

## 1. AM ANFANG WAR DAS EI –

### WAS STECKT HINTER KETO QUICK ?

8

## 2. KETO-KNOWHOW –

### DEIN EINSTIEG IN EIN KETOGENES LEBEN

12

|   |    |
|---|----|
| Woher kommt der Begriff „ketogene Diät“ und was bedeutet er?            | 13 |
| Auf welcher Basis funktioniert Keto?                                    | 13 |
| Wie stelle ich fest, ob ich den heiligen Gral der Ketose erreicht habe? | 15 |
| Der Unterschied zwischen Ketose und Ketoazidose                         | 16 |
| Worin liegt der Unterschied zwischen Keto, Low-Carb und Atkins?         | 16 |
| Wieso ist Keto effektiv?  | 17 |
| Was sind die Vorteile der Keto-Diät?                                    | 18 |
| Für wen ist Keto nicht geeignet?  | 19 |
| Kann ich mich als Typ-2-Diabetiker ketogen ernähren?                    | 19 |
| Erhöhen sich meine Blutfettwerte, wenn ich so viel Fett esse?           | 20 |

## 3. DAS MAKRO-TRIO – KOHLENHYDRATE,

### FETTE UND PROTEINE KURZ ERKLÄRT

23

|               |    |
|---------------|----|
| Kohlenhydrate | 24 |
| Fette         | 27 |
| Proteine      | 29 |

#### 4. DEIN KETO-START -

#### 10 SCHRITTE IN DEIN KETOGENES LEBEN

30

|   |    |
|---|----|
| Schritt 1 – Makros ausrechnen mit dem Ketorechner                     | 31 |
| Schritt 2 – Kalorienzählen zu Beginn                                  | 31 |
| Schritt 3 – App-Tracking via Ernährungsapp                            | 32 |
| Schritt 4 – Essenshäufigkeit verringern, wenn möglich Intervallfasten | 32 |
| Schritt 5 – Kühlschrank und Vorratskammer ausmisten                   | 33 |
| Schritt 6 – Familie und Freunde miteinbeziehen                        | 34 |
| Schritt 7 – Mahlzeiten vorplanen und Einkaufsliste erstellen          | 35 |
| Schritt 8 – Maß nehmen und wiegen                                     | 35 |
| Schritt 9 – Der Keto-Grippe vorbeugen und Salzsole vorbereiten        | 36 |
| Schritt 10 – Sport und Bewegung integrieren                           | 37 |
| Zusätzliche Tipps und Tricks  | 38 |

#### 5. DIE BESTEN LEBENSMITTEL

#### FÜR DIE KETO-DIÄT

43

#### 6. AUF DIE REZEPTE, FERTIG, LOS!

48

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Frühstück       | 60  |
| Hauptgerichte   | 74  |
| Beilagen        | 120 |
| Süße Leckereien | 136 |

#### 7. QUELLEN UND WEITERE LITERATUR

152