



MARCUS
MILAROV

EXPERTE FÜR GEWICHTSREDUKTION

DIE ULTIMATIVE
KETO 

LEBENSMITTEL-LISTE

FÜR DEINEN SUPERHELDEN STOFFWECHSEL

FETTE

Avocado	Schmalz
Avocadoöl	Macadamiaöl
Blauer Käse	MCT-Öl
Brie	Olivenöl
Butter	Rotes Palmöl
Kakaobutter	Sesamöl
Kokosnussbutter	Sauerrahm
Kokosnuss Öl	Talg
Frischkäse	Walnussöl
Entenfett	Ganze Sahne
Eigelb	



PROTEINE

Speck	Elch
Rindfleisch	Peperoni
Bison	Fasan
Käse	Schwein
Huhn	Wachtel
Hüttenkäse	Kaninchen
Hirsch	Salami
Ente	Schaf
Eier	Truthahn
Ziege	Kalb
Gans	
Lamm	

NÜSSE & SAMEN



Mandeln
Paranuss
Chia-Samen
Haselnüsse
Hanfsamen
Macadamianüsse
Nussbutter (*ungesüßt*)
Erdnüsse
Pecannüsse

Pinienkerne
Pistazien
Kürbiskerne
Sesamsamen
Sonnenblumenkerne
Tahini (*Sesam Butter*)
Walnüsse

FISCH

Sardellen
Kabeljau
Aal
Flunder
Zackenbarsch
Schellfisch
Heilbutt
Hering
Makrele
Mahi-mahi
Oranger
Rauhbarsch
Barsch
Red Snapper
Rockfish
Lachs
Sardinen
Tilapia
Forelle
Thunfisch
Steinbutt

SEAFOOD

Abalone
Kaviar
Krabbe
Hummer
Miesmuscheln
Krake
Austern
Jakobsmuscheln
Garnele
Tintenfisch



GEMÜSE

Artischocke
Rucola
Spargel
Bohnensprossen
Rübengrün
Bok Choi
Brokkoli
Brüssel
Sprossen
Butterkopfsalat
Kohl
Möhren
Blumenkohl
Sellerie
Mangold
Schnittlauch
Gurke
Löwenzahngrün
Aubergine
Endivie
Fenchel
Knoblauch
Grüne Bohnen
Jicama
Grünkohl
Kimchi
Kohlrabi
Blattgemüse
Lauch
Pilze *(alle Sorten)*
Okra
Olive

Zwiebel
Petersilie
Paprika
Kürbis
Radicchio
Radieschen
Rhabarber
Römersalat
Sauerkraut
Frühlingszwiebeln
Algen
Schalotten
Spaghettikürbis
Spinat
Mangold Tomaten
Kohlrabi
Brunnenkresse
Zucchini



BEEREN & FRÜCHTE

(Beeren nur in kleinen Mengen)

Brombeeren
Schwarze
Heidelbeeren
Apfelbeeren
Zitrone
Sauerkirschen

Limette
Himbeeren
Johannisbeere
Sanddorn
Erdbeeren

GEWÜRZE



Piment
Basilikum
Kardamom
Cayennepfeffer
Chilipulver
Koriander
Zimt
Nelken
Kreuzkümmel
Curry Pulver
Dill
Ingwer
Muskatnuss
Oregano
Paprika
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Thymian
Kurkuma



GETRÄNKE

Mandelmilch (ungesüßt)
Brühe (Huhn, Rind,
Knochen)
Kokosmilch (ungesüßt)
Kaffee (ungesüßt)
Kräutertees
Zitronen- und Limettensaft

Sprudelndes Mineralwasser
Tee (ungesüßt)
Wasser
Wasser mit Zitrone

BONUS

- Mandelmehl
- Kakaonibs
- Kakaopulver
- Kokosaminos
- Kokosmehl
- Lebertran (Fischöl)
- Zartbitterschokolade
- 100 % Fermentiertes
- Gemüse
- Fischsauce
- Gelatine

- Glutenfreie Tamari-Sauce
- Scharfe Sauce
- Mayonnaise
- Mönchfrucht
- Senf (ohne Zucker)
- Essiggurke (ohne Zucker)
- Kokosraspeln
- Stevia
- Vanilleextrakt
- Essig



VEGANES PROTEIN

- Hummus
- Pilze
- Nussbutter (ungesüßt)
- Nährhefe
- Proteinpulver (Erbsen, Hanf, brauner Reis)
- Samenbutter (ungesüßt)
- Samen (Sonnenblume, Sesam, Kürbis)
- Spirulina
- Gekeimte Bohnen
- Tofu/Tempe (Bio)





MARCUS
MILAROV

EXPERTE FÜR GEWICHTSREDUKTION

LEBENSMITTEL, DIE DU VERMEIDEN SOLLTEST

PROTEINE

Mandelmilch (gesüßt)
Mariniertes Fleisch (mit Zucker)
Cashewnüsse (im Überschuss)
Kokosmilch (gesüßt)
Hot Dogs
Kefir (außer Natur und Vollfett)
Fleischprodukte mit
Zucker/Getreide
(Fleischbällchen, paniertes
Fleisch, Fleisch mit
süße Soße usw.)

Milch (kommerziell)
Schmelzkäse Wurst
Soja-Mik
Joghurt



STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL

Kartoffel
Süßkartoffel
Yamswurzel



GEMÜSE

Mais (und Popcorn)
Linsen (Außer bei Veganern)

GETREIDE PRODUKTE

Brot
Hafer (Haferflocken)
Pasta
Reis
Weizen
Anderes Getreide



FRÜCHTE & BEEREN

Äpfel Aprikosen

Bananen

Kirschen

Datteln

Trockenfrüchte *(z.B, Rosinen)*

Grapefruit

Trauben

Kiwi

Mango

Melonen

Orange

Pfirsiche

Ananas

Pflaumen

Wassermelonen



HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen *(Alle Varianten)*

Kichererbsen *(Hummus ist ok)*

Edamame





MARCUS
MILAROV

EXPERTE FÜR GEWICHTSREDUKTION

WWW.MARCUS-MILAROV.DE