

LEANNE VOGEL

DIE

KETO
DIÄT

MIT LOW CARB HIGH FAT
GEWICHT VERLIEREN,
ENERGIE GEWINNEN
UND DAUERHAFT DAS
WOHLBEFINDEN STEIGERN

125

LECKERE REZEPTE

UND

5 MAHLZEITENPLÄNE

FÜR JEWEILS 4 WOCHEN

© des Titels »Die Keto Diät« (978-3-7423-0541-1)

2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

riva

INHALT

EINFÜHRUNG / 7

Hallo, ich bin Leanne / 9

Eine völlig neue »Diät« / 12

Den Zustand deines Körpers bestimmst nur du / 16

Beim Abnehmen geht es nicht nur um Kalorien / 18

Über dieses Buch / 19

TEIL 1: WAS IST KETOGENE ERNÄHRUNG? / 23

Kapitel 1 WAS IST KETO UND WARUM SOLLTEST DU MITMACHEN? / 24

Was löst ketogene Ernährung im Körper aus? / 25

Paleo- und Low-Carb-Ernährung / 27

Für wen eignet sich die Keto-Diät? / 29

Was ist mit dem Cholesterin? Und andere Bedenken
bei fettreicher Ernährung / 31

Kapitel 2 FIFTY SHADES OF ... KETO-DIÄT: TU DAS, WAS DIR HILFT / 35

Eiweiß und die Probleme bei der Standard-Keto-Diät / 36

Lust auf Kohlenhydrate? Dann nur zu! / 38

Die Keto-Diät anpassen / 44

Kapitel 3 DIE KETO-PRAXIS / 56

Makronährstoffe überwachen / 56

Woher weißt du, dass du in Ketose bist? / 63

Was erwartet dich bei der Keto-Diät? / 66

Fasten und Ketose – das Traumpaar / 68

Workouts und ketogene Ernährung / 73

Ergänzungsmittel / 76

Kapitel 4 DIE KETO-DIÄT UNTERWEGS: EINKAUFEN, ESSEN GEHEN UND REISEN / 79

Lebensmittelpreise / 79

Reisetipps / 82

Ketogen essen im Restaurant / 84

Kapitel 5 PROBLEME ERKENNEN UND BEHEBEN / 87

Wie überwindet man eine Stagnation beim
Abnehmen? / 87

Keto-Grippe / 92

Physiologische Insulinresistenz / 94

Akne / 95

Verstopfung / 96

Mundgeruch / 97

Kopfhautprobleme: Schuppen, Juckreiz ... / 97

Verminderte Alkoholtoleranz / 98

Erhöhte Cholesterinwerte / 98

Haarausfall / 98

Schlafstörungen / 100

Keto-Ausschlag / 100

Fettadaptiert und trotzdem Probleme / 101

TEIL 2: KETOGEN ESSEN / 103

Kapitel 6 NAHRUNGSMITTEL: DIE GUTEN, DIE SCHLECHTEN UND DIE BÖSEN / 104

Was darfst du essen und was nicht? / 104

Nahrungsmittelqualität / 108

Keto-Powerfoods / 109

Nahrungsmittellisten / 113

Süßungsmittel / 116

Alkohol / 117

Kokosprodukte / 119

Fermentierte Nahrungsmittel / 121

Salz / 122

Anpassungen für besondere Diäten / 126

Kapitel 7 **TOLLE FETTE, SCHLECHTE FETTE** **UND GANZ ÜBLE FETTE / 129**

- Gesättigte Fettsäuren / 130
- Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFs) / 130
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFs) / 131
- Transfette / 131
- Praktischer Speiseöl-Ratgeber / 133
- Das gute MCT-Öl / 138
- Fette und Öle für die Keto-Diät / 139
- Fette in der Vollwertkost / 140

Kapitel 8 **LEBEN OHNE GETREIDE UND** **MILCHPRODUKTE / 143**

- Milchfrei leben: die Optionen / 143
- Getreidefrei leben / 145

TEIL 3: **KETO IN DER KÜCHE / 148**

Kapitel 9 **KETO-GRUNDSÄTZE / 149**

- Knochenbrühe / 149
- Kohlenhydratarme Nudeln / 151
- Nüsse und Saaten vorbereiten / 153
- Fett auslassen – wie und warum / 156

Kapitel 10 **KETOGEN KOCHEN:** **TIPPS, TRICKS, STRATEGIEN / 159**

- Eintopf / 159
- Tricks und Erleichterungen / 161

Kapitel 11 **DIE REZEPTE VERWENDEN / 163**

- Küchengeräte und -utensilien / 163
- Zutaten / 165
- Die Rezepte im Detail / 170

Kapitel 12 **ESSENSPLÄNE UND EINKAUFLISTEN / 172**

- Klassische Keto-Diät / 174
- Proteinreiche Keto-Diät / 182
- Ganz Keto / 190
- Angepasster Fatburner / 198
- Täglicher Fatburner / 206

TEIL 4: **REZEPTE / 215**

Kapitel 13 **CREMIG UND WÜRZIG / 216**

Kapitel 14 **KLASSISCHES FRÜHSTÜCK / 234**

Kapitel 15 **HÄPPCHEN UND SNACKS / 246**

Kapitel 16 **SUPPEN UND SALATE / 274**

Kapitel 17 **RIND UND LAMM / 296**

Kapitel 18 **SCHWEIN / 318**

Kapitel 19 **GEFLÜGEL / 334**

Kapitel 20 **FISCH UND MEERESFRÜCHTE / 350**

Kapitel 21 **BEILAGEN / 362**

Kapitel 22 **SÜSSE SNACKS UND DESSERTS / 388**

Kapitel 23 **GETRÄNKE / 414**

REZEPTE-SCHNELLÜBERSICHT / 430

REZEPTÜBERSICHT NACH KAPITELN / 432

REGISTER / 436

QUELLENANGABEN / 445