

9	Basiswissen zum ketogenen Essen	
10	Fett ist gesund	44 Stufe 2: Einleitungsphase
10	Die große Fettlüge	44 Oberste Priorität: mehr Bewegung
12	Was genau sind Kohlenhydrate?	44 So essen Sie ab der zweiten Woche
14	Heißhungerattacken – der Insulin-Tsunami	45 Leberstärkung und Basenausgleich fortsetzen
15	So entsteht Diabetes	45 Trinken Sie mehr als sonst
15	Raus aus der Insulin-Achterbahn!	46 Feststellen, ob die Ketose erreicht ist
17	Ketose: Die B-Seite spielen	48 Was tun bei Heißhunger oder Süßgelüsten?
17	Ketose ist natürlich	48 Was tun, wenn Sie nicht satt werden?
19	Die vielen Vorteile der Ketose	49 Was tun, wenn Sie nicht in die Ketose kommen?
22	Was genau sind eigentlich Ketone?	50 Keto ist nicht automatisch gesund
22	Wie komme ich in die Ketose?	
23	Die Cholesterinstory: Feind – oder Freund?	52 Stufe 3: Verstärkungsphase
24	Fett als bester Energielieferant	52 Die Entgiftung ist in vollem Gange
24	Abnehmen mit Keto – wie geht das?	53 Gewichtsmanagement: abbauen oder zulegen
27	Ihr Wunderleicht-Keto-Programm	54 Jetzt nicht übertreiben: die optimale Ketose finden
28	So bereiten Sie sich vor	57 Stress wirkt wie eine Ketose-Bremse
28	Was Sie essen dürfen	57 Bringen Sie regelmäßig Bewegung ins Spiel
32	Ungeeignete Lebensmittel für die Ketose	
32	Keto funktioniert auch ohne Fleisch	60 Stufe 4: Erhaltungszeit
33	Fettkunde – was Sie über Fett wissen sollten	60 Keto-Zyklen
35	Öle und Fette für die Keto-Küche	62 Ab hier mehr Kohlenhydrate
36	Der Einkauf wird einfacher	64 Kleine Maßnahmen, große Langzeitwirkungen
36	Keto-Geschenke – brauchen Sie Motivation?	64 Aktivieren Sie Ihre Selbstheilung
38	Die 4 Phasen des Wunderleicht-Keto-Programms	64 Leberkraft ist Lebenskraft
39	Stufe 1: Entlastungsphase	64 Das Resetprogramm für Ihren Körperneustart
39	Wie starten Sie nun ... ?	
39	So essen Sie in der ersten Woche	67 Wunderleichte Keto-Rezepte
40	Stärken Sie Ihre Ketonfabrik – die Leber	68 Satt essen!
42	Keto-Booster (MCT-Öl)	72 Frühstück
		82 Mittagessen
		108 Abendessen
		122 Salate
		128 Desserts
		134 Keto-Getränke
		138 Brote und Aufstriche