

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

<i>23. 5 Minuten Brot</i>	32
<i>24. Herzhaftes Frühstücksmuffins</i>	33
<i>25. Mittelmeer Rührei</i>	34
<i>26. Spargel-Muffins</i>	35
<i>27. Ofen-Avocado</i>	36
<i>28. Nussjoghurt</i>	37
<i>29. Chia-Pfannkuchen</i>	38
<i>30. Knuspermüsli</i>	39
Hauptgerichte	40
<i>31. Salat Wraps</i>	41
<i>32. Mini Keto Burger</i>	42
<i>33. Hack-Spargel-Bolognese</i>	43
<i>34. Brokkoli Hähnchen Salat</i>	44
<i>35. Senfrührei Mit Bärlauch Und Ofengemüse</i>	45
<i>36. Hackfleisch-Bohnen-Pfanne</i>	46
<i>37. Kleine Auberginen Pizzen</i>	47
<i>38. Argentinische Burger</i>	48
<i>39. Champignon Frittata Mit Speck Und Gorgonzola</i>	49
<i>40. Blumenkohl Aus Dem Ofen</i>	50
<i>41. Kleine Käse Frittatas</i>	51
<i>42. Konjaknudeln Bowl Mit Erdnusssauce</i>	52
<i>43. Shakshuka Mit Kokos</i>	53
<i>44. Chili Sin Carne</i>	54
<i>45. Fischfilet Mit Zucchini</i>	55
<i>46. Eierpfanne Mit Spargel</i>	56
<i>47. Putengulasch Ungarischer Art</i>	57
<i>48. Rumpsteak Mit Rucola</i>	58
<i>49. Brokkoli-Käse-Risotto</i>	59
<i>50. Lachs Mit Tomaten Und Fenchel</i>	60
<i>51. Blumenkohl-Spinat-Pizza</i>	61
<i>52. Rindfleisch-Paprika-Pfanne</i>	62
<i>53. Antipasti</i>	63
<i>54. Pilz-Speck-Lasagne</i>	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

<i>87. Cheesecake Mit Schokolade</i>	98
<i>88. Karamell Toffees</i>	99
<i>89. Kokosmus Mit Beeren</i>	100
<i>90. Cupcakes</i>	101
<i>91. Crêpes</i>	102
<i>92. Mandelkuchen n</i>	103
<i>93. Keto Waffeln</i>	104
<i>94. Zitronenmuffins</i>	105
<i>95. Schokoladenkuchen</i>	106
<i>96. Schoko-Eis</i>	107
<i>97. Karibisches Eis</i>	108
<i>98. Nutella-Milchshake</i>	109
<i>99. Tarte Au Chocolate</i>	110
<i>100. Weihnachtsdessert</i>	111
<i>101. Marshmallows</i>	112
<i>102. Kürbis Mousse</i>	113
<i>103. Cheesecake Brownies</i>	114
<i>104. Eierpunsch Ohne Alkohol</i>	115
<i>105. Nusskugeln</i>	116
<i>106. Erdbeerkuchen</i>	117
<i>107. Kokosnuss-Cupcakes</i>	118
<i>108. Schokolade Mit Cashews Und Bacon</i>	119
<i>109. Apfeldessert</i>	120
<i>110. Heidelbeer-Tartelettes</i>	121
<i>111. Brownies</i>	122
 Snacks	 123
<i>112. Nussmischung</i>	124
<i>113. Cracker Mit Pikantem Dip</i>	125
<i>114. Knusprige Räucher-Mandeln</i>	126
<i>115. Chips Mit Guacamole</i>	127
<i>116. Pizzacracker</i>	128
<i>117. Shrimps Am Spiess</i>	129
<i>118. Käsechips</i>	130

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