



Schnell und einfach KETOGEN KOCHEN

Mahlzeitenpläne und Paläorezepte,
um die Gesundheit zu fördern
und Gewicht zu verlieren

Tragen Sie sich jetzt unter www.keto-fans.de für
unseren Newsletter ein und erhalten Sie kostenlose
Rezepte und Infos zu neuen Veröffentlichungen!

**Maria
Emmerich**

Übersetzt aus dem Englischen
von Lea Bodora

riva



© des Titels »Schnell und einfach ketogen kochen« (ISBN 978-3-7423-0384-4)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

LIEBE LESER / 5

MEINE GESCHICHTE / 6

ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES / 8

EINFÜHRUNG IN DIE KETOGENE ERNÄHRUNG / 10

Teil 1: DIE KETOGENE KÜCHE

Kapitel 1: Zutaten / 26

Kapitel 2: Küchenhelfer / 62

Kapitel 3: Tipps und Tricks
für ein einfaches Keto-Leben / 68

Kapitel 4: Schnell und einfach -
Ketogene Mahlzeitenpläne / 80

Teil 2: EINFACHE KETOGENE REZEPTE

Kapitel 5: Basics: Soßen, Dips,
Dressings und mehr / 106

Kapitel 6: Frühstück / 140

Kapitel 7: Vorspeisen und
Zwischenmahlzeiten / 170

Kapitel 8: Röllchen und Wraps / 196

Kapitel 9: Suppen und Salate / 214

Kapitel 10: Fisch und Meeresfrüchte / 228

Kapitel 11: Hauptgerichte mit Hühnchen / 242

Kapitel 12: Hauptgerichte mit Rind-
und Lammfleisch / 256

Kapitel 13: Hauptgerichte mit
Schweinefleisch / 284

Kapitel 14: Beilagen und vegetarische
Gerichte / 298

Kapitel 15: Desserts und Keto-Leckereien / 322

Bonus-Kapitel: Geräuchertes / 358

Dank / 376

Bezugsquellen und Informationen / 378

Rezepteindex / 380

Besondere Ernährungsanforderungen / 385

Stichwortverzeichnis / 388