

## **1. AM ANFANG WAR DAS EI –**

### **WAS STECKT HINTER KETO QUICK ?**

**8**

## **2. KETO-KNOWLEDGE –**

### **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**