

INHALT

Die Grundlagen unserer Ernährung	1
Was ist ketogene Ernährung?	3
Die Biologie hinter der ketogenen Ernährung (Vorteile und Risiken)	5
Die Geschichte der ketogenen Ernährung	7
Frühstück	9
1. Keto Brötchen	10
2. Keto Brötchen Muffins	11
3. Nuss-Beeren-Avocado-Bowl	12
4. Frühstückssalat Mit Schinken Und Tomaten	13
5. Lasagne Zum Frühstück	14
6. Belegte Brötchen	15
7. Heidelbeer-Kokos-Porridge	16
8. Gefüllte Avocado Mit Ei Und Lachs	17
9. Eiweißbrot Mit Kernen	18
10. Chia-Pudding	19
11. Frischkäse-Tomaten-Salat	20
12. Omelette Mit Speck Und Pfifferlingen	21
13. Pfannkuchen	22
14. Bacon-Körbchen Mit Creme-Füllung	23
15. Pancakes	24
16. Grüner Smoothie	25
17. Bulletproof Coffee	26
18. Paprika-Speck-Ringe	27
19. Joghurt Mit Beeren	28
20. Zucchini-Brot	29
21. Bananenbrot	30
22. Würziger Kakao	31

23. 5 Minuten Brot	32
24. Herzhafte Frühstücksmuffins	33
25. Mittelmeer Rührei	34
26. Spargel-Muffins	35
27. Ofen-Avocado	36
28. Nussjoghurt	37
29. Chia-Pfannkuchen	38
30. Knuspermüsli	39

Hauptgerichte 40

31. Salat Wraps	41
32. Mini Keto Burger	42
33. Hack-Spargel-Bolognese	43
34. Brokkoli Hähnchen Salat	44
35. Senfrührei Mit Bärlauch Und Ofengemüse	45
36. Hackfleisch-Bohnen-Pfanne	46
37. Kleine Auberginen Pizzen	47
38. Argentinische Burger	48
39. Champignon Frittata Mit Speck Und Gorgonzola	49
40. Blumenkohl Aus Dem Ofen	50
41. Kleine Käse Frittatas	51
42. Konjaknudeln Bowl Mit Erdnusssauce	52
43. Shakshuka Mit Kokos	53
44. Chili Sin Carne	54
45. Fischfilet Mit Zucchini	55
46. Eierpfanne Mit Spargel	56
47. Putengulasch Ungarischer Art	57
48. Rumpsteak Mit Rucola	58
49. Brokkoli-Käse-Risotto	59
50. Lachs Mit Tomaten Und Fenchel	60
51. Blumenkohl-Spinat-Pizza	61
52. Rindfleisch-Paprika-Pfanne	62
53. Antipasti	63
54. Pilz-Speck-Lasagne	64

55. Brokkoli-Auflauf	65
56. Pilzpfanne	66
57. Gyros Aus Pute	67
58. Flammkuchen	68
59. Gefüllte Hähnchenbrust	69
60. Parmesan-Rosenkohl-Pfanne	70
61. Blumenkohl-Risotto	71
62. Rippchen	72
63. Camembert Mit Salat	73
64. Hackfleisch-Spinat-Auflauf	74
65. Frikadellen	75
66. Aal-Salat	76
67. Putengeschnetzeltes	77
68. Gegrillte Forelle	78
69. Lachs Mit Kräuter-Kruste	79
70. Gegrilltes Gemüse	80
71. Zucchini Nudeln Mit Pesto	81
72. Wurstsalat Schweizer Art	82
73. Kartoffelsalat	83
74. Pizza-Suppe	84

Desserts 85

75. Kleine Schoko Bomben	86
76. Keto Frühstückskuchen	87
77. Rhabarber-Crostata Mit Kirschen Und Schmand	88
78. Nuss-Nougat-Muffins	89
79. Keto Limetten Mousse	90
80. Schoko-Creme-Dessert	91
81. Frischkäsemuffins Mit Füllung	92
82. Schokoladen-Kokos-Bomben	93
83. Peanut-Butter-Cups	94
84. Joghurt-Erdbeer-Dessert	95
85. Heidelbeer-Kokos-Schmarrn	96
86. Erdnuss-Mousse	97

87. Cheesecake Mit Schokolade	98
88. Karamell Toffees	99
89. Kokosmus Mit Beeren	100
90. Cupcakes	101
91. Crêpes	102
92. Mandelkuche n	103
93. Keto Waffeln	104
94. Zitronenmuffins	105
95. Schokoladenkuchen	106
96. Schoko-Eis	107
97. Karibisches Eis	108
98. Nutella-Milchshake	109
99. Tarte Au Chocolate	110
100. Weihnachtsdessert	111
101. Marshmallows	112
102. Kürbis Mousse	113
103. Cheesecake Brownies	114
104. Eierpunsch Ohne Alkohol	115
105. Nusskugeln	116
106. Erdbeerkuchen	117
107. Kokosnuss-Cupcakes	118
108. Schokolade Mit Cashews Und Bacon	119
109. Apfeldessert	120
110. Heidelbeer-Tartelettes	121
111. Brownies	122

Snacks 123

112. Nussmischung	124
113. Cracker Mit Pikantem Dip	125
114. Knusprige Räucher-Mandeln	126
115. Chips Mit Guacamole	127
116. Pizzacracker	128
117. Shrimps Am Spiess	129
118. Käsechips	130

<i>119. Gürkchen Mit Frischkäse</i>	<i>131</i>
<i>120. Grünkohlchips</i>	<i>132</i>
<i>121. Keto Apfelmus</i>	<i>133</i>
<i>122. Karottenmuffins</i>	<i>134</i>
<i>123. Pizzarollen</i>	<i>135</i>
4 Wochen Ernährungsplan	136
Quellen	145