

# INHALT

Grundlagen ketogener Ernährung	1
<i>Definition ketogener Ernährung</i>	1
<i>Wirkung ketogener Ernährung auf den Körper</i>	2
<i>Vorteile und Risiken ketogener Ernährung</i>	2
<i>Abnehmen mit ketogener Ernährung</i>	5
<i>Lebensmittel: Dos and Don'ts</i>	5
<i>Tipps &amp; Tricks für ketogene Ernährung im beruflichen Alltag</i>	22
Rezepte für ketogene Ernährung	25
Frühstück	25
<i>Chiapudding</i>	26
<i>Brötchen</i>	27
<i>Mandel-Hanfsamen-Müsli</i>	28
<i>Brombeer-Porridge</i>	29
<i>Heidelbeer-Kokos-Porridge</i>	30
<i>Waffeln</i>	31
<i>Omelett im Pizza-Style</i>	32
<i>Pfannkuchen</i>	33
<i>Wolkenbrötchen</i>	34
<i>Bacon-Ei-Muffins</i>	35
<i>Chaffles (Cheese-Waffles)</i>	36
<i>Porridge (Basic)</i>	37
<i>Spiegeleier mit Avocado</i>	38
<i>Schokobrötchen</i>	39
<i>Frühstücks-Cookies</i>	40
<i>Frühstücks-Kuchen</i>	41
<i>Soft-Pancakes mit Buttersirup</i>	42
<i>Frühstücks-Lasagne</i>	43
Mittagessen	44
<i>Blumenkohl-Shakshuka</i>	45
<i>Blumenkohlreis-Hähnchen-Pfanne</i>	46
<i>Brokkoli-Pizzafladen</i>	47

Zoodles mit Räucherfisch	48
Bunter Tomatensalat mit Hüttenkäse	49
Bowl mit Chinakohl und Pilzen	50
Salat-Wraps mit Radieschen und Putenschinken	51
Kokos-Shakshuka	52
Gemüse-Curry mit Blumenkohlreis	53
Tomaten-Fenchel-Gemüse mit Lachs	54
Blumenkohl-Pizza mit Spinat und Ziegenkäse	55
Avocado-Thunfisch-Salat	56
Salat-Wraps mit Thunfisch, Mayonnaise und Sesam	57
Avocado-Ei im Speckmantel	58
Rippchen	59
Käse-Lachs-Pancakes	60
Gaucht-Burger mit Pesto	61
Auberginen-Champignon-Pizza	62
Hähnchen-Blumenkohl-Auflauf mit Pesto	63
Gebackener Blumenkohl	64
Blumenkohlreis mit Gemüse	65

## Snacks

66

Auberginen-Pizza mit Feta	67
Mini-Käse-Frittata	68
Keto-Cracker mit Grünkohl-Avocado-Dip	69
Jalapeño-Cheddar-Waffeln	70
Pizza-Rolle	71
Garnelen-Spieße mit selbst gemachter Mayonnaise	72
Spargel im Speckmantel	73
Mandel Fat Bombs	74
Garnelen-Spieße im Speckmantel	75
Zweierlei Keto-Chips mit Guacamole	76
Paprika-Bacon-Ringe	77
Mini-Burger	78
Schoko Fat Bombs	79
Thunfisch-Zucchini-Röllchen	80
Parmesan-Chips	81

<i>Pute-Oliven-Häppchen</i>	82
<i>Marinierter Mozzarella mit getrockneten Tomaten und Oliven</i>	83
<i>Gefüllte Mini-Gurken</i>	84

## Abendessen 85

<i>Rumpsteak mit Rucola und Tomaten</i>	86
<i>Avocado mit Eiern und Lachs</i>	87
<i>Bowl mit Konjak-Nudeln und Erdnusssoße</i>	88
<i>Konjak-Nudeln mit Pilz-Mascarpone-Soße</i>	89
<i>Putengulasch ungarischer Art</i>	90
<i>Fischfilet mit Zucchini</i>	91
<i>Gefüllte Rondini mit Cashew und Feta</i>	92
<i>Zoodles mit Radicchio</i>	93
<i>Spinat-Sojaschnitzel-Lasagne</i>	94
<i>Steinbeisser-Gulasch</i>	95
<i>Rindfleisch-Paprika-Pfanne</i>	96
<i>Avocado-Tomaten-Salat</i>	97
<i>Putenfilet mit Brokkoli-Zitronen-Soße</i>	98
<i>Putenschmorbraten mit Ratatouille-Gemüse</i>	99
<i>Loaded Zucchini mit Cheddar und Bacon-Crumble</i>	100
<i>Möhrennudeln mit Pilzen</i>	101
<i>Gratinierter Brokkoli mit Curry-Dip</i>	102
<i>Hüttenkäse-Salat</i>	103

