

5 NIGHTS OF KETO 5-INGREDIENT DINNER IDEAS GROCERY LIST

PANTRY

- [Olive oil](#)
- [14.5 oz. can chicken broth](#)
- [6.25 oz. jar pesto](#)
- [12 oz. can enchilada sauce](#)

MEAT

- [1.25 lbs. flank steak](#)
- [1.5-2 lbs. chicken breast](#)
- [1 lb. ground beef](#)
- [12 oz. bacon](#)

DAIRY

- [Butter](#)
- [8 oz. Provalone cheese](#)
- [Parmesan cheese wedge](#)
- [8 oz. Mexican blend cheddar cheese](#)
- [8 oz. sour cream](#)

FROZEN FOODS

- [24 oz. frozen cooked shrimp](#)

PRODUCE

- 1 [onion](#)
- 1 [garlic bulb](#)
- 6 [green bell peppers](#)
- 1 [red bell pepper](#)
- 1 [cauliflower head](#)
- 1 [lemon](#)
- 1 [bunch parsley](#)
- 1 [lb. Brussels sprouts](#)
- [12 oz. cauliflower florets](#)
- 1 [pint grape tomatoes](#)
- 1 [asparagus bunch](#)
- 1 [green onion bunch](#)
- 4 [medium yellow squash, spiralized](#)
No spiralizer? [16 oz. pre-cut zoodles](#)
- Optional side: [Mixed Romaine salad](#)

SPICES & CONDIMENTS

- [Taco seasoning](#)
- Paprika
- Garlic powder
- Red pepper flakes
- Salt & pepper