

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Meine Ketogeschichte

3. Die ketogene Ernährung

Wie alles begann...

Die Vorteile einer ketogenen
Ernährung

Und wofür steht jetzt Keto?

Muss ich, um abzunehmen, die

Kalorienaufnahme verringern?

Bei welchen Nahrungsmitteln
muss ich aufpassen?

Ist die ketogene Ernährung für
alle Menschen geeignet?

4. Der Weg in die Ketose

Makronährstoffe, Kalorien und
Co.

Ernährungstagebuch

Mahlzeitenplanung

Essenshäufigkeit und

Intervallfasten

Welche Lebensmittel darf ich
essen?

Welche Snacks darf ich

zwischendurch essen?

Die besten Ketogetränke

Keto und Alkohol

Was darf ich im Restaurant
bestellen?

Was ist die „Keto Flu“?

Woher weiß ich, ob ich in Ketose
bin?

Troubleshooting – wenn’s mal
stagniert

Wie funktioniert Eierfasten?

5. Das Nährstoff - Einmaleins

Kohlenhydrate

Eiweiße

Fette

Cholesterin

Mineralstoffe

Vitamine

Diabetes, Insulin & Co.

6. Keto und Sport

7. Jetzt wird gekocht!

8. Rezepte

Frühstück

Hauptgerichte

Beilagen

Dips, Dressings und Saucen

Desserts

Kekse, Kuchen und Brot
Getränke

9. Danksagung

10. Empfehlungen

11. Quellen