

Inhalt

Vorwort	4
Ein Lob auf das Fett – oder: Was bedeutet ketogen?	6
Für Körper und Geist – oder: Was kann eine ketogene Kost?	11
Die KetoPyramide	14
Wer darf keine ketogene Diät einhalten?	18
Die LOGI-Pyramide	19
Lebensmittel: Sie haben die Wahl!	20
Starthilfen	24
Die Rezepte	28
Besonders kohlenhydratarme Rezeptzutaten	117
Etiketten (richtig) lesen	120
Nützliche Internetseiten	122
Ihre persönliche Keto-Checkliste	123