## Dessertcremes und Pudding 104

<i>Schoko-Mousse</i>	105
<i>Zimtschnecken-Mousse</i>	106
<i>Blaubeer-Chiapudding</i>	107
<i>Erdbeer-Chiapudding</i>	108
<i>Pumpkin-Spice-Chiapudding</i>	109
<i>Passionsfrucht-Cheesecake-Creme</i>	110
<i>Stracciatella-Mousse</i>	111
<i>Erdnussbutter-Mousse</i>	112
<i>Blaubeer-Cheesecake-Creme</i>	113
<i>Cheesecake-Creme mit Lemon-Curd-Topping</i>	114
<i>Schoko-Brownie-Mousse</i>	115

*Vanille-Chiapudding* 116  
*Kaffee-Mokka-Mousse* 117  
*Kürbis-Mousse* 118  
*Pekannuss-Mousse* 119  
*Erdbeer-Cheesecake-Creme* 120  
*Himbeer-Cheesecake-Creme* 121  
*Pekannuss-Mousse* 122

## Backen

123

*Saftiger Möhrenkuchen* 124  
*Schoko-Brownies* 125  
*Heidesand-Taler* 126  
*Cheesecake-Muffins* 127  
*Mandelmus-Kekse* 128  
*Schoko-Muffins* 129  
*Erdnussbutter-Sandwich-Kekse* 130  
*Marmor-Muffins* 131  
*Red-Velvet-Sandwich-Kekse* 132  
*Apfel-Zimt-Muffins* 133  
*Schachbrett-Kekse* 134  
*Schoko-Cheesecake* 135  
*Pekannuss-Schneeball-Kekse* 136  
*Gefüllte Frischkäse-Muffins* 137  
*Butterkekse* 138  
*Körner-Eiweiß-Brot* 139  
*Soul Bread* 140  
*Zucchini-Brot* 141

## Shakes und Drinks

142

*Schokoladen-Milchshake* 143  
*Beeren-Smoothie mit Minze* 144  
*Erdnussbutter-Milchshake* 145  
*Blaubeer-Milchshake* 146  
*Erdbeer-Milchshake* 147  
*High Fat Schoko-Milchshake* 148  
*High Fat Vanille-Milchshake* 149

<i>Avocado-Kokosmilch-Smoothie</i>	150
<i>Bulletproof Coffee</i>	151
<i>Avocado-Spinat-Smoothie</i>	152
<i>Bulletproof Coffee Deluxe Mokka</i>	153
<i>Erdbeer-Rhabarber-Milchshake</i>	154

#### 4-Wochen-Ernährungsplan

155

<i>Tag 1</i>	155
<i>Tag 2</i>	155
<i>Tag 3</i>	156
<i>Tag 4</i>	157
<i>Tag 5</i>	157
<i>Tag 6</i>	158
<i>Tag 7</i>	159
<i>Tag 8</i>	159
<i>Tag 9</i>	160
<i>Tag 10</i>	161
<i>Tag 11</i>	161
<i>Tag 12</i>	162
<i>Tag 13</i>	163
<i>Tag 14</i>	163
<i>Tag 15</i>	164
<i>Tag 16</i>	165
<i>Tag 17</i>	165
<i>Tag 18</i>	166
<i>Tag 19</i>	167
<i>Tag 20</i>	167
<i>Tag 21</i>	168
<i>Tag 22</i>	169
<i>Tag 23</i>	169
<i>Tag 24</i>	170
<i>Tag 25</i>	171
<i>Tag 26</i>	171
<i>Tag 27</i>	172
<i>Tag 28</i>	173