

# Einkaufsliste

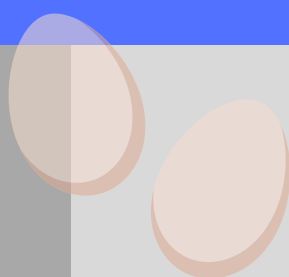
## - LOW CARB -

# FRÜHSTÜCK

Welche Lebensmittel eignen sich am besten?

### Tierische Lebensmittel

Freiland oder Bio-Eier  
Bio-Wurst (z.B. Salami, Schinken)  
(Roh-) Milch  
Quark, Joghurt, Skyr  
Mozarella, Käse (z.B. Ziegen oder Schafskäse)



### Gemüse

Gurke  
Tomate  
Möhre  
Spinat  
Salat

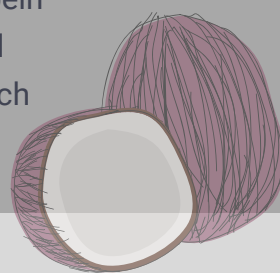
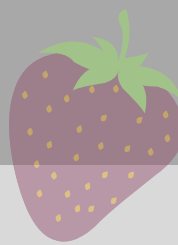
### Milchersatz



Mandelmilch  
Hafermilch  
Reismilch  
Kokosjoghurt  
Mandeljoghurt

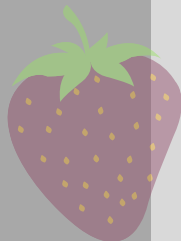
### Kokosprodukte

Kokoschips  
Kokosraspeln  
Kokosöl  
Kokosmilch



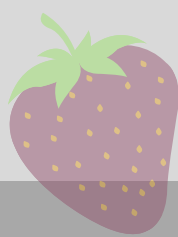
### Kerne

Sonnenblumenkerne  
Kürbiskerne  
Cashewkerne



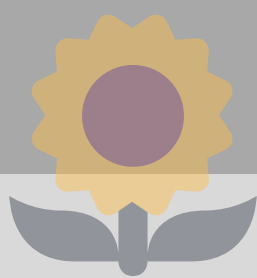
### Beeren

Heidelbeeren  
Himbeeren  
Erdbeeren  
Gojibeeren  
Avocados



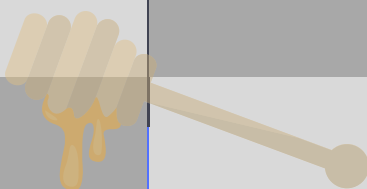
### Samen

Leinsamen  
Chiasamen  
Basilikumsamen  
Hanfsamen



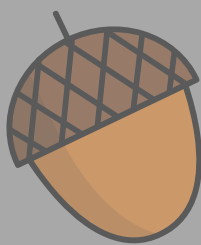
### Süßungsmittel

Honig  
Agavendicksaft  
Xylit  
Kokosblütenzucker



### Nüsse

Haselnüsse  
Macadamia  
Walnüsse  
+ verschiedenes Nussmuß

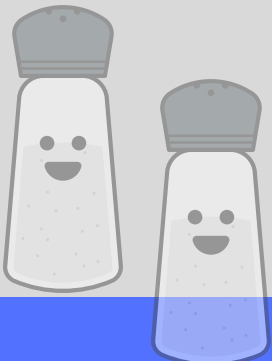


### Kakaoprodukte

Rohkakao  
Kakaonibs  
Kakaobohnen

### Gewürze

Kardamon  
Zimt  
Vanille  
Rühreimischung



### Sonstiges

Greens  
Proteinpulver



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**