Amy Ramos
Keto für Einsteiger

Extrait du livre

Keto für Einsteiger
de Amy Ramos
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

https://www.editions-narayana.fr/b22825

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Vorwort 6
Einführung 8

TEIL EINS
DER KETOGENE LEBENSSTIL

KAPITEL 1 Kohlenhydratarm und fettreich 13
KAPITEL 2 Start in die ketogene Diät in fünf Schritten 25

TEIL ZWEI
DER 14-TAGE-ESSENSPLAN

Woche eins: Essensplan und Einkaufsliste 42
Woche zwei: Essensplan und Einkaufsliste 46

TEIL DREI
DIE REZEPTE

KAPITEL 3 Frühstücksrezepte 53
KAPITEL 4 Vorspeisen und Snacks 71
KAPITEL 5 Fisch und Geflügel 87
KAPITEL 6 Fleisch 113
KAPITEL 7 Gemüse und Beilagen 135
KAPITEL 8 Desserts 153
KAPITEL 9 Saucen, Dressings und Brühen 169

Empfehlungen für Restaurantbesuche 189
Die „Dirty Dozen“ und „Clean Fifteen“ 191
Weiterführende Informationen 192
Bezugsquellen 192
Referenzen 193
Über die Autorin 196
Abbildungsverzeichnis 197
Index 198

EINFÜHRUNG

WENN SIE SICH NACH DIESEM BUCH ERNÄHREN, wird Ihnen die Umstellung Ihrer Lebensweise, die inzwischen schon Millionen von Menschen gelungen ist, garantiert nicht schwerfallen. Sie werden sich topfit fühlen (und auch so aussehen), wenn Sie sich von köstlichen, gesunden, naturbelassenen Lebensmitteln ernähren. So eine Ernährung wirkt sich positiv auf die gesamte geistige und körperliche Gesundheit aus und hält Ihre Energie den ganzen Tag über auf einem konstanten Niveau.

Um auf eine ketogene Ernährung umsteigen zu können, müssen Sie sich zunächst einmal ein paar Grundkenntnisse über Diäten und die Funktionsweise Ihres Körpers aneignen.

Fettarm, kalorienarm, glutenfrei, Atkins-Diät, South-Beach-Diät, Weight Watchers … Es gibt unendlich viele verschiedene Diäten. Bei den meisten muss man hungern, fade, langweilige Lebensmittel essen, Kalorien zählen oder diverse Induktionsphasen durchlaufen. Das Hauptproblem dieser Diäten besteht darin, dass sie nicht immer auf soliden ernährungswissenschaftlichen Grundlagen beruhen und meistens weder sättigen noch gut schmecken. Solche Diäten sind weder gesundheitlich unbedenklich noch nachhaltig – man kann sie nicht langfristig durchhalten.

Alle einigermaßen erfolgreichen Diäten haben eines gemeinsam: dass man dabei den Verzehr kohlenhydratreicher Lebensmittel einschränken soll. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich kohlenhydratarm ernähren, ohne dabei weniger Kalorien zu sich zu nehmen, mehr abnehmen als Menschen, die sich fettarm ernähren und zusätzlich auch noch ihre Kalorienaufnahme einschränken. Außerdem verbessern sich unter einer kohlenhydratarmen Ernährung normalerweise auch wichtige Gesundheitsparameter wie Triglyzeride, Blutzucker- und Insulinwerte.

Das hängt mit der Funktionsweise Ihres Körpers zusammen. Wenn Sie Kohlenhydrate essen, spaltet Ihr Körper diese in Glukose auf – einen Einfachzucker, der den Blutzuckerspiegel ziemlich schnell in die Höhe schießen lässt. Um diesen Blutzucker abzubauen, schüttet Ihre Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Wenn Ihr Körper diesen Zyklus jahrelang immer wieder durchläuft, muss er mit der Zeit immer mehr Insulin produzieren, um das gleiche Resultat zu erzielen. So entsteht eine Insulinresistenz, die sich sehr häufig zu Prädiabetes, Metabolischem Syndrom und schließlich zu einem Typ-2-Diabetes weiterentwickelt.

Laut Daten der American Diabetes Association (ADA) aus dem Jahr 2012 leidet mehr als einer von 3 Erwachsenen in den USA unter Prädiabetes, und fast einer von 10 Erwachsenen hat einen Typ-2-Diabetes. Einer Studie des Robert Koch-Instituts zufolge ist die Häufigkeit des Typ-2-Diabetes in Deutschland in der erwachsenen Bevölkerung in den letzten vierzehn Jahren von 5,2 auf 7,2 Prozent gestiegen. Daten der amerikanischen Seuchenschutzbehörde Centers for Disease Control and Prevention (CDC) zeigen, dass die Anzahl fettleibiger Erwachsener im Alter von 20 bis 74 Jahren in den USA seit den 1980er-Jahren von 15 auf 35 Prozent gestiegen ist. Das kann nur auf eine Veränderung der Ernährung auf nationaler Ebene zurückzuführen sein.

Das amerikanische Landwirtschaftsministerium (USDA) hat erstmals im Jahr 1980 Ernährungsempfehlungen herausgegeben und dazu geraten, den Verzehr von Fetten, Ölen (und Süßigkeiten) stark zu reduzieren; Kohlenhydrate sollten laut USDA-Empfehlungen dagegen den größten Teil unserer täglichen Kost ausmachen. Bald danach veröffentlichte das USDA die Ernährungspyramide, bei der Kohlenhydrate den breiten unteren Teil bilden, und empfahl, täglich 6 bis 11 Portionen davon zu essen. Außerdem solle man jeden Tag 2 bis 4 Portionen Obst (das voller natürlicher Zucker steckt) zu sich nehmen. Auch Jahrzehnte später dienen diese Empfehlungen immer noch als Basis für die Verbraucherempfehlungen, die vom Direktor des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA (Surgeon General), den Centers for Disease Control and Prevention und vielen anderen Regierungsbehörden herausgegeben wurden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt gesunden Erwachsenen mindestens 50 % ihrer täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen.

Auch heute empfiehlt die ADA Diabetikern immer noch den Verzehr „gesunder Kohlenhydrate", statt zu einer starken Einschränkung des Kohlenhydratverzehrs zu raten. Wenn Kohlenhydrate letztendlich aus Zucker bestehen und Zucker letztendlich viele dieser Erkrankungen verursacht, warum wird uns dann geraten, uns hauptsächlich von Kohlenhydraten zu ernähren? So etwas wie essenzielle (lebensnotwendige) Kohlenhydrate gibt es nicht. Der Körper kann die Glukose, die er benötigt, im Rahmen eines Prozesses namens Glukoneogenese, bei dem die Leber (durch den Abbau von Fetten entstehendes) Glyzerin in Glukose umwandelt, selbst herstellen.

Sicherlich hat man Ihnen auch eingeschärft, dass gesättigte und einfach ungesättigte Fette Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einen zu hohen Cholesterinspiegel und viele andere gesundheitliche Probleme verursachen. Und dabei sind in den letzten zehn Jahren Dutzende von Studien und zahlreiche Metaanalysen (Untersuchungen, die die Ergebnisse anderer Studien analysieren und zusammenfassen) mit über 900.000 Probanden und fast 100 verschiedenen Datensätzen zu ganz ähnlichen Schlussfolgerungen gelangt: Der Verzehr gesättigter und einfach ungesättigter Fette hat keinerlei Auswirkungen auf das kurz- oder langfristige Herz-Kreislauf-Risiko.

Die meisten Fette sind gut und wichtig für unsere Gesundheit – genau deshalb gibt es ja auch essenzielle Fettsäuren und essenzielle Aminosäuren (Eiweißbausteine). Fette sind die effizientesten Energielieferanten, die es gibt: Jedes Gramm Fett enthält ungefähr 9 Kalorien – mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiß, die jeweils nur 4 Kalorien pro Gramm enthalten.

Wenn man viel Fett und Eiweiß isst und seinen Kohlenhydratkonsum stark einschränkt, passt der Körper sich an diese Ernährung an und wandelt das Fett und Eiweiß (ebenso wie das Speicherfett) zur Energiegewinnung in Ketonkörper (Ketone) um. Diesen Stoffwechselprozess bezeichnet man als Ketose. Ihm verdankt die ketogene Ernährung ihren Namen.

In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um auf eine ketogene Kost umzusteigen. Das Buch enthält einfache Rezepte und zeigt Ihnen den Weg zu einer langfristigen Gewichtsabnahme.

Auf das richtige Verhältnis kommt es an

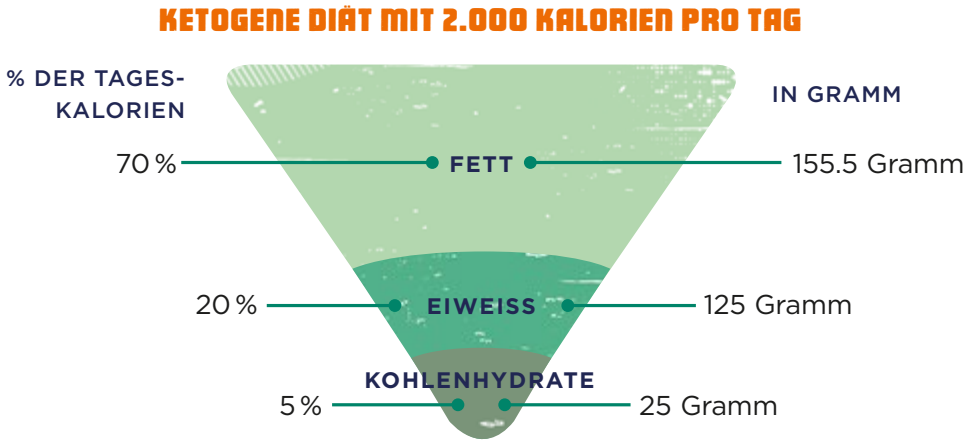
Genau wie die Ernährungspyramide des USDA beruht auch die Keto-Diät auf der sogenannten Ