

# INHALT

<b>Sie haben nichts zu verlieren!</b>	<b>4</b>
Kokosöl nährt und schützt	6
Hinweis für Pflegende und Therapeuten	7
<b>Was das Gehirn schützt</b>	<b>8</b>
Fett fürs Hirn	11
Fette und ihre Fettsäuren	12
Nervennahrung Zucker?	14
Ketone: Super-Treibstoff fürs Oberstübchen	15
Nähr- und Schutzstoffe	18
<b>Darum Kokosöl!</b>	<b>22</b>
Ketonquelle Kokosöl	25
Wie viel Kokosöl?	27
Ist das gesund?	30
Kleine Kokosöl-Warenkunde	31
Was reines Kokosöl noch kann	34
<b>Kokosöl und Low-Carb – ein ideales Paar</b>	<b>36</b>
Warum kohlenhydratreduziert?	37
Welche Low-Carb-Kostform für wen?	41
<b>Kokosöl in den Alltag integrieren</b>	<b>50</b>
Kokosöl – jeden Tag	51
Beispiel für einen streng ketogenen Tagesplan	52

<b>Kohlenhydratreduzierte Kokosrezepte</b>	<b>54</b>
Tomatenrührei mit Mozzarella	56
Hallo-Wach-Shake	58
Fenchel-Grapefruit-Salat	60
Papaya-Gurken-Salat mit Kokosraspeln	62
Fischcurry	64
Hähnchenbrust im Kokosmantel mit Papaya-Gurken-Salat	65
Knuspriges Sesamhähnchen mit karamellisierten Karotten	66
Bratsellerie	68
Tofu-Gemüse-Pfanne aus dem Wok	69
Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen	70
Indisches Apfel-Puten-Curry	72
Zitronenhähnchen	74
Karibisches Kokoshähnchen	75
Hühnerbrust mit Reismudeln	76
Tom Kha Gai (Thailändische Kokos-Huhn-Suppe)	77
Backofenkartoffeln	78
Blumenkohlcurry mit Tofu	79
Erfrischendes Forellenragout	80
Kirschtorte »Kokosblütenkuss«	82
Apfelschlupfkuchen	83
Kokoskugeln	84
Mangocremetorte	86
Blaubeerküchlein	88
<b>Anhang</b>	<b>90</b>
Quellen	90