

Hilfreiche Lebensmittel bei 16/8

- Fettreicher Fisch (Hering, Lachs)
- Dunkle Schokolade (47 g Fett/100 g, 12 g KH/ 100 g)
- Avocado
- Eigelb
- Macadamia/Paranüsse/Cashew
- Butter
- Kokosbutter
- Kakaobutter
- Olivenöl - 20/40 Gramm
- Kokosöl
- Avocadoöl
- Macadamian-öl
- MCT-Öl
- Omega-3-Öl (Supplemente)
- Gemüse (grün und rot, weniger gelb und orange)