

BOODSCHAPPEN

lijst

EIWITTEN

- Eieren (gemiddeld max. 1-2 per dag)
- Diepvries Zalm
- Kipfilet (diepvries of vers invriezen)
- Griekse Yoghurt volvet (zonder suiker)
- Blikjes Tonijn of Zalm op water/olie
- Kaas (lang houdbaar en ideaal voor wraps/salades)

GROENTEN, FRUIT, VERSE KRUIDEN

- Bloemkool (vers of diepvries)
- Broccoli (diepvries is top!)
- Sperziebonen (diepvries)
- Courgette (blijft lang goed)
- Kool (Witte Kool, Rode Kool - weken houdbaar)
- Paprika (vooral groene - koolhydraatarm)
- Ui (met mate - bevat wel wat koolhydraten)
- Knoflook
- Verse Gember

SMAAKMAKERS & EXTRA'S

- Appelsiderazijn
- Citroensap
- Kruidenmixen zonder zout of suiker (zoals Komijn, Paprika, Kurkuma)
- Mosterd (zonder suiker)
- Mayonaise (op basis van avocado-olie of zelfgemaakt)
- Zelfgemaakte pesto of tapenade
- Bouillonpoeder zonder suiker of E621
- Cacaopoeder puur

FRUIT (MET MATE)

- Blauwe Bessen
- Aardbeien
- Frambozen
- Citroen

GEZONDE VETTEN

- Olijfolie extra vierge
- Kokosolie
- Avocado's (onrijp kopen, laat ze rijpen op je aanrecht!)
- Ghee
- Lijnzaadolie of Avocado-olie
- Ongebrande Noten en Zaden (zoals Walnoten, Amandelen, Chiazaad, Lijnzaad)
- Slagroom (ongezoet, gesteriliseerd)
- Kokosroom of kokosmelk (zonder toevoegingen)
- Roomkaas
- Volvette mascarpone

HANDIGE KETO-VOORRAADPRODUCTEN

- Amandelmeel
- Kokosmeel
- Psylliumvezels
- Erythritol of Stevia (voor incidenteel gebruik)
- Bakspray (bijv. kokos of avocado)
- Keto-wraps of -crackers
- Amandelmelk (ongezoet)

