

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	6
DAS RICHTIGE TRAINING UND WEITERE TIPPS	9
DER MEAL-PREP WOCHENPLANER.....	10
MASSAGE ZUR SELBSTBEHANDLUNG	12
ATEMÜBUNG ZUR SELBSTBEHANDLUNG	13
ENSTSTAUUNGSGMYNASTIK ZUR SELBSTBEHANDLUNG	14
KETOGENES FRÜHSTÜCK.....	15
OMELETTE MIT SPECK.....	16
AVOCADO THUNFISCH	17
BRÖTCHEN	18
HOLLAND EI	19
CHIA LATTE.....	20
PANCAKES	21
PORRIDGE	22
KETO CHIA OVER NIGHT	23
APFEL ZIMT RIEGEL	24
FRÜHSTÜCKS AUFLAUF.....	25
FRÜHSTÜCKSWAFFEL	26
ERDBEERE SMOOTHIE	27
KÄSE RÜHREI	28
PROOF KAFFEE	29
KETOBROT	30
AVOCADO EI.....	31
KETOGENES MITTAGESSEN	32
CARBONARA	33
LACHS SALAT.....	34
BLUMENKOHL TALER	35
FLAMMKUCHEN.....	36
SPARGELAUFLAUF	37
FISCH MIT ORANGENKRUSTE	38
TOMATENSUPPE MIT KÄSECHIP.....	39
GEFÜLLTE ZUCCHINI	40
LAMMKEULE	41
LAUCHSUPPE	42
KHA GAI SUPPE.....	43

RINDFLEISCHPFANNE	44
ZUCCHINI MIT LACHS	45
KETOGENES ABENDESSEN	46
GEMÜSEAUFLAUF	47
ROASTBEEF	48
SPINAT MIT PINIENKERNEN	49
LACHS MIT SPARGEL	50
FLAMMKUCHEN MIT HÜTTENKÄSE	51
OFEN DORADE	52
ZUCCHINI LASAGNE	53
HÜHNERBRUST MIT PESTO	54
SCHOKO CON CARNE	55
AVOCADO SALAT	56
PUFFER MIT PESTO	57
BLUMENKOHLEIS	58
STEAKS	59
SELLERIE SCHNITZEL	60
FISCH CEVICHE	61
KOKOSSUPPE	62
PUTEN GESCHNETZELTES	63
KETOGENER NACHTISCH	64
WAFFELN	65
KOKOS CURD	66
KÄSEKUCHENKUGEL	67
BOUNT KUCHEN	68
KETOBALL	69
KOKOSRIEGEL	70
TASSENKUCHEN	71
BULLETPROOF GUMMIES	72
SCHNITTE	73
KETOGENE SNACKS	74
GUMMIBÄRCHEN OHNE ZUCKER	75
BACON STICKS	76
SCHOKOPRALINEN	77
WEIßKOHLSPALTEN	78
POMMES	79
KEKSE	80