

# Inhalt

Liebe Leser • 7

Meine Geschichte • 8

Warum dieses Buch? • 11

## TEIL 1:

### **Den Körper heilen • 13**

Wie unser Körper funktioniert • 14

Ketogene Ernährung – was genau ist das? • 22

Eine gut ausformulierte ketogene Ernährung planen • 25

Sport • 36

Heilung auf Zellebene • 46

Hilfe bei Problemen • 52

Maßnahmen für den Erfolg • 60

## TEIL 2:

### **Die Keto-Küche • 67**

Zutaten • 68

Küchenhelfer • 84

## TEIL 3:

### **Mahlzeitenplan und Einkaufslisten • 87**

Tag 1-7 • 94

Tag 8-14 • 96

Tag 15-21 • 98

Tag 22-30 • 100

## TEIL 4:

### **Reinigende Keto-Rezepte • 103**

Soßen, Dressings und Gewürzmischungen • 105

Fastenbrecher-Frühstücksrezepte • 145

Vorspeisen und Zwischenmahlzeiten • 191

Salate, Suppen und Beilagen • 219

Hauptgerichte mit Hühnchen • 265

Hauptgerichte mit Rind • 293

Hauptgerichte mit Schweinefleisch • 327

Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten • 357

Desserts und Keto-Leckereien • 383

## TEIL 5:

### **Auf einen Blick • 407**

Anhang: Körperpflegeprodukte – Was lassen Sie an Ihrer Haut? • 408

Erfahrungsberichte • 412

Quickfinder Rezepte • 414

Rezepteverzeichnis • 417

Stichwortverzeichnis • 421

Dank • 430