

Ulrike Gonder und Anja Leitz

KETOKÜCHE *kennenlernen*

EINE EINFÜHRUNG IN DIE
KETOGENE ERNÄHRUNG



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

© des Titels »Ketoküche kennenlernen« (978-3-95814-106-3)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

systemed

Inhalt

Keto was? Nie gehört!? Dann wirds aber Zeit!.....	4
Zwei wichtige Hinweise	5
Ketoküche kennenlernen: Warum und wie sie funktioniert	6
Fettreich, aber kohlenhydratarm essen – wie kommt man auf so eine Idee? ..	6
Fasten schützt das Hirn – Fett auch!	7
Ist Ketose »natürlich«?	8
Was ist das Besondere an der ketogenen Ernährung?	10
Das Prinzip – weil sie so ganz anders als übliche »Mischkost« ist!	10
Die Wirksamkeit – messbar, spürbar und verblüffend!	10
Der Geschmack!	10
Kann man ohne Brot überhaupt existieren?	11
Was macht das mit meinem Körper?	11
Problem Insulinresistenz	12
Was kann ich erwarten, wenn ich auf Ketoküche umstelle?	13
Häufige Fragen	16
Ist das viele Fett nicht ungesund?	16
Fett oder Kohlenhydrate sparen?	16
Gute Fette, böse Fette?	16
Welche Fette verwende ich in der Ketoküche?	17
Warum sind Kokos- und MCT-Öle so wichtig?	18
Wie steht es mit Eiweiß, das brauchen wir doch auch?	20
Wie viele Kohlenhydrate dürfen es denn nun sein?	21
10 Gramm Kohlenhydrate stecken etwa in	22
Muss ich jetzt alles abwiegen?	23
Woher weiß ich dann, ob ich in Ketose bin?	23
Welche Werte sind erstrebenswert?	25
Wie lange und wie streng?	26

© des Titels »Ketoküche kennenlernen« (978-3-95814-106-3)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Noch mehr Fragen	28
Bekomme ich mit ketogener Ernährung genug Vitamine und Mineralien? ..	28
Geht auch ein bisschen »keto«? Wie konsequent muss ich sein?	28
Wie wird es mir in der ersten Zeit ergehen?	29
Immer schön flexibel bleiben	30
Bevor Sie loslegen: Machen Sie eine Bestandsaufnahme!	31
Weiterlesen	32
Eine Ketobeispielwoche	34
Ketofrühstück	36
Ketogene Mittag- und Abendessen	50
Pesto, Saucen und Brote	84
Süßes, Shakes und Smoothies	96
Was noch?	110
Rezeptregister	111

© des Titels »Ketoküche kennenlernen« (978-3-95814-106-3)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>