



Sinnvolle Vorräte bei LCHF

Fleisch

Alle Sorten - ob Schwein, Rind, Wild, Lamm oder Geflügel, das ist Geschmacksache. 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

Innereien sind häufig vitaminreich 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

Bitte in gute Qualität und artgerechte Haltung investieren (für die Tiere und für dich). Gänseeier sind übrigens auch sehr lecker!

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
- Natives, also kalt gepresstes Oliven- und meinetwegen auch Rapsöl
- 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. Wähle bevorzugt die vollfetten Varianten.

- BIO-Sahne (BIO-Sahne enthält kein Carrageen, das unter dem Verdacht steht, krebserregend zu sein.)
- Crème fraîche, Crème double, Schmand, Saure Sahne
- Sahnequark, Topfen
- Schafskäse (Feta), Halloumi, Mozzarella
- Vollfetter Hartkäse - 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

Je niedriger der Kohlenhydratgehalt ist, desto unbedarfter kannst du zugreifen. Bei Sorten mit höherem Kohlenhydratgehalt steht "dosiert" dabei. Hier geht es um rohes Gemüse. Tiefgekühltes Gemüse ohne Zusätze kann verwendet werden. Klassiker in der LCHF-Küche sind beispielsweise:

- Alle Pilzsorten
- Blattsalat, Spinat
- Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Chinakohl, Wirsingkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli
- Steckrübe, Pastinake, Radieschen, Rettich, Möhre (dosiert!), Schwarzwurzeln, Petersilienwurzel, Knollensellerie, Topinambur
- Gurke, Zucchini
- Spargel, Stangensellerie, Kohlrabi, grüne Bohnen (dosiert!)
- Tomaten (dosiert), Auberginen, Paprika (rot und gelb dosierter als grün!)
- Lauch, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln - alles dosiert verwenden
- Alle Kräuter sowie Ingwer, frischer Zitronensaft und Chili, denn das wird ja eher dosiert als Würzmittel eingesetzt
- Sprossen wie Alfalfa, Kresse, Radieschensprossen (nicht aus Getreide)
- Avocado (wobei das eigentlich Obst ist...)
- ungefüllte Oliven, schwarz und grün

Obst

Hier empfiehlt sich eine dezente Dosierung, da es häufig recht viele Kohlenhydrate enthält- je höher der Kohlenhydratgehalt, desto geringer die Menge. Solltest du darauf mit Heißhunger und „Lust auf mehr“ reagieren, solltest du es vermeiden.

- Beeren: Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren
- Papaya

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.
- 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 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

Nachfolgendes sollte selten und mit Fingerspitzengefühl verwendet werden:

Backen & Co.

- Kakao, echte Vanille aus Schoten
- Leinsamen und Goldleinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen sowie Mehle daraus
- Schokolade mit mind. 80% Kakaoanteil (während der Abnehmphase vermeiden)
- Nüsse (und reine Produkte daraus): Mandeln, Paranüsse, Pekkerne, Macadamias, Walnüsse, Haselnüsse

Alkohol

- Trockener Weiß- und Rotwein (sowie Sekt)
- Whiskey, Cognac

Hülsenfrüchte aller Art