

# 5 NIGHTS OF KETO ONE PAN/POT DINNER IDEAS GROCERY LIST

## PANTRY

- [3 oz. jar capers](#)
- [17 oz. olive oil](#)
- [32 oz. chicken broth](#)
- [14.5 oz. beef broth](#)
- [8 oz. coconut aminos](#)
- [5 oz. sesame oil](#)
- [12 oz. rice vinegar](#)
- [18 oz. chili garlic sauce](#)
- [4 oz. ginger paste](#)
- [16 oz. coconut oil](#)
- [16 oz. peanuts](#)
- [24 oz. marinara sauce](#)
- [16 oz. salsa](#) (for burrito bowl)

## MEAT

- [2 lbs. 1-inch thick sirloin steak](#)
- [1 1/2 lbs. boneless chicken thighs](#)
- [1 lb. Italian sausage](#)
- [3 lbs, 80/20 ground beef](#)

## DAIRY

- [Butter](#)
- [16 oz. heavy cream](#)
- [8 oz. shredded cheddar](#) (for burrito bowl)
- [8 oz. sour cream](#) (for burrito bowl)

## PRODUCE

- [Fresh rosemary](#)
- [Fresh basil](#)
- [Garlic bulb](#)
- [1 head of broccoli, large \(9 oz.\)](#)
- [1 bunch asparagus \(1 lb.\)](#)
- [1 bell pepper](#)
- [2 onions](#)
- [1 head of cauliflower](#)
- [1 bunch kale](#)
- [2 - 12 oz. bags riced cauliflower](#)
- [1 bunch cilantro](#)
- [1 lime](#)
- [1 bunch celery](#)
- [1 medium zucchini](#)
- [1 medium yellow squash](#)
- [8 oz. guacamole](#) (for burrito bowl)

## SPICES & CONDIMENTS

- [Dried red chiles](#) -OR- red pepper flakes
- [Chicken bouillon](#) (optional)
- [Homemade taco seasoning](#)
- [Goya Sazón packet](#)
- Italian seasoning
- Paprika
- Celery seed
- Salt
- Pepper