

# Inhalt

Meine KetoKüche für Genießer	8
KetoKüche – was ist das?	10
Wie funktioniert die ketogene Ernährung?	12
Ein Hoch auf das Fett	13
Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?	14
Ketogene Kost: für Körper und Geist	16
Gegen das Vergessen	17
Schützenhilfe im Kampf gegen Krebs	17
Ketogen abnehmen	18
KetoKüchen-Praxis	20
Maximal 20 bis 50 Gramm Kohlenhydrate	20
Was tun bei »Ausrutschern«?	21
Lebensmittel für die KetoKüche	22
Die KetoPyramide	24
Die Fette in der KetoKüche	26
Die Rezepte	29
Eine Art Gebrauchsanweisung für den Rezeptteil	29
Anhänge	160
Ketogenes im Internet	161
Etiketten (richtig) lesen	161
Die Keto-Formeln	162
KetoKüche im Überblick: geeignete und ungeeignete Lebensmittel	164
Ihre persönliche Keto-Checkliste	167
Raum für Ihre Notizen	168