

KETO TERMÉKLISTA

MIT LEHET ENNI?

ZSÍROK

Avokádó

Kék sajt

Ghee (tisztított vaj)

Kakaóvaj

Kókuszszír

Kókuszolaj

Szezámolaj

MCT olaj

Avokádó olaj

Dió olaj

Makadámia olaj

Vaj

Olivaolaj

Salátaöntetek

Szalonna

Tejszín min.25 %

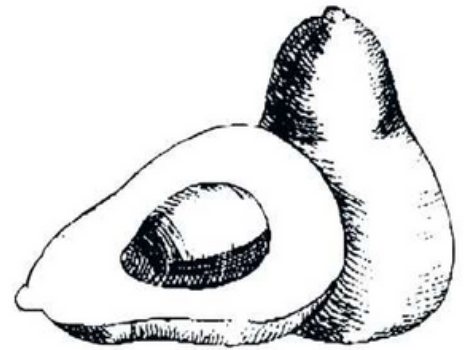
Krémsajt

Bacon

Brie sajt

Kacsa zsír

Tojássárgája



FEHÉRJÉK

Bacon

Sonka

Marhahús

Liba

Pulykahús

Kecskehús

Nyúl

Fűj

Csirke

Felvágottak

Bivalyhús

Vaddisznóhús

Vadhús

Pepperoni

Szalámi

Kolbász

Sertés bőr

Sertéshús

Kolbász (natúr)

Túró

Borjúhús

Fácán

Bárány

Kacsa

Sajt



Diófélék és magvak

Földimogyoró

Brazil dió

Dió

fenyőmag

Szezám

Makadámia

Mandula

Dióvajak

Pekandió

Kendermag

Napraforgómag

Tökmagok

Chia mag

Tahini

(szezámolaj)

Pisztácia

Mogyoró



HAL

Szardella

Fűrészkes sügér

Dorado (mahi-mahi)

Lepényhal

Lazac

Egyetlen

Tengeri sügér

Sügér édesvízi

Sziklahal*

Ez a név különböző halak csoportját tartalmazza. A lényeg az, hogy a part menti kövekben található, innen ered a neve: kőhal vagy sziklahal.

Hering

Seabass

Makréla

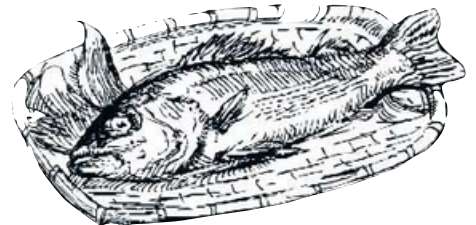
Tilápia

Tőkehal

Tonhal

Pisztráng

Laposhal



TENGERI GYÜMÖLCSEI

Abalone

Kaviár

Tintahal

Rákok

Garnélarák

Kagyló

Fésűkagyló

Homárok

Polipok

Ehető kagylók



Belső szervek

Csontvelő

Máj

Vese

Nyelv

Szív

ZÖLDSÉGEK

Articsóka

Padlizsán

Cékla

Fehér répa

Brokkoli

Kelbimbó

Algák

Gomba (bármilyen)

Zöldhagyma

Fejes káposzta

Savanyú káposzta

Fodros kel

Kimcsi

kínai kel

Karalábé

lilahagyma

Leveles zöldségek

Gyermekláncfű levelek

Hagyma

Póréhagyma

Mogyoróhagyma

Sárgarépa

Uborka

Olajbogyó (olívabogyó)

Petrezselyem

Paradicsom

Radicchio (olasz)

Retek

Rukkola

fejes saláta

Saláta

Rebarbara

Zeller

Spárga

Zöldbab

Tök

Spagettitök

Édeskömény

Jicama

Karfiol

Cukkini

Fokhagyma

Spenót

Cikória



GYÜMÖLCSÖK (beleértve a bogyókat is)

Földi szeder

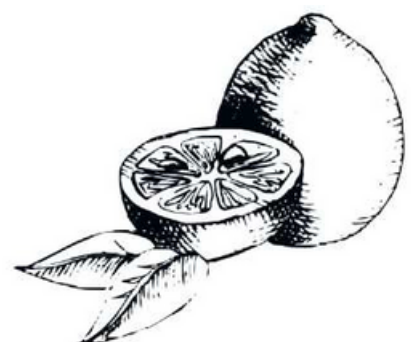
Eper

Áfonya

Citrom

Málna

Lime



GYÓGYNÖVÉNYEK / FŰSZEREK

Bazsalikom
Szegefű
Oregánó
Kömény
Gyömbér
Cayenne-i bors
Kardamom
curry
Koriander
Fahéj
Kurkuma
Szerecsendió
Paprika
Petrezselyem
Pimenta
(illatos bors)
Rozmaring
Olasz gyógynövény
keverék



ITALOK

Tyúkhúsleves,
marhahús, beleértve a csontot is)
Víz
Kókusztej
Cukormentes kávé
Mandulatej
Ásványvíz
Citrom- és limelé
Elektrolit
Gyógyteák
Tea cukor nélkül



EGYÉB

Ketchup
Mustár
Zselatin
Kakaóbab
Kakaópor
Kókuszliszt
Kókuszreszelék
Majonéz
Mandulaliszt
Szószok
(cukormentes)
Halolaj (tőkehalból)
Halszósz
Savanyú káposzta
Kovászos és csemege uborka
Tamari szósz (GM,CM)
Stevia
Ecetek
Csokoládé min.85 %
Vaníliakivonat
tojás (bármilyen)



VEGETÁRIUS FEHÉRJE

Gomba
Dióvajak
Magpaszták
Étkezési élesztő
Csíráztatott bab

Fehérje por
(borsó, kender, barna rizs)
Napraforgómag,
szezám, sütőtök)

Spirulina
Tofu/Tempe
(organikus)
Hummusz

Mit kell elkerülni

FEHÉRJÉK

BBQ SZÓSZ(cukorral)
JOGHURT (cukorral)
KEFIR (cukorral)
kesudió (nagy mennyiségben)
KÓKUSZTEJ (cukorral)
Kolbász (cukorral)

BÁRMILYEN HÚSTERMÉK CUKOR/ GABONA TARTALOMMAL
(fasírt, rántott hús, hús édes szószban stb.)
FELDOLGOZOTT HÚS (nitráttal vagy glükózzal)

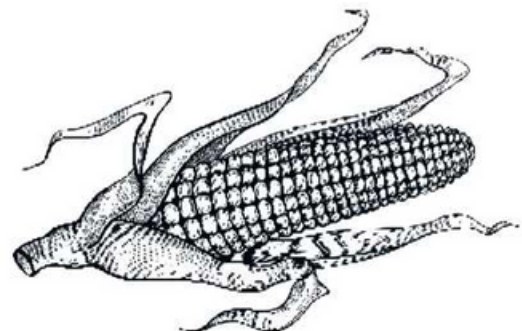
SZÓJATEJ (még ha cukor nélkül is, mert az GMO)

Virsli(kivéve bio)



ZÖLDSÉGEK

KUKORICA (beleértve a pattogatott kukoricát is)



GYÜMÖLCSÖK

Barack

ANANÁSZ

NARANCS

BANÁN

SZŐLŐ

CSERESZNYA / Meggy

GRAPEFRUIT

DINNYE (GÖRÖG ÉS
SÁRGA)

KANTALUP DINNYE

KIWI

MANGÓ

Őszibarack

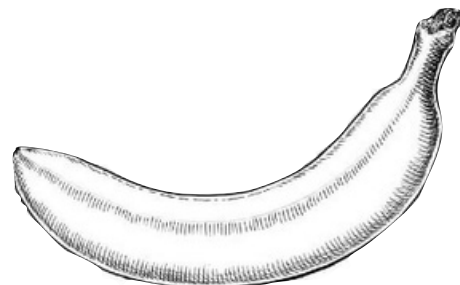
NEKTARIN

SZILVA

ASZALT GYÜMÖLCSÖK
(pl. mazsola)

DATOLYA

FÜGE



MINDEN, AMI KEMÉNYÍTŐT VAN

ÉDESBURGONYA

BURGONYA

JAMGYÖKÉR

GABONAFÉLÉK

ZAB (zabpehely)

BÚZA

RIZS

EGYÉB GABONÁK



EGYÉB

HÜVELYES (bármilyen)

CSICSERE (kivéve a humuszt, mert olajkeveréket tartalmaz)

EDAMAME