



## EinKKaufsliste – Das brauchst Du zum erfolgreichen KK-Start

**Bevor Du loslegst gebe ich Dir einen guten Rat – eigentlich zwei:**

**1) Lege Deinen Starttag auf einen Montag.** Die meisten legen ihren Pausetag auf das Wochenende, und für einen gelungenen Start musst Du mindestens die ersten 5 Tage absolut zuckerfrei überstehen, sonst quälst Du Dich unnötig lange.

**2) Nutze die letzten Tage im alten, schweren Leben** und "vernichte" alle die lieb gewonnenen "schlechten" Sachen, die noch in Kühlschrank und Vorratsschubladen schlummern. Was dann noch übrig ist – wirf es weg. Aus den Augen, aus dem Sinn. Glaub mir, das ist eine gute Idee...

Hier eine Vorschlagsliste für die erste Woche:

*Die meisten Produkte bekommst Du einfach in einem Supermarkt.*

*Los gehts, Du brauchst (gerechnet für eine Person):*

- 1 bis 2 Packungen Grüner Tee (meistens 25 Btl pro Pack)

Tipp: Sofern Du den nicht schon vorher getrunken hast, nimm am besten 2 unterschiedliche Sorten, so kannst Du ausprobieren, welche Du lieber magst. Der grüne Tee ist ziemlich wichtig für Deinen Erfolg und leider gibt es starke Unterschiede beim Geschmack. Was gar nicht drin sein sollte sind irgendwelche Aromen oder gar Zuckerzusätze. Bleib natürlich.

- 1 Netz mit 2 bis 3 Zitronen – Zitronen geben Dir einen Extrakick bei der Abnahme, z.B. im Tee und ergeben mit Kokosmilch zusammen einen wunderbaren Milchersatz.

- 1 Knolle Ingwer (beides für den Turbotee und auch sonst zum Würzen)

- mindestens 12 Liter stilles oder Mineralwasser (ich nehme die 2L Flaschen Vittel von Lidl)

- 1 - 2 12er Kartons Freilandeier

- 1 Blister Graved Lachs, Forellenfilet o.ä.

- 1 - 2 Dosen Kidneybohnen

- 1 Dose weiße Bohnen (wirklich nur eine! Die haben einen höheren Brennwert)

- 1 Dose grüne Bohnen

- 1 Dose Erbsen

- 1 Dose Mais - (Achtung: Mais ist nur in kleinen Mengen erlaubt, nicht übertreiben Iss keinesfalls eine komplette Dose auf einmal...)

- passierte Tomaten

- 1 Glas Gewürzgurken

- 2 -3 Dosen Thunfisch im eigenen Saft

- 1 Netz Zwiebeln

- Kräuter und Gewürze nach Geschmack, in jedem Fall Vanille und Zimt – Die Vanillemühle von Dr. Oetker ist sehr hilfreich, Du hast immer und sehr schnell Vanille zur Hand. Daran riechen oder im Kaffee hilft einem das super über die garantiert auftretenden Süß-Jieper-Attacken.



## EinKkaufsliste – Das brauchst Du zum erfolgreichen KK-Start

- frisches(!) Gemüse (erlaubte Liste beachten - Siehe auch Ernährungskonzept PDF), z.B.
  - Pilze (Champignons, was Du magst)
  - Zucchini
  - Tomaten
  - Karotten
  - Gurke
  - Aubergine
  - Avocado
  - Paprika
  - Brokkoli
- Fleisch: Geflügel, Schwein, Rind, was Du magst
- Fisch: tiefgefroren alle Sorten, alternativ auch gerne Shrimps
- gewürfelten Katenschinken, eignet sich zum Würzen und passt super ins Frühstücks-Ei
- Würstchen (hier besonders auf die Zutatenliste achten!)
- Nüsse: unbehandelte ungesalzene Nüsse wie Mandeln, Haselnüsse, etc. Ich ziehe Cashew-Kerne vor.
- 1 bis 2 Tütchen Kokosflocken
- 1 bis 2 Dosen Kokosmilch

### WICHTIG:

Bei allem was Ihr verpackt in Dosen und Schachteln kauft:

#### **Schaut auf die Zutatenliste!**

Leider wird in vieles Zucker eingebaut. Bei Hülsenfrüchten und Gewürzgurken ist das egal, die müsst ihr halt kurz unter fließend Wasser abspülen.

Ansonsten versucht Zucker zu vermeiden, wo es nur möglich ist. Würstchen gibt es z.B. eine ganze Menge verschiedener Sorten, ich musste ca 10 Zutatenlisten lesen bis ich die eine gefunden hatte, die kein Zucker und keine Dextrose drin hatte. Falls Ihr gar keine findet, orientiert Ihr Euch am Zuckerwert. Der sollte unter 3% liegen, das wäre gerade noch zu verkraften – wie gesagt, am besten ganz ohne!

Wer Brot aus dem Rezeptarchiv backen will braucht zusätzlich noch Kichererbsen, Kichererbsenmehl, schaut einfach mal vorher kurz vorbei dort, und notiert Euch die Zutaten. Aber bitte macht das mit den Backsachen nur, wenn Ihr gar nicht anders könnt. Sie werden Euren Erfolg definitiv behindern.

#### **In der warmen Jahreszeit :**

FrISCHE Minze (kalter Minztee mit Zitrone) ist bei dem Wetter auch eine tolle Abwechslung!  
Und wer den grünen Tee nicht mag hat muss dann nicht nur das "schnöde" Wasser trinken ;)

Hab ich den Knobi überlesen? Gaaaanz wichtig damit das Fett schmilzt ^^  
Senf und Meerrettich ich liebe diese Schärfe und pack mir das schon morgens zum Ei dazu :)"

Guten Start!

Nico DaVinci

© 2013 by KiloKegeln.de – Alle Rechte vorbehalten – Weitergabe erwünscht, bitte mit Copyrightvermerk