



• TROCKENE PRODUKTE •

KOKOSMEHL
ERDMANDELMEHL
KOKOS CHIPS
ZUCKER
NÜSSE (KEINE ERDNÜSSE!)
SALZ
PFEFFER

CHIA SAMEN
FLOHSAMEN
LEINSAMEN
CHILIS ODER CHILIPULVER
KREUZKÜMMEL
GETROCKNETE GEWÜRZE (MAJORAN,
OREGANO, THYMIAN, ROSMARIN...)

• DOSEN •

BOHNEN
LINSEN
DOSENTOMATEN
THUNFISCH (OHNE ÖL)

• PROTEIN •

RINDFLEISCH
LAMM
KALB
HÜHNCHEN
FISCH
MEERESFRÜCHTE
EIER

• ÖL, FETT & ESSIG •

KOKOSÖL
OLIVENÖL
AVOCADOÖL
LEINÖL

KOKOSMILCH
GHEE
WEIDEBUTTER
BALSAMICO ESSIG

• OBST •

ERDBEEREN
HIMBEEREN
HEIDELBEEREN

BROMBEEREN
ZITRONE
LIMETTE

KOKOSNUSS
GRAPEFRUIT
KIWI





KOCHEND-HEISS.DE

LOW CARB EINKAUFLISTE



• GEMÜSE •

TOMATEN
BOHNEN
ZWIEBELN
GURKE
SALAT
PAPRIKA
KAROTTEN
AVOCADO
PILZE

BROKKOLI
ZUCCHINI
KNOBLAUCH
CHAMPIGNONS
AUBERGINE
RADIESCHEN
SPARGEL

BLUMENKOHL & ALLE ANDEREN KOHLARTEN

• SONSTIGES •

OLIVEN

FRISCHE PETERSILIE
FRISCHES BASILIKUM
FRISCHE MINZE
ALLE ANDEREN FRISCHEN KRÄUTER

SENF
TOMATENMARK
AJVAR

• FRISCHE PRODUKTE •

SKYR
QUARK
FETA
MOZZARELLA & BÜFFELMOZZARELLA

