

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 & 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
<i>Zoodles mit Räucherfisch</i>	48
<i>Bunter Tomatensalat mit Hüttenkäse</i>	49
<i>Bowl mit Chinakohl und Pilzen</i>	50
<i>Salat-Wraps mit Radieschen und Putenschinken</i>	51
<i>Kokos-Shakshuka</i>	52
<i>Gemüse-Curry mit Blumenkohlreis</i>	53
<i>Tomaten-Fenchel-Gemüse mit Lachs</i>	54
<i>Blumenkohl-Pizza mit Spinat und Ziegenkäse</i>	55
<i>Avocado-Thunfisch-Salat</i>	56
<i>Salat-Wraps mit Thunfisch, Mayonnaise und Sesam</i>	57
<i>Avocado-Ei im Speckmantel</i>	58
<i>Rippchen</i>	59
<i>Käse-Lachs-Pancakes</i>	60
<i>Gaucho-Burger mit Pesto</i>	61
<i>Auberginen-Champignon-Pizza</i>	62
<i>Hähnchen-Blumenkohl-Auflauf mit Pesto</i>	63
<i>Gebackener Blumenkohl</i>	64
<i>Blumenkohlreis mit Gemüse</i>	65
Snacks	66
<i>Auberginen-Pizza mit Feta</i>	67
<i>Mini-Käse-Frittata</i>	68
<i>Keto-Cracker mit Grünkohl-Avocado-Dip</i>	69
<i>Jalapeño-Cheddar-Waffeln</i>	70
<i>Pizza-Rolle</i>	71
<i>Garnelen-Spieße mit selbst gemachter Mayonnaise</i>	72
<i>Spargel im Speckmantel</i>	73
<i>Mandel Fat Bombs</i>	74
<i>Garnelen-Spieße im Speckmantel</i>	75
<i>Zweierlei Keto-Chips mit Guacamole</i>	76
<i>Paprika-Bacon-Ringe</i>	77
<i>Mini-Burger</i>	78
<i>Schoko Fat Bombs</i>	79

<i>Thunfisch-Zucchini-Röllchen</i>	80
<i>Parmesan-Chips</i>	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-Sojaschnetzel-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
<i>Vanille-Chiapudding</i>	116
<i>Kaffee-Mokka-Mousse</i>	117
<i>Kürbis-Mousse</i>	118
<i>Pekannuss-Mousse</i>	119
<i>Erdbeer-Cheesecake-Creme</i>	120
<i>Himbeer-Cheesecake-Creme</i>	121
<i>Pekannuss-Mousse</i>	122

Backen 123

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

Shakes und Drinks 142

<i>Schokoladen-Milchshake</i>	143
<i>Beeren-Smoothie mit Minze</i>	144
<i>Erdnussbutter-Milchshake</i>	145

<i>Blaubeer-Milchshake</i>	146
<i>Erdbeer-Milchshake</i>	147
<i>High Fat Schoko-Milchshake</i>	148
<i>High Fat Vanille-Milchshake</i>	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

2-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
Quellenverzeichnis	174