

# Inhalt

Vorwort 6

Das Prinzip 13

Die ketogene Ernährung 14

Hintergrundwissen 28

In die Ketose kommen 36

In die Praxis umsetzen 48

Sonst noch was? 56

Die richtige Vorbereitung 61

Der 21-Tage-Keto-Kickstart 68

Die langfristig ketogene Ernährung 75

Frühstück 83

Mittagessen 109

Abendessen 139

Desserts 173

Grundrezepte 181