

Inhalt

Keto – was? Nie gehört!? Dann wird's aber Zeit!	4
Zwei wichtige Hinweise!	5
KetoKüche kennenlernen: Warum und wie sie funktioniert	6
Fettreich, aber kohlenhydratarm essen – wie kommt man auf so eine Idee?	6
Fasten schützt das Hirn – Fett auch!	7
Was ist das Besondere an der ketogenen Ernährung?	8
Das Prinzip – weil sie so ganz anders als übliche »Mischkost« ist!	8
Die Wirksamkeit – messbar, spürbar und verblüffend!	8
Der Geschmack!	9
Problem Insulinresistenz	9
Was kann ich erwarten, wenn ich auf KetoKüche umstelle?	11
Ist das viele Fett nicht ungesund?	13
Fett oder Kohlenhydrate?	13
Fette: Was ist gut, was böse?	14
Welche Fette verwende ich in der KetoKüche?	14
Warum sind Kokos- und MCT-Öl so wichtig?	16
Wie steht es mit Eiweiß, das brauchen wir doch auch?	16
Wie viele Kohlenhydrate dürfen es denn nun sein?	17
Muss ich jetzt alles abwiegen?	19
Woher weiß ich dann, ob ich in der Ketose bin?	19
Welche Werte sind erstrebenswert?	20
Sonderangebot für unsere Leserinnen und Leser	21
Gibt es typische Anfängerfehler? Wie kann ich sie vermeiden?	22
Bekomme ich mit ketogener Ernährung genug Vitamine und Mineralien?	23
Geht auch ein bisschen »keto«? Wie konsequent muss ich sein?	23
Wie wird es mir in der ersten Zeit ergehen?	24
Bevor Sie loslegen: Machen Sie eine Bestandsaufnahme!	25
Weiterlesen	26
Eine Keto-Beispielwoche	27
Was noch?	70

Rezepte

Keto-Frühstück

- Energie-Mix 29
- Fitness-Porridge 30
- Steinfels Starter-Shake 32
- Keto-Shake »Early Bird« 32

Warme Keto-Speisen

- Scharfes Lamm-Gyros 38
- Lammburger 39
- Beefburger 40
- Burgerbun Körner-Mix 40
- Nut-Roast 42
- Schweinebauch-Rollbraten 43
- Rockefeller-Spareribs 44
- Cranberry-Ente 46
- Kümmeliger Schweinebauch 48
- Blumenkohl-Suppe 48
- Herzhafte Torte 49
- Keto-Lachs-Suppe 50
- Thunfisch mit Avocado-Salsa 50
- Lachs-Gratin 51
- Fischbäckchen in Kokosmilch 51
- Lachs-Menü 52

Süßes & Shakes

- Vanille-Rahmeis mit Himbeer-Sauce 64
- Mascarpone-Pfannkuchen 66
- Heidelbeer-Mascarpone-Torte 67

Shakes & Smoothies – die flüssige Keto-Mahlzeit

- Creamy-Cocktail-Shake 70
- Matcha-Sahne-Smoothie 71

28

- Mandelmus 34
- Brain-Booster 34
- Kokos-Quark 36
- Speck mit Avocado 36

38

- Zanderbäckchen mit Champignons 52
- Honig-Ingwer-Lachs 54
- Fred, der Fisch 54
- Gingery Fishcakes 56
- Panierte Lachsfilets mit Artischocken 57
- Pfefferminz-Pesto 58
- Guacamole 58
- Petersilien-Pekan-Pesto 59
- Basilikum-Mandel-Pesto 59
- Basilikum-Pistazien-Pesto 60
- Joghurt-Sauce 60
- Forellen-Mousse 61
- Feldsalat mit Lachs 61
- Mandel-Brot 62
- Avocado-Brot 62

64

- Keto-Pralinen 68
- Creamcheese-Pfannkuchenturm 68

70

- Coffee-Shake 71