

# *Inhalt*

Einleitung / 5

Was ist ketogene Ernährung? / 14

Die Keto-Geschichte / 17

Warum die ketogene Ernährung heilen kann / 21

Grundlagen der ketogenen Ernährung / 27

Keto und Paläo – ein himmlisches Paar / 32

Kochen auf Keto-Art / 35

Spezielle Zutaten / 39

## *Rezepte*

Würzmittel, Dressings, Brühe und andere Basics / 47

Frühstück / 91

Vorspeisen / 137

Gerichte mit Rind und Lamm / 167

Gerichte mit Schweinefleisch / 199

Gerichte mit Geflügel / 217

Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten / 243

Vegetarische Gerichte / 267

Beilagen / 287

Desserts und andere Leckereien / 315

Informationsquellen / 371

Ernährungspläne / 373

Dank / 379

Rezeptregister / 381

Index / 388