstärker usw.

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lCHF.style

LCHF Ernährung

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- ✓ Omega 3
- ✓ Vitamin C, Vitamin D, Multivitamin
- ✓ Elektrolyten
- ✓ salz
- ✓ Magnesium, Kalium
- ✓ Kollagen
- ✓ MCT Öl
- ✓ andere nach Wunsch und Bedarf.
Achten Sie auf die Zutatenliste - sie sollte ohne Zuckerzusatz sein!



Nährwerte und Zutaten sollten immer auf Zusatzstoffe überprüft werden. Zu den Zutaten gehören häufig Zucker, Maltodextrin, Stärke, Geschmacksverstärker usw.



Wichtig ist, dass sie frei von Zucker, künstlichen Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Aromen, künstlichen Süßungsmitteln usw. sind.

Wählen Sie bei Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler (verschiedene Gels, Booster, Regenerationsmittel) solche, die glukosefrei sind.

VORSICHT auch bei der Auswahl von rezeptfreien Medikamenten wie Sirup, Hustenbonbons usw., die in der Regel auf Zucker, Honig usw. basieren. Fragen Sie nach Möglichkeit in der Apotheke nach Laufmöglichkeiten, die auch für Diabetiker geeignet sind.

Weitere Informationen, Rezepte, Zutaten und Tipps finden Sie unter www.lchf.style