



BASIC KETO

PHIL DE LUCA

Phil DeLuca

STARTEN WIR GEMEINSAM



Einleitung

Diese Liste enthält speziell ausgewählte Lebensmittel für die grundlegenden Prinzipien der Keto-Ernährung. Bitte beschränke dich darauf, ausschließlich Lebensmittel von dieser Liste zu konsumieren. Solltest du nach spätestens einer Woche immer noch Hungergefühle haben, zögere nicht, mich zu kontaktieren.



Wie es funktioniert

Im Rahmen dieses Programms kannst du insgesamt 20 g Kohlenhydrate pro Tag zu dir nehmen (einschließlich Ballaststoffe). Wenn du möchtest, kannst du täglich alle Lebensmittel von A bis H in den angegebenen Mengen verzehren und bist damit optimal versorgt.



Keine Angst

Hab keine Angst davor, etwas falsch zu machen. Keto bedeutet, das Leben zu genießen und herauszufinden, was für dich funktioniert. Mit dieser Liste kannst du ganz einfach deinen eigenen Weg entdecken. Es gibt keine Fehler, nur deinen individuellen Weg.



Noch ein Tipp

Du kannst deine Kohlenhydrate jedoch auch selbst aufteilen. Wenn du beispielsweise „B“ nicht essen möchtest, kannst du stattdessen mehr von „A“ essen. In diesem Fall empfehle ich dir, deine Kalorien einmal zu tracken, um sicherzustellen, dass du die richtige Menge berechnet hast.

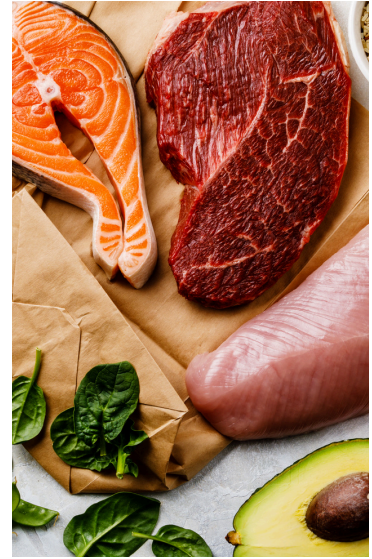
Phil DeLuca

„ALL YOU CAN EAT“

Von diesen Lebensmitteln kannst du dich satt essen. Bitte setze den Fokus auf eiweißhaltige Lebensmittel.

Fleisch

- Rindfleisch (einschließlich Hamburger und Steak) - Schweinefleisch, Schinken (nicht glasiert), Speck - Lamm, Kalb oder anderes Fleisch
- Huhn, Pute, Ente
- Verarbeitetes Fleisch (überprüfen Sie das Etikett, dass kein Zucker zugesetzt ist)



Eier

- Iss so viele Eier, wie Du möchtest



FISCH UND SCHALENTIERE

- Thunfisch, Lachs, Wels, Barsch, Forelle, usw.,
- Garnelen, Jakobsmuscheln, Krabben, Hummer

SNACKS (Falls nötig. Versucht möglichst nur Hauptmahlezeiten zu euch zu nehmen)

- - Schweineschwarten/-häute
- - Salami-Scheiben
- - Schinken-Scheiben
- - Rindfleisch-Scheiben
- - Puten- oder Hühnerröllchen/-scheiben
- - Andere Fleischaufrollungen
- - gekochte Eier



„ACHTE AUF DIE MENGE“

Die Grammzahl bezieht sich auf alle Gemüse dieser Liste insgesamt. Nicht pro Gemüse. Du kannst jeweils jeden Tag die Grammzahl essen die neben jedem Punkt steht.

A. Blattgemüse maximal 150g/Tag

- - Rucola
- - Pak choy
- - Mangold
- - Schnittlauch
- - Endivie
- - Kopfsalat (alle Sorten)
- - Petersilie
- - Spinat
- - Radicchio
- - Radieschen
- - Frühlingszwiebeln
- - Brunnenkresse



B. NICHT-STÄRKEHALTIGE GEMÜSE maximal 90g/Tag

- Artischocken
- - Spargel
- - Brokkoli
- - Bambussprossen
- - Bohnensprossen
- - Staudensellerie
- - Knollensellerie (Sellerieknolle) - Chayote
- - Salatgurke
- - Edamame-Bohnen
- - Aubergine (Aubergine)
- - Grüne Bohnen (Stangenbohnen)
- - Champignons
- - Okra
- - Paprika
- - Kürbis
- - Zuckerschoten
- - Sprossen (Bohnen und Alfalfa)
- - Tomatensorten
- - Kohlsorten
- - Gelber Kürbis

C. FETTIGES GEMÜSE

- - Schwarze oder grüne Oliven bis zu 6/Tag
- - Avocado 1/2 pro Tag

D. VOLLFETTKÄSE maximal 100g/Tag

E. SAHNE maximal 60ml/Tag

- Beinhaltet schwere, leichte oder saure Sahne
- - Halb und Halb (halb Sahne, halb Milch)
- - Nicht kondensierte oder verdampfte Milch

F. MAYONNAISE maximal 60g/Tag

G. BEEREN maximal 190g/Tag

- - Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren



H. Zutaten

- - Zitronen-/Limettensaft: Bis zu 4 Teelöffel/Tag
- - Gelber Senf: Bis zu 2 Eßlöffel/Tag
- - Sojasaucen: Bis zu 4 Esslöffel/Tag
- - Salz und Essig Keine Beschränkungen
- - Ketchup/BBQ-Sauce - nur Low-Carb-Versionen

I. GURKEN

- - Rezepte mit Dill- oder Knoblauchgurken enthalten in der Regel Zuckerzusatz
- - Eingelegte Eier (für die Briten)
- - Vermeiden Sie eingelegte Lebensmittel mit Zuckerzusatz

J. Fette und Öle

- - Alle Fette, Öle und Butter, sind erlaubt zum Kochen oder als Zugabe zu Speisen und Salaten
- Kokosnussöl, Butter oder Schmalz werden zum Kochen empfohlen, da diese bei hohen Temperaturen am stabilsten sind.
- Olivenöl wird für kalte Dressings empfohlen
- Vermeiden Sie Margarine, Rapsöl, Sonnenblumenöl und hydrierte Öle, auch bekannt als Transfette - Diese sind nachweislich eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten.

Phil DeLuca

K. Getränke

- Wasser
- - Ungesüßter Tee (grüner Tee unterstützt noch deinen Stoffwechsel)
- - Zero Getränke (achte bitte genau auf die Kalorienangabe, nur 0 funktioniert)
- - Schwarzer Kaffee
- - Falls du Alkohol trinken willst: Wodka, Gin, Whisky, Cognac oder Tequila



„NICHT ERLAUBT“

- - Zucker, Honig, Agave, brauner Zucker, Melasse, Maissirup usw.,
- - Reis, Weizen, Mais in jeglicher Form (Kekse, Brot, Chips, Muffins, Nudeln, Haferflocken, Getreidebrötchen, usw.)
- - Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rüben usw.
- - Bohnen und Hülsenfrüchte (Pinto-, Lima-, schwarze Bohnen, Erbsen usw.)
- - Obst (ganz, Saft, getrocknet) * Beeren enthalten viel weniger Zucker und sind daher in begrenzten Mengen erlaubt



- - Trinke niemals Kalorien! Von jedem Getränk mit Kalorien wird abgeraten, geschweige denn du kombinierst es aus dieser Liste (zb Kaffee mit der Sahne aus Punkt E)
- - Milch, oder Milchersatz muss in deine gesamt Kohlenhydrate mit eingerechnet werden (maximal 20 g, inklusive Ballaststoffe am Tag)

Phil DeLuca

EINKAUFLISTE FÜR 1 WOCHE

Fleisch

- ****Rindfleisch:****
- Hamburger (500g)
- Steak (2 Stück, ca. 400g insgesamt)
- ****Schweinefleisch:****
- Schweinekoteletts oder Schinken (ca. 500g, nicht glasiert)
- Speck (300g)
- ****Lamm oder Kalb:****
- Lammkoteletts oder Kalbsfleisch (ca. 400g)
- ****Geflügel:****
- Hühnerbrust (4 Stück, ca. 600g insgesamt)
- Putenbrust (500g)
- Entenbrust oder Keule (2 Stück, ca. 400g)
- ****Verarbeitetes Fleisch:****
- Salami, Schinken, oder Puten- / Hähnchenaufschnitt (300g, zuckerfrei)

Eier

- **Eier:****
- 18 Eier (je nach Verbrauch)

Fisch und Schalentiere

- **Fisch:****
- Thunfisch (2 Dosen oder frischer Thunfisch, 400g)
- Lachsfilets (2 Stück, ca. 400g insgesamt)
- Forelle oder Wels (2 Stück, ca. 400g)
- ****Schalentiere:****
- Garnelen (400g)
- Jakobsmuscheln oder Krabben (300g)
- Hummer (1 kleiner Hummer oder 2 Scheren, ca. 300g)



EINKAUFLISTE FÜR 1 WOCHE

Snacks (optional)

- Schweineschwarten/-häute (1 Packung)
- Salami-Scheiben (100g)
- Schinken-Scheiben (100g)
- Rindfleisch-Scheiben (100g)
- Puten- oder Hühnerröllchen/-scheiben (100g)
- Gekochte Eier (6 Stück)



Gemüse (Blattgemüse - maximal 150g/Tag)

- Rucola (100g)
- Pak Choy (100g)
- Mangold (100g)
- Kopfsalat (alle Sorten, 100g)
- Spinat (100g)
- Radicchio (100g)
- Radieschen (1 Bund, ca. 100g)
- Frühlingszwiebeln (1 Bund, ca. 100g)

Nicht-stärkehaltiges Gemüse - maximal 90g/Tag

- Brokkoli (1 Kopf, ca. 300g)
- Spargel (1 Bund, ca. 200g)
- Staudensellerie (1 Stange, ca. 100g)
- Salatgurke (1 Stück)
- Aubergine (1 Stück)
- Champignons (200g)
- Paprika (2 Stück, ca. 200g)
- Tomaten (verschiedene Sorten, 300g)
- Edamame Bohnen (200g)
- Zuckerschoten (150g)



Fettiges Gemüse

- Schwarze oder grüne Oliven (1 kleines Glas)
- Avocado (3 Stück)

Phil DeLuca

EINKAUFLISTE FÜR 1 WOCHE

Milchprodukte

- Vollfettkäse (verschiedene Sorten, 700g)
- Sahne (schwere, leichte oder saure Sahne, 500ml)

Fette und Öle

- Mayonnaise (1 kleines Glas, ca. 250g)
- Butter (250g)
- Olivenöl (500ml)
- Kokosöl (200ml)



Beeren - maximal 190g/Tag

- Erdbeeren (250g)
- Heidelbeeren (150g)
- Himbeeren (150g)
- Brombeeren (150g)

Gewürze und Saucen

- Zitronen-/Limettensaft (1 Flasche oder 2 Stück)
- Gelber Senf (1 Glas)
- Sojasauce (1 Flasche, ca. 250ml)
- Salz, Essig (nach Bedarf)
- Ketchup/BBQ-Sauce (Low-Carb-Version, 1 Flasche)
- Gurken (Dill- oder Knoblauchgurken, 1 Glas)

Sonstiges

- Eingelegte Eier (optional, je nach Vorliebe)
- Eingelegte Lebensmittel ohne Zuckerzusatz (z. B. sauer eingelegte Paprika oder andere Gemüse)

Phil DeLuca

ZUM SCHLUSS

“Keto ist kein starrer Rahmen, in den man sich zwingen muss. Es steht vielmehr für Freude am Leben und daran, das Leben bewusst zu genießen. Dieses Konzept richtet sich an Menschen, die diesen Weg ausprobieren möchten - ohne Angst oder Vorurteile gegenüber dieser großartigen Ernährungsweise. Es geht nicht darum, „den einzig richtigen Weg“ aufzuzeigen oder einen dogmatischen Lebensstil zu propagieren. Vielmehr verstehe es als eine helfende Hand, die du ergreifen kannst, wenn du möchtest - nicht mehr, aber auch nicht weniger.



Mein Name ist Phil De Luca, und ich hoffe, dass dir dieser kleine Leitfaden als Inspiration und Unterstützung auf deinem Weg zu einem gesünderen Ich dienen kann. Ich wünsche dir viel Erfolg, aber vor allem auch Freude und Genuss dabei!!”

Phil DeLuca