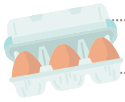
# Meine LCHF Liste

## Gemüse Kräuter & Ballast

## Obst & Beeren

## Fleisch, Fisch & Ei



## Nüsse & Samen

## Milchprodukte

## Fette & Öle

## Sonstiges