

Fleisch (alle erlaubt!)

- Rindfleisch (Braten, Hack, Entrecôte, Steak etc.)
- Schweinefleisch (Filet, Schinken, Kotelett etc.)
- Lammfleisch
- Geflügelfleisch: Puten- & Hühnerfleisch (Gehacktes, Brust, Schenkel etc.)
- Würste (Bratwurst, Bockwurst etc.)

Eier

- Alle Eier (Huhn, Ente, Wachtel etc.)

Fisch (alle erlaubt!)

- Aal, geräuchert/gegart
- Barsch
- Hering
- Forelle, geräuchert
- Makrele
- Garnele
- Lachs, geräuchert/gegart
- Krebstiere
- Zander

Milchprodukte (alle erlaubt!)

- Quark (Mager, Halbfett)
- Joghurt (natur, halbfett, mager)
- Butter
- Milch (Reismilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Sojamilch, Mandelmilch)
- Crème Fraîche
- Käse (Emmentaler, Gouda, Ziegenkäse, Camembert, Mozzarella etc.)

Gemüse (alle erlaubt!)

- Grüne Gemüsesorten (Zucchini, Spinat, Fenchel, Brokkoli, Gurke, etc.)
- alle Salatsorten
- Rettich- und Kohlsorten
- Paprika, Aubergine, Spargel, Tomate
- Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel

Obst

- Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen
- Avocados
- Orangen, Clementinen, Grapefruits

- Beeren (Erdbeere, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren etc.)
- Honigpomelo (Sweetie)
- Sauerkirsche
- Kiwi
- Zitronen, Limonen
- Papaya, Passionsfrucht
- Quitten, Zwetschgen
- Wassermelonen

Gesunde Kohlenhydratquellen

- Quinoa, Amarant
- Couscous
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.)

Snacks und Zwischenmahlzeiten

- verschiedene Nussmischungen und Kerne (z.B. Walnüsse, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne etc.)
- Gemüsesticks (Sellerie, Paprika, Gurke etc.)
- Saure Gurken
- Naturjoghurt oder Quark mit Obst (s.o.)
- hartgekochte Eier
- selbst gemachte Proteinshakes
- kleine Hack- oder Thunfischbällchen
- Käsewürfel
- gekochter Schinken oder Trockenfleisch

Spezielle Low-Carb Lebensmittel

- Shirataki Nudeln
- Eiweißbrot
- Nussmehle (Haselnuss-, Mandel-, Kokosmehl etc.)
- Zuckerersatzstoffe (Xylit, Erythrit)