



Zuckerfreie & Glutenfreie Proteinquellen

Stoffwechselcoachin & Ketoexpertin Sunny

■ Tierische Proteinquellen

- Hähnchenbrust & Putenbrust
- Rindfleisch & Kalbfleisch (mager)
- Eier
- Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau, Forelle)
- Magerquark, Skyr & Hüttenkäse (natur)

■ Pflanzliche Proteinquellen

- Edamamebohnen
- Tofu (natur)
- Mandeln, Walnüsse & Cashews
- Kürbiskerne, Chiasamen & Leinsamen

■ Geeignete Käsesorten

- Parmesan & Grana Padano
- Emmentaler & Bergkäse
- Gouda & Cheddar (natur)
- Mozzarella (ohne Stärke)
- Feta, Ziegen- & Schafskäse

■ Proteinreiche & geeignete Gemüsesorten

- Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl
- Spinat, Grünkohl, Rucola
- Zucchini, Spargel
- Stangensellerie
- Pak Choi, Chinakohl
- Champignons

■ Geeignete Fette & Öle

- Butter (Weidebutter bevorzugt)
- Ghee
- Kokosöl
- Olivenöl (nativ extra)
- Avocadoöl
- MCT-Öl (in meinem Shop erhältlich)

Hinweis: Alle Lebensmittel sind zuckerfrei & glutenfrei. Naturprodukte bevorzugen, Zutatenliste kurz halten.