

INHALT

Grundlagen der Keto-Ernährung	1
<i>Wirkung der Keto-Diät</i>	3
<i>Einkaufstipps</i>	4
Frühstück	5
<i>Wraps mit Hähnchenbrustfilet</i>	6
<i>Frühstückspizza mit Spiegelei</i>	7
<i>Breakfast-Eier mit griechischem Joghurt</i>	8
<i>Pfannkuchen auf ketogene Art</i>	9
<i>Fluffige Ketogen-Pfannkuchen</i>	10
<i>Baconmuffins mit Ei</i>	11
<i>Leinsamen mit Erdnusstopping-Breakfast</i>	12
<i>Power-Bowl mit Haferflocken und Blaubeeren</i>	13
<i>Frühstücks-Frittata mit Speck</i>	14
Salate	15
<i>Gemüse-Salat mit Wurst</i>	16
<i>Ketogener Tofu-Salat</i>	17
<i>Sommer-Salat mit Speck und Hühnchen</i>	18
<i>Sommerlicher Avocado-Tomaten-Salat</i>	19
<i>Nudelsalat aus Zucchini</i>	20
<i>Brokkoli-Salat mit Bacon</i>	21
Brote	22
<i>Bauernbrot</i>	23
<i>Mehrkornbrot</i>	24
<i>Knäckebrot mit Cheddar</i>	25
<i>Keto-Brot mit Sonnenblumenkernen</i>	26

<i>Cottage-Cheese-Brot</i>	27
<i>Klassisches Keto-Brot</i>	28
<i>Kürbiskern-Baguette</i>	29
<i>Fladenbrot auf ketogene Art</i>	30
<i>Veganes Keto-Brot</i>	31
<i>Ketogenes Brot mit Gewürzen</i>	32
<i>Brot mit Mandeln auf ketogene Art</i>	33
<i>Knuspriges Knäckebrötchen</i>	34
<i>Ketogene Eiweißbrötchen</i>	35
<i>Hefebrot auf ketogene Art</i>	36
<i>Fluffiges Leinsamenbrot</i>	37
<i>Ketogenes Toastbrot</i>	38
<i>Knuspriges Baguette</i>	39

Aufstriche, Cremes, Soßen und Dips40

<i>Mediterraner Hummus</i>	41
<i>Rotes Pesto mit Parmesan</i>	42
<i>Vegane Creme mit Avocado und Knoblauch</i>	43
<i>Orientalischer Dip mit Auberginen</i>	44
<i>Cremige Soße mit Parmesan</i>	45
<i>Pikanter Schinken-Aufstrich</i>	46
<i>Indische Raita mit Knoblauch</i>	47

Suppen48

<i>Rote-Bete-Radieschen-Suppe</i>	49
<i>Gazpacho</i>	50
<i>Pilzbrühe</i>	51
<i>Möhrensuppe mit Pekannüssen</i>	52
<i>Bärlauch-Gemüsesuppe</i>	53
<i>Gemüse-Bouillon</i>	54
<i>Cremige Suppe aus Avocado</i>	55

<i>Klassische Lauchsuppe mit Hack</i>	<i>56</i>
<i>Blumenkohl-Suppe</i>	<i>57</i>
<i>Curry-Tomaten-Suppe.....</i>	<i>58</i>
<i>Herbstliche Kürbiscrème-Suppe</i>	<i>59</i>
<i>Rote-Bete-Eintopf.....</i>	<i>60</i>
<i>Kokosmilch-Wirsing-Bouillon</i>	<i>61</i>
<i>Leichte Miso-Suppe mit Hähnchen.....</i>	<i>62</i>
<i>Udon-Suppe</i>	<i>63</i>
<i>Cremige Suppe mit Champignons</i>	<i>64</i>
<i>Räucherlachs-Bouillon.....</i>	<i>65</i>

Hauptgerichte mit Fleisch.....66

<i>Pikante Rinder-Frikadellen</i>	<i>67</i>
<i>Schweinebraten mit Champignons.....</i>	<i>68</i>
<i>Rinderbeef mit Ofen-Tomaten</i>	<i>69</i>
<i>Hähnchen mit Ofen-Gemüse und Kräutern.....</i>	<i>70</i>
<i>Putenbrust mit Gemüse-Mix</i>	<i>71</i>
<i>Hähnchen-Zucchini-Spieße.....</i>	<i>72</i>
<i>Rindergulasch</i>	<i>73</i>
<i>Gelbes Thai-Curry</i>	<i>74</i>
<i>Thunfischbällchen mit Tomaten</i>	<i>75</i>
<i>Thunfisch-Paprika-Mozzarella-Quiche</i>	<i>76</i>
<i>Ketogene Saltimbocca mit Pute</i>	<i>77</i>
<i>Rindersteak nach englischer Art</i>	<i>78</i>
<i>Schweinekoteletts mit knusprigem Speck.....</i>	<i>79</i>
<i>Schnitzel mit Blumenkohl-Püree.....</i>	<i>80</i>
<i>Hähnchen mit ketogenen Spaghetti</i>	<i>81</i>
<i>Gemüsepfanne mit Frikadellen.....</i>	<i>82</i>
<i>Hähnchen-Kohlrabi-Gratin.....</i>	<i>83</i>
<i>Champignons mit Hähnchen und Artischocken</i>	<i>84</i>
<i>Rindfleisch-Auflauf mit Ei</i>	<i>85</i>

