



# 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](http://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