

INHALT

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

Kohlenhydratreduzierte Kokosrezepte	54
Tomatenröhrei 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 Reisnudeln	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
Anhang	90
Quellen	90