

## 9 Basiswissen zum ketogenen Essen

- 10 Fett ist gesund
- 10 Die große Fettlüge
- 12 Was genau sind Kohlenhydrate?
- 14 Heißhungerattacken – der Insulin-Tsunami
- 15 So entsteht Diabetes
- 15 Raus aus der Insulin-Achterbahn!
- 17 Ketose: Die B-Seite spielen
- 17 Ketose ist natürlich
- 19 Die vielen Vorteile der Ketose
- 22 Was genau sind eigentlich Ketone?
- 22 Wie komme ich in die Ketose?
- 23 Die Cholesterinstory: Feind – oder Freund?
- 24 Fett als bester Energielieferant
- 24 Abnehmen mit Keto – wie geht das?
- 27 Ihr Wunderleicht-Keto-Programm
- 28 So bereiten Sie sich vor
- 28 Was Sie essen dürfen
- 32 Ungeeignete Lebensmittel für die Ketose
- 32 Keto funktioniert auch ohne Fleisch
- 33 Fettkunde – was Sie über Fett wissen sollten
- 35 Öle und Fette für die Keto-Küche
- 36 Der Einkauf wird einfacher
- 36 Keto-Geschenke – brauchen Sie Motivation?
- 38 Die 4 Phasen des Wunderleicht-Keto-Programms
- 39 Stufe 1: Entlastungsphase
- 39 Wie starten Sie nun ... ?
- 39 So essen Sie in der ersten Woche
- 40 Stärken Sie Ihre Ketonfabrik – die Leber
- 42 Keto-Booster (MCT-Öl)

- 44 Stufe 2: Einleitungsphase
- 44 Oberste Priorität: mehr Bewegung
- 44 So essen Sie ab der zweiten Woche
- 45 Leberstärkung und Basenausgleich fortsetzen
- 45 Trinken Sie mehr als sonst
- 46 Feststellen, ob die Ketose erreicht ist
- 48 Was tun bei Heißhunger oder Süßgelüsten?
- 48 Was tun, wenn Sie nicht satt werden?
- 49 Was tun, wenn Sie nicht in die Ketose kommen?
- 50 Keto ist nicht automatisch gesund
- 52 Stufe 3: Verstärkungsphase
- 52 Die Entgiftung ist in vollem Gange
- 53 Gewichtsmanagement: abbauen oder zulegen
- 54 Jetzt nicht übertreiben: die optimale Ketose finden
- 57 Stress wirkt wie eine Ketose-Bremse
- 57 Bringen Sie regelmäßig Bewegung ins Spiel
- 60 Stufe 4: Erhaltungszeit
- 60 Keto-Zyklen
- 62 Ab hier mehr Kohlenhydrate
- 64 Kleine Maßnahmen, große Langzeitwirkungen
- 64 Aktivieren Sie Ihre Selbstheilung
- 64 Leberkraft ist Lebenskraft
- 64 Das Resetprogramm für Ihren Körperneustart
- 67 Wunderleichte Keto-Rezepte
- 68 Satt essen!
- 72 Frühstück
- 82 Mittagessen
- 108 Abendessen
- 122 Salate
- 128 Desserts
- 134 Keto-Getränke
- 138 Brote und Aufstriche