Hauptgerichte mit Fisch86

<i>Marinierter Lachs mit Honig.....</i>	<i>87</i>
<i>Kabeljaufilet mit Cashew-Pesto.....</i>	<i>88</i>
<i>Lachs nach italienischer Art.....</i>	<i>89</i>
<i>Sesam-Lachs mit knackigem Salat.....</i>	<i>90</i>
<i>Lachs-Auflauf mit Aubergine.....</i>	<i>91</i>
<i>Doradenfilet in Safransoße.....</i>	<i>92</i>
<i>Gemüsepfanne mit Seelachsfilet.....</i>	<i>93</i>
<i>Lachs mit Ofen-Gemüse.....</i>	<i>94</i>
<i>Thunfischröllchen auf ketogene Art.....</i>	<i>95</i>
<i>Überbackenes Lachsfilet mit Tomaten Und Zwiebeln.....</i>	<i>96</i>
<i>Zanderfilet mit pikanter Senfsoße.....</i>	<i>97</i>
<i>Sommerliche Lachs-Spinat-Röllchen.....</i>	<i>98</i>
<i>Kabeljaufilet mit Blumenkohlreis.....</i>	<i>99</i>
<i>Lachsfilet mit Spargel.....</i>	<i>100</i>
<i>Gebratenes Zanderfilet.....</i>	<i>101</i>
<i>Asiatische Garnelenpfanne mit Bohnen.....</i>	<i>102</i>

Vegetarische Hauptgerichte..... 103

<i>Gemüsespieße mit würzigem Dressing.....</i>	<i>104</i>
<i>Zucchini mit Grillkäse.....</i>	<i>105</i>
<i>Frühlingsrollen auf ketogene Art.....</i>	<i>106</i>
<i>Blumenkohl-Auflauf mit Nüssen.....</i>	<i>107</i>
<i>Ketogene Pasta mit Kräuterseitlingen.....</i>	<i>108</i>
<i>Weißkraut-Fleckerl.....</i>	<i>109</i>
<i>Ofen-Frittata mit Spinat und Ricotta.....</i>	<i>110</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Frischkäse.....</i>	<i>111</i>
<i>Spargel mit Pistazien und Hollandaise-Soße.....</i>	<i>112</i>
<i>Grillpfanne-Zucchini mit Feta.....</i>	<i>113</i>
<i>Räuchertofu mit Zucchini-Nudeln.....</i>	<i>114</i>
<i>Herzhafter Ketogener Gemüse Kuchen.....</i>	<i>115</i>

<i>Orientalische Gemüsepfanne mit Spiegelei</i>	<i>116</i>
<i>Sommergemüse-Auflauf mit Mozzarella</i>	<i>117</i>
<i>Zucchini-Zoodles mit Feta-Käse</i>	<i>118</i>
<i>Spargel mit Ei und Dressing</i>	<i>119</i>

Vegane Hauptgerichte 120

<i>Gemüsepfanne mit Spargel.....</i>	<i>121</i>
<i>Ketogene Buddha-Bowl.....</i>	<i>122</i>
<i>Tofu mit veganer Bolognese.....</i>	<i>123</i>
<i>Bunter Gemüsecurry.....</i>	<i>124</i>
<i>Vegane Kimchi-Pfanne</i>	<i>125</i>
<i>Asia-Sommerrollen mit Spargel und Sesam-Tofu</i>	<i>126</i>
<i>Spaghetti mit Spinat auf ketogene Art.....</i>	<i>127</i>
<i>Reis aus Blumenkohl.....</i>	<i>128</i>
<i>Veganes Chicken auf indische Art.....</i>	<i>129</i>
<i>Spargel mit Blumenkohlreis</i>	<i>130</i>
<i>Würzige Gemüsepfanne mit Fenchel und Champignons</i>	<i>131</i>

Fingerfood und Snacks 132

<i>Keto-Pizzaschnecken.....</i>	<i>133</i>
<i>Müsliriegel mit Nüssen.....</i>	<i>134</i>
<i>Gebackene Möhrensticks mit Feta</i>	<i>135</i>
<i>Brokkoli-Häppchen mit Räucherlachs</i>	<i>136</i>
<i>Avocado-Snacks mit Ei und Bacon</i>	<i>137</i>
<i>Champignons mit Käse-Füllung.....</i>	<i>138</i>
<i>Auberginen-Scheiben mit Thunfisch.....</i>	<i>139</i>
<i>Chili-Cheese-Bällchen auf ketogene Art</i>	<i>140</i>
<i>Auberginen-Knoblauch-Bruschetta.....</i>	<i>141</i>

Süßspeisen und Desserts..... 142

<i>Schoko-Creme-Dessert</i>	143
<i>Lockerer Keto-Zitronenkuchen</i>	144
<i>Ketogene Brownies</i>	145
<i>Kokoskugeln</i>	146
<i>Schoko-Crossies mit Walnüssen</i>	147
<i>Ketogene Trüffel-Pralinen</i>	148
<i>Chia-Himbeeren-Dessert</i>	149
<i>Cremiger Schoko-Pudding mit Mandeln</i>	150
<i>Erdnussbutter-Pralinen</i>	151
<i>Schoko-Kuchen auf ketogene Art</i>	152
<i>Zuckerfreie Schoko-Cookies</i>	153
<i>Gesunde Protein-Kekse</i>	154
<i>Mandel-Muffins</i>	155
<i>Kokos-Creme-Dessert</i>	156
<i>Kokosmousse mit Keto-Schokolade</i>	157
<i>Quark aus Beerenmix</i>	158
<i>Walnuss-Brownies</i>	159
<i>Kokos-Vanille-Törtchen</i>	160

Getränke 161

<i>Alkoholfreier Waldmeister-Drink</i>	162
<i>Erfrischende Ingwer-Minze-Limo</i>	163
<i>Selbst Gemachte Mandelmilch</i>	164
<i>Fenchel-Zitronentee mit Frischem Basilikum</i>	165

28-Tage Ernährungsplan..... 166