

Keto 5-Ingredient Dinner Ideas

Shopping List

Dairy

- [Butter](#)
- [8 oz. Provolone Cheese](#)
- [Parmesan Cheese Wedge](#)
- [8 oz. Mexican Blend Cheddar Cheese](#)
- [8 oz. Sour Cream](#)

Pantry

- [Olive Oil](#)
- [14.5 oz. Can Chicken Broth](#)
- [6.25 oz. Jar Pesto](#)
- [12 oz. Can Enchilada Sauce](#)

Meats

- [1.25 lbs. Flank Steak](#)
- [1.5 - 2 lbs. Chicken Breast](#)
- [1 lb. Ground Beef](#)
- [12 oz. Bacon](#)

Frozen Foods

- [24 oz. Frozen Cooked Shrimp](#)

Produce

- [1 Onion](#)
- [1 Garlic Bulb](#)
- [6 Green Bell Peppers](#)
- [1 Red Bell Pepper](#)
- [1 Cauliflower Head](#)
- [12 oz. Cauliflower Florets](#)
- [1 Lemon](#)
- [1 Bunch Parsley](#)
- [1 lb. Brussels Sprouts](#)
- [1 Pint Grape Tomatoes](#)
- [1 Asparagus Bunch](#)
- [1 Green Onion Bunch](#)
- [4 Medium Yellow Squash, Spiralized](#)
 or: [16 oz. Pre-Cut Zoodles](#)
- [Mixed Romaine Salad](#) (Opt. Side)

Spices & Condiments

- [Taco Seasoning](#)
- [Paprika](#)
- [Garlic Powder](#)
- [Red Pepper Flakes](#)
- [Salt & Pepper](#)