

Einkaufsliste um einen Grundvorrat an kohlenhydratarmen Lebensmitteln anzulegen

Lebensmittel	wo bekommt mans her?						Verzehrvorschlag
	Aldi	Kaufland	Lidl	Rewe	dm	Reformhaus	
Avocado	x	x	x	x			als Aufstrich, in Smoothies oder pur
Balsamicoessig	x	x	x	x	x		für Salatdressings
Blattsalate	x	x	x	x			als Grundlage für den Salat
Blattspinat (tiefgefroren)	x	x	x	x			in Smoothies, als Gemüse gekocht
Brokkoli (tiefgefroren)	x	x	x	x			für Gemüsepfanne oder Thaicurry
Butter	x	x	x	x			zum braten, zum verfeinern von gekochtem Gemüse
Camembert	x	x	x	x			als Snack zwischendrch
Chiasamen	x	x	x	x	x	x	in Müslis
Dosentomaten	x	x	x	x	x		als Grundzutat für Tomatensoße, -suppe, herzhafte Smoothies
Eier	x	x	x	x		x	gekocht, Rührei, Spiegelei, Omelette, zum backen
Fetakäse	x	x	x	x			als Topping für Salat, gebacken im Ofen mit Zwiebeln
Salatgurken	x	x	x	x			als Snack, für Tzatziki, im Salat
Haferflocken	x	x	x	x	x	x	als Grundlage fürs Müsli
Haferkleie		x			x	x	ins Müsli, zum backen
Himbeeren (tiefgefroren)	x	x	x	x			ins Müsli, in Smoothies
Hühnerbrust	x	x	x	x			gebraten als Topping für Salat, in Thaicurries
Kokosöl	x (manchmal)	x			x	x	zum backen
Lachs (tiefgefroren)	x	x	x	x			als Beilage zum Salat
Leinöl	x (manchmal)	x		x	x	x	ins Müsli
Leinsamen (geschrotet)		x			x	x	ins Müsli, zum backen
Magerquark	x	x	x	x			zum backen
Mandeln (gemahlen)	x (manchmal)	x	x	x	x	x	zum backen (Mehlersatz)
Mayonaise	x	x	x	x			für Thunfisch- oder Eiersalat
Milch	x	x	x	x	x	x	in den Kaffee, zum backen, für Soßen
Naturjoghurt (griechisch, 10% Fett)	x	x	x	x			für Müslis, für Tzatziki
Oliven	x	x	x	x			als Topping für Salat, als Snack
Olivenöl	x	x	x	x	x	x	zum braten, für Salatdressings, für Pestos
Paprika	x	x	x	x			als Snack, im Salat, als gefüllte Paprikaschoten
Parmesan	x	x	x	x			als Snack, als Salattopping, zum Überbacken, für Pestos
Pinienkerne	x	x	x	x			geröstet als Salattopping, für Pestos
Räucherlachs	x	x	x	x			als Snack, als Carpaccio
Schinken	x	x	x	x			als Snack, ins Rührei oder Omelette, mit Melone
Schnittkäse	x	x	x	x			als Snack, ins Omelette, zum überbacken
Sonnenblumenkerne	x	x	x	x			ins Müsli, als Salattopping, zum Brotbacken
Thunfisch Dose	x	x	x	x			als Salattopping, Thunfischsalat mit Mayo
Tomaten	x	x	x	x			in den Salat, ins Omelette
Walnüsse	x	x	x	x			als Snack, ins Pesto, als Salattopping, zum backen
Weizenkeimöl						x	ins Müsli
Weizenkleie		x			x	x	zum backen (Mehlersatz)
Zuckeralternativen (z.B. Kokosblütenzucker, Ahornsirup etc.)		x		x	x	x	zum backen, ins Müsli