

Die wichtigsten Lebensmittel und Küchenhelfer für den optimalen Wechsel
ins Low Carb High Fat Leben!

Lebensmittel:

- 1) [Mandelmus](#)
- 2) [Haselnussmus](#)
- 3) [Erdnussbutter](#)
- 4) [Mandeln](#) & [Macadamianüsse](#)
- 5) [Erythritol](#)
- 6) [Mandelmehl](#)
- 7) [Kokosnussmehl](#)
- 8) [Konjakmehl](#)
- 9) [Xucker](#)
- 10) [Xanthan Gum](#)
- 11) [Flohsamenschalen](#)
- 12) [Chia Samen](#)
- 13) [Leinsamen](#)
- 14) Mandelmilch (Nehme ich immer die von Alpro Soya aber die ungesüsste)
- 15) [Shirataki](#) Nudeln / Reis
- 16) [Olivenöl](#)
- 17) [Kokosöl](#)
- 18) [MCT-ÖL](#)
- 19) [Vanille-Whey](#) & [Schokoladen-Whey](#)
- 20) [Backkakao](#)
- 21) [Questbars](#)
- 22) [Detox Tee](#)
- 23) [Xylitol Kaugummis](#)
- 24) [Artischocken-Kapseln](#)
- 25) [Fischölkapseln](#)



Die kleinen Helfer:

- 26) Buch: [Das Keto-Prinzip](#)
- 27) Buch: [Low Carb 8 Wochen-Plan](#) (für Lowcarber die nicht ketogen leben)
- 28) Buch: [Mehr Fett](#)
- 29) Buch: [Nährwerttabelle \(Kalorien und Fette\)](#)
- 30) [Diättagebuch](#) oder App
- 31) [Ketostix](#)
- 32) [Küchenwaage](#) / Haushatswaage (ja alles muss gewogen werden)
- 33) [Shaker](#)
- 34) [Eiswürfelformen](#) (je lustiger desto besser ^^)
- 35) [Silikonbackform](#)
- 36) [Bagelform](#)
- 37) [Spiralschneider](#)
- 38) [Mixer](#)
- 39) [Stabmixer](#)
- 40) [Gefrierdosen](#)
- 41) [Caliper](#)
- 42) [Körperwaage](#) (ja leider musst du dich auch irgendwann mal wiegen ;))
- 43) [Teekanne](#) (du solltest 3 Liter trinken pro Tag, Wasser oder Tee)
- 44) [Küchenmaschine](#)
- 45) [Eismaschine](#) (jetzt wo der Sommer kommt unverzichtbar)
- 46) [Frische Kräuter](#) (machen einen solchen Unterschied!)
- 47) [Messbecher](#)
- 48) [Handmixer](#)
- 49) [Dampfgarer](#)
- 50) [Gewürzmühlen](#)

