

5 NIGHTS OF EASY KETO DINNER IDEAS

GROCERY LIST

PANTRY

- [Swerve confectioner's](#)
- [16 oz. jar chipotle chili salsa](#)
- [7 oz. can diced green chilis](#)
- [3 oz. package pork rinds](#)
- [28 oz. can diced tomatoes](#)
- [32 oz. beef broth](#)

MEAT

- [16 oz. package bacon](#)
- [2 - 2.25 lb. package 80/20 ground beef](#)
- [1.5 lb ribeye steak](#)
- [8 oz. package deli ham](#)

PRODUCE

- [8 oz. package button mushrooms](#)
- [8 oz. package sliced white mushrooms](#)
- [Scallions](#) (optional)
- [2 yellow onions](#)
- [4 medium zucchinis](#) (3 must be spiralized so purchase pre-cut if you don't have a spiralizer)
- [1 avocado](#)
- [1 tomato](#) (optional)
- [2 green bell peppers](#)
- [Fresh thyme leaves](#)
- [Fresh mint leaves](#)
- [Fresh parsley](#)
- [1 garlic bulb](#)
- [1 large cauliflower head](#)
- [1 celery bunch](#)

FROZEN FOODS

- [2 - 2.25 lb. packages frozen raw chicken breasts](#)

REFRIGERATED SECTION

- [8 oz. package grass-fed butter](#)
- [8 oz. package mild cheddar shredded cheese](#)
- [8 oz. package Mexican blend shredded cheese](#)
- [8.5 oz. bottle olive oil](#)
- [8 oz. container sour cream](#)
- [11 slices Swiss cheese](#)
- [6 oz. package parmesan cheese](#)

SPICES & CONDIMENTS

- [Yellow mustard](#)
- [Dijon mustard](#)
- [Mayonnaise](#)
- [Apple cider vinegar](#)
- [Garlic powder](#)
- [Onion powder](#)
- [Chili powder](#)
- [Paprika](#)
- [Cayenne powder](#)
- [Cumin](#)
- [Dried oregano](#)
- [Ground cloves](#)
- [Red pepper flakes](#)
- [Italian seasoning](#)
- [Garlic salt](#)
- [Salt & pepper](#)