

# Inhalt

6	<b>Ein Wort zuvor</b>
8	<b>7 magische Smoothie-Gründe</b>
10	<b>Keto-Shakes – für mehr Energie, weniger Fett, mehr Gesundheit</b>
12	<b>Was heißt eigentlich ketogen?</b>
12	Was nun – Fett oder Kohlenhydrate?
14	Das Geheimnis aller schlanken Menschen ...
15	Die Prozente der Gewinner
16	Die Prozente der Steinis
18	<b>Keto-Gewinn</b>
20	<b>Ketose-Wissen</b>
21	Ketose im Kopf
23	Ketoazidose
24	<b>Ketose-Praxis</b>
25	Kleine Sünden
27	Kohlenhydratarme Snacks
28	Die 3 Stufen mit den Smoothies
29	Das Ketobrot
30	<b>Brauchen wir Zucker zum Leben?</b>
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	<b>Die unglaublichen Körper-Wunder der Keto-Diät</b>
43	Der Sport und der Zucker
44	Die Keto-Diät macht das Gehirn heile
45	Einfach aufwachen
45	<b>Migräne ade!</b>
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