

KETO Start šoping lista

ZELENIŠ I POVRĆE

- spanać
- zelena salata
- brokoli
- karfiol
- kupus
- kelj
- prokelj
- avokado
- pečurke
- tikvice
- špargla
- krastavac
- beli luk
- crni luk
- plavi patlidžan
- paprike
- paradajz

MLEČNI PROIZVODI

- čedar sir
- gauda sir
- parmezan
- feta
- kozji sir
- feta sir
- kačkavalj
- punomasni sirevi
- grčki jogurt

MESO/RIBA/JAJA

- sardine
- losos
- školjke
- škampi
- tunjevina

- oslić
- skuša
- piletina
- ćuretina
- patka
- jagnjetina
- govedina
- svinjetina
- suhomesnati proizvodi (bez ugljenih hidrata i bez šećera)
- kobasice
- slanina
- šunka
- salama
- kokošja jaja
- jaja od prepelice
- jaja od patke
- jaja od guske

ZDRAVE MASTI I ULJA

- maslac
- gi maslac (ghee)
- kokosovo ulje
- ulje avokada
- maslinovo ulje

BILJKE I ZAČINI

- himalajska so
- biber
- cimet
- peršun
- majčina dušica
- lovorov list
- origano
- mirodjija
- čili
- paprika aleva

ZA KUVANJE/SPREMANJE

- kokosovo brašno
- bademovo brašno
- brašno od lešnika

- laneno seme
- ghia seme
- kakao u prahu
- stevia
- 85-100% crne čokolade