

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|------------|----|
| Vorwort | 14 |
| Einführung | 16 |

TEIL I: DER EINSTIEG IN DIE KETO-ERNÄHRUNG 20

1 DIE KETO-GRUNDLAGEN 22

| | |
|--|----|
| Was ist Keto? | 24 |
| Keto-Glossar | 25 |
| Was zu erwarten ist ... | 26 |
| Einige Zahlenspiele | 27 |
| ... wenn Sie die Tipps in diesem Buch befolgen | 28 |
| Zum Umgang mit der Keto-Grippe | 30 |
| Empfohlene und zu vermeidende Lebensmittel | 32 |
| Keto-freundlich oder nicht? | 33 |
| Was man essen kann und was nicht | 34 |
| 5 Fragen, die jeder beantworten kann, der sich ketogen ernährt | 36 |
| Wie sieht es mit Alkohol aus? | 36 |

2 IN 28 TAGEN ZUM ERFOLG 38

| | |
|--|----|
| Grundausrüstung für den Vorrat | 40 |
| Das Keto-Gewürzregal | 42 |
| Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Kräutern und Gewürzen | 43 |

| | |
|-------------------------|----|
| Küchengeräte | 44 |
| Vorausplanen | 45 |
| Denken Sie an Bewegung! | 46 |

TEIL II: DER 28-TAGE-SPEISEPLAN

48

1 DIE WOCHENPLÄNE

50

Woche 1

52

| | |
|--------------------|----|
| Speiseplan Woche 1 | 53 |
|--------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Einkaufsliste Woche 1 | 54 |
|-----------------------|----|

Woche 2

56

| | |
|--------------------|----|
| Speiseplan Woche 2 | 57 |
|--------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Einkaufsliste Woche 2 | 58 |
|-----------------------|----|

Woche 3

60

| | |
|--------------------|----|
| Speiseplan Woche 3 | 61 |
|--------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Einkaufsliste Woche 3 | 62 |
|-----------------------|----|

Woche 4

64

| | |
|--------------------|----|
| Speiseplan Woche 4 | 65 |
|--------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Einkaufsliste Woche 4 | 66 |
|-----------------------|----|

2 28 TAGE SIND VORBEI – WIE GEHT'S WEITER?

68

| | |
|-------------------------------------|----|
| Ernähren Sie sich weiterhin ketogen | 70 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung | 72 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Was tun, wenn alte Versuchungen locken? | 74 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Stellen Sie Ihren eigenen Speiseplan zusammen | 75 |
| Erklärungen | 75 |

TEIL III: REZEPTE

76

FRÜHSTÜCK

78

| | |
|---|----|
| Rahmiger Frühstücksbrei mit Zirnt | 80 |
| Würzige Pfannkuchen aus Frischkäse | 81 |
| Chia-Mandel-Porridge mit Beeren | 82 |
| Apfelmus-Joghurt-Muffins mit Vanille | 84 |
| Frühstücksmuffins mit Leinsamen | 85 |
| Belgische Vanillewaffeln | 86 |
| Butter-Kokos-Brot mit Mandeln | 88 |
| Speck-Gemüse-„Sandwich“ mit Spiegelei | 89 |
| Spanakopita-Ormelett | 90 |
| Herzhafte Muffins mit Speck und Cheddar | 92 |
| Luftiges Ormelett mit Pancetta und Emmentaler | 94 |
| Würzige Frittata mit Jalapeños | 95 |
| Spiegeleier auf Spinat mit Joghurt | 96 |
| Einfaches Rührei mit Estragon | 98 |
| Corned-Beef-Haschee mit Blumenkohl | 99 |

SMOOTHIES

100

| | |
|-----------------------|-----|
| Schoko-Minze-Smoothie | 102 |
| Zitronen-Smoothie | 104 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Vanille-Smoothie | 105 |
| Südfrüchte-Smoothie | 106 |
| Erdnuss-Smoothie | 108 |
| Cheesecake-Smoothie | 110 |
| Avocado-Limetten-Smoothie | 111 |
| Grünkohl-Smoothie | 112 |
| Grüner Gurken-Smoothie | 114 |

SALATE, SUPPEN UND EINTÖPFE

116

| | |
|--|-----|
| Amerikanischer Cobb Salat | 118 |
| Walnuss-Fenchel-Salat mit Sherry-Vinaigrette | 120 |
| Asiatischer Garnelensalat | 121 |
| Salat mit geräucherter Forelle | 122 |
| Caesar Salat mit Hähnchen | 124 |
| Taco-Salat mit Rinderhack | 125 |
| Steaksalat mit Ziegenkäse und Pekannüssen | 126 |
| Brunnenkressesuppe mit Blattspinat | 128 |
| Blumenkohlsuppe mit Cheddar | 130 |
| Hühnersuppe mit Jalapeños | 132 |
| Hähnchen-Chowder mit Limetten | 133 |
| Meeresfrüchte-Chowder | 134 |
| Eintopf mit Rindfleisch und Wurst | 136 |
| Erdnusssuppe mit Hähnchenfleisch | 138 |
| Herzhafte „Reissuppe“ mit Schweinefleisch | 139 |

SNACKS**140**

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Parmesan-Chips | 142 |
| Ziegenkäse-Nuggets | 143 |
| Guacamole | 144 |
| Blumenkohl-Hummus | 146 |
| Käse-Garnelen-Aufstrich | 147 |
| Kokos-Zaziki | 148 |
| Gemüsespieße mit Feta | 150 |
| Gefüllte Avocados mit Hähnchensalat | 152 |
| Cremiger Frischkäse-Joghurt | 153 |
| Frischkäseröllchen mit Räucherlachs | 154 |
| Mandelkekse mit Erdnussmus | 156 |
| Nusscracker | 158 |
| Müsliriegel | 159 |
| Schokopralinen | 160 |
| Orangencremeeeis am Stiel | 162 |

BEILAGEN**164**

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Asiatische Kohlpfanne | 166 |
| Gerösteter Brokkoli mit Sesam | 167 |
| Zucchini-puffer mit Parmesan | 168 |
| Sautierter Mangold mit Speck | 170 |
| Zweifach gebackener Spaghettikürbis | 171 |
| Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf | 172 |
| Blumenkohlpüree | 174 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Rahmspinat | 175 |
| Gerösteter Spargel mit Ziegenkäse | 176 |
| Spinat-Soufflé mit Mandeln | 177 |
| Blumenkohlreis | 178 |
| Nussiger Miso-„Reis“ | 180 |
| Röstzwiebeln | 181 |
| Rosenkohl mit Haselnusskernen | 182 |
| Grüne Bohnen mit Knoblauch | 183 |
| Gefüllte Paprikaschoten | 184 |
| Kokos-Zucchini-Nudeln | 186 |
| Im Ganzen gerösteter Blumenkohl | 187 |
| Blumenkohlreispfanne mit Schinken | 188 |
| Gefüllte Portobello-Pilze | 189 |

HAUPTGERICHTE

190

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Gegrillte Garnelen mit Avocado-Salsa | 192 |
| Jakobsmuscheln mit Speck-Sahne-Sauce | 193 |
| Würzige Krebsfleischküchlein | 194 |
| Tilapia mit Limetten-Nussbutter | 196 |
| Seezunge nach Müllerinart | 197 |
| Goldgelb gebratener Schellfisch | 198 |
| Gebackener Heilbutt mit Kräutersauce | 199 |
| Sesamlachs mit Thymian | 200 |

FLEISCH

| | |
|---|-----|
| Blumenkohl-Gratin mit Schinken | 202 |
| Hähnchenbrust „Caprese“ mit Balsamicosauce | 203 |
| Kokos-Hähnchen-Curry | 204 |
| Hähnchenbrust nach Mailänder Art | 206 |
| Hähnchenschenkel mit Kräutern | 208 |
| Wurstbrätaufauf | 210 |
| Corned-Beef-Auflauf | 211 |
| Schwedische Fleischbällchen | 212 |
| Italienische Fleischbällchen | 214 |
| Rinderfiletsteaks im Speckmantel | 215 |
| Bœuf Stroganoff | 216 |
| Schweinekoteletts mit Schinkenfüllung | 218 |
| Lammkoteletts mit Kräuterpesto | 219 |
| Rib-Eye-Steaks mit Knoblauch-Thymian-Butter | 220 |
| Geschmorter Hirschbraten | 222 |
| Gegrillter Rehrücken mit Senf-Sahne-Sauce | 223 |

DESSERTS

245

| | |
|-----------------------------|-----|
| Schoko-Chia-Pudding | 226 |
| Schokoladen-Parfait | 227 |
| Pannacotta-Creme | 228 |
| Sauerrahmeis mit Vanille | 230 |
| Feines Karamelleis am Stiel | 231 |
| Frozen Yogurt mit Erdbeeren | 232 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Baiserwölkchen mit Limettencreme | 234 |
| Zitronen-Käsekuchen-Creme | 236 |
| Mandelkuchen | 237 |

| | |
|---------------------|------------|
| GRUNDREZEPTE | 238 |
|---------------------|------------|

| | |
|-----------------------------|-----|
| Buttermilch-Ranch-Dressing | 240 |
| Caesar-Dressing | 242 |
| Zitronen-Knoblauch-Dressing | 243 |
| Indonesische Erdnusssauce | 244 |
| Sauce Hollandaise | 246 |
| Marinara-Sauce mit Kräutern | 248 |
| Mayonnaise | 250 |
| Meerrettichbutter | 251 |
| Kräuterpesto | 252 |
| Knofige Alfredo-Sauce | 254 |
| Bacon-Tomaten-Chutney | 256 |
| Einfacher Eiersalat | 257 |
| Konditorcreme | 258 |
| Zimt-Karamell-Sauce | 260 |
| Kokos-Mürbeteig | 261 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Rezepte-Schnellübersicht | 262 |
| Register | 266 |
| Impressum | 280 |