

Optionen anschauen, damit Sie für Ihren nächsten Abend auf der Piste vorausplanen können:

- ✓ **keto-freundliche Spirituosen:** Cognac, Wodka, Brandy, Tequila, Scotch, Gin, Rum, Whiskey
- ✓ **keto-freundliche Weine:** Merlot, Pinot Noir, Cabernet Sauvignon, Champagner, Pinot Grigio, Riesling, Sauvignon Blanc, Chardonnay
- ✓ **kohlenhydratarmes Bier:** Maisel Edelhofen Diät Pilsner, Köstritzer Diät Pils, Sternquell Diät Pils, DAB Diät Pils, Freibergisch Diät Schankbier, Henninger Diät Pils, Feldschlößchen Diät Pilsener, Paulaner Diät Bier,
- ✓ **Keto-Mixer und Durstlöcher:** kohlenensäurehaltige, zuckerfreie Diätgetränke, etwa Bitter Lemon, Tonic und Ginger Ale, Mineralwasser, zuckerfreie Energiedrinks





Rami Abrams und Vicki Abrams

**Keto**

für  
**dummies**<sup>®</sup>

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Hartmut Strahl

Fachkorrektur von Dr. Sandra Krüger

**WILEY**



# **Keto für Dummies**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte  
bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2020

© 2020 WILEY-VCH Weinheim

Original English language edition Keto  
Diet For Dummies © 2019 by Wiley  
Publishing, Inc. All rights reserved  
including the right of reproduction in whole  
or in part in any form. This translation  
published by arrangement with John Wiley  
and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen