

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 Edelhopfen 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[®]

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