

Inhalt

- 6 Ein Wort zuvor**
- 8 7 magische Smoothie-Gründe**
- 10 Keto-Shakes – für mehr Energie, weniger Fett, mehr Gesundheit**

- 12 Was heißt eigentlich ketogen?**
- 12 Was nun – Fett oder Kohlenhydrate?
- 14 Das Geheimnis aller schlanken Menschen ...
- 15 Die Prozente der Gewinner
- 16 Die Prozente der Steinis
- 18 Keto-Gewinn**
- 20 Ketose-Wissen**
- 21 Ketose im Kopf
- 23 Ketoazidose
- 24 Ketose-Praxis**
- 25 Kleine Sünden
- 27 Kohlenhydratarme Snacks
- 28 Die 3 Stufen mit den Smoothies
- 29 Das Ketobrot
- 30 Brauchen wir Zucker zum Leben?**
- 31 Wir wären längst ausgestorben
- 32 Ohne Zucker – eine neue Form der Medizin
- 34 Sie brauchen Fett, Sie brauchen Eiweiß
- 37 Eiweiß klug ergänzen
- 37 Zum Glück brauchen wir den Zucker nicht
- 39 Vorsicht mageres Kaninchen!
- 40 Einfach satt essen
- 42 Die unglaublichen Körper-Wunder der Keto-Diät**
- 43 Der Sport und der Zucker
- 44 Die Keto-Diät macht das Gehirn heile
- 45 Einfach aufwachen
- 45 Migräne ade!
- 46 Hashimoto gelindert
- 47 Kein Diabetes mehr
- 49 Krebszellen aushungern
- 50 Einfach davonlaufen

- 51 Schneller ohne Zucker
52 Laufen und Denken
54 **Ketogen heißt: von der Ameise zum Adler**
55 Innerer Antrieb
56 Vitamine
57 Epigenetik
58 Quintessenz
59 Hätten Sie's gern noch ein bisschen unbequem?

60 Prost Gesundheit! 31 leckere No-Carb-Smoothies

62 Auf einen Blick – so geht's
64 Aus der Smoothie-Trickkiste
65 Gut, besser – nein, nur am besten
66 So geht's beim Mixen wie geschmiert
130 Kleiner Keto-Kompass

LAUTER LECKERE SMOOTHIES

- 68 Himbeer-Mandel-Shake • 70 Kokos-Papaya-Drink
72 Avocado-Kiwi-Smoothie • 74 Schoko-Erdnuss-Shake
76 Tofu-Blaubeer-Smoothie • 78 Mandel-Mohn-Milch
80 Rhabarber-Erdbeer-Smoothie • 82 Kaffee-Frappé
84 Zitronen-Ayran • 86 Passionsfrucht-Soja-Mint
88 Tee-Smoothie mit Pfirsich • 90 Brombeer-Quark-Shake
92 Fruchtiger Cranberry-Gurken-Smoothie • 94 Cremiger Mate-Kokos-Eistee • 96 Johannisbeer-Drink • 98 Acerola-Melisse-Molke
100 Sauerampfer-Gurken-Smoothie • 102 Gemüse-Oliven-Smoothie
104 Scharfer Avocado-Drink • 106 Fenchel-Erdnuss-Smoothie
108 Pikanter Tomaten-Drink • 110 Cremiger Kohlrabi-Shake
112 Zucchini-Salat-Smoothie • 114 Spinat-Erdbeer-Mix
116 Radieschen-Drink • 118 Basilikum-Pesto-Lassi
120 Paprika-Möhren-Shake • 122 Spitzkohl-Heidelbeer-Drink
124 Brokkoli-Nuss-Smoothie • 126 Kräuter-Karotten-Flip
128 Gurken-Wasabi-Drink