

# Inhalt

KetoKüche mediterran	8
Was bedeutet KetoKüche?	9
Für wen ist die KetoKüche gedacht und geeignet?	10
Was ist beim Einstieg in eine ketogene Ernährung zu beachten?	11
Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?	12
Die Keto-Formel	13
Die KetoPyramide	14
Wichtig: Gute Fettqualität!	16
Vom Kokos- zum Olivenöl: Die KetoKüche wird mediterran	17
Das steckt in nativem Olivenöl	18
Ganz schön pingelig ...	18
... und größtmögliche Freiheit	19
Es lebe die gewürzreiche Abwechslung	20
Süße Verführer ...	20