



Fleisch & Innereien

Alle Sorten - ob Schwein, Rind, Wild, Lamm oder Geflügel, das ist Geschmacksache. Was du auf Vorrat kaufst, einfach gut in sinnvollen Portionsgröße verpacken, gut beschriften und einfrieren. Wähle bevorzugt...

- unverarbeitete Rohwaren, aber natürlich gerne in unterschiedlichen "Versionen" (Kotelett, Braten, ungefüllte Roulade, Hackfleisch, etc.),
- die fettreicheren Sorten (z.B. Schweinenacken statt Filet) - die fettreicheren Sorten sind zudem gerne preisgünstiger,
- so artgerechte Haltung wie möglich,
- Innereien enthalten durchaus wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und können bei LCHF gerne in Maßen verzehrt werden.

Fisch & Meeresfrüchte

Alle Sorten - wobei fettreiche Sorten (wie z.B. Lachs und Makrele) mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten

Eier

Eier sind lange haltbar und brauchen dabei eigentlich noch nicht einmal einen Kühlschrank - daher kaufe ich immer gerne 40 Stück auf einmal (für 2 Personen). Bitte in gute Qualität und artgerechte Haltung investieren (für die Tiere und für dich). Gänseeier sind übrigens auch sehr lecker, Wachteleier finde ich lustig, aber vollständig überbewertet.

Fette & Öle

Zum Braten:

- Butterschmalz (oder Ghee),
- natives, also kalt gepresstes Kokosöl
- Rindertalg sowie Schweine- & Gänseschmalz
- Reiner Rückenspeck (ganz weißer Speck)

Kalte Küche (für Salate, aufs LCHF-Knäckchen, etc.):

- Butter,
- hochwertiges natives, also kalt gepresstes Olivenöl,

- hochwertiges natives, also kalt gepresstes Leinöl (aber bitte nicht in dem Irrglauben, dass du damit deiner Omega 3 Aufnahme ausreichend gutes tätest, denn bei der Umwandlung zu für den Körper verwertbaren Omega 3 kommen nur rund 10% der ursprünglichen Fettsäuremenge heraus),
- meinetwegen auch Rapsöl (da spalten sich die Meinungen, ich bin kein Befürworter von Rapsöl, aber das kannst du für dich selbst anlesen und entscheiden),
- Avocado-, Walnuss-, Haselnuss-, Macadamia- und Leinöl in geringeren Mengen als „Gewürz“ (für den besonderen Geschmack, z.B. auch in Quark)

Milchprodukte

Sofern du keine Probleme damit hast, beachte die Back to Basics Tagesmengen. Wähle bevorzugt die vollfetten Varianten.

- BIO-Sahne (BIO-Sahne enthält kein Carrageen, das unter dem Verdacht steht, krebserregend zu sein.)
- Crème fraîche, Schmand, saure Sahne
- Sahnequark bzw. Topfen
- Schafskäse (Feta), Halloumi, Mozzarella
- Vollfetter Hart- und Schnittkäse - alle Sorten. Käse immer selbst reiben, falls du welchen brauchst, in den fertigen Produkten ist meist Stärke als Trennmittel enthalten.
- Doppelrahm-Frischkäse (taugt auch sehr gut als Dip zu Gemüsesticks - eine gute Option für unterwegs)

Gemüse, Obst /& Co.

Je niedriger der Kohlenhydratgehalt ist, desto unbedarfter kannst du zugreifen, verwende bei der Auswahl deine Kohlenhydratliste!

- Du wählst ausschließlich Gemüse in seiner Rohform.
- Tiefgekühltes Gemüse sowie Beeren ohne Zusätze kannst du natürlich wählen (diese Gemüse wird voll ausgereift erntefrisch eingefroren und schlägt dadurch das Gemüse in den Auslagen der Supermärkte meist meilenweit) und darum würde ich davon den ein oder anderen Beutel geeigneter Sorten einfrieren, sofern du zuhause über ausreichend TK-Kapazität verfügst.
- Sprossen oder Microgreens sind übrigens sehr leckere Ergänzungen in Gemüsepfannen oder Salaten - und lassen sich im Sprossenglas binnen weniger Tage kinderleicht auf der Küchenfensterbank selbst ziehen.

Gewürze & Co.

Vermeide Fertigmischungen und „Fixtütchen“. Sie enthalten in der Regel viele unnötige Zusatzstoffe.

- Salz & Pfeffer
- alle Trocken-Gewürze- z.B. Paprika, Kurkuma, Zimt, Curry, aber auch Vanille und Tonka-Bohne
- Kräuter aller Art sind wirklich toll für den Geschmack- wahlweise frisch, TK oder getrocknet
- Zuckerfreier Senf (z.B. Dijonsenf)
- Essigsorten: Weinessige enthalten wenig KH.

Getränke

- Wasser (kann geschmacklich z.B. mit Zitrone, Ingwer- oder auch Gurkenscheibchen verfeinert werden)
- schwarzer Kaffee,
- schwarzer Tee,
- Kräutertee (Achtung: Kräutertees sind häufig Heiltees und sollten nicht unbegrenzt getrunken werden),
- selbstgemachte Brühe.

Nüsse, Saaten & Kerne

Achte auf die Mengen, da steckt nämlich teilweise ordentlich was drin.

- Leinsamen, Goldleinsamen, Chiasamen, Sesam, Mohnsamen,
- gemahlene Flohsamenschalen,
- Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Macadamias, Paranüsse,
- Pekan-Kerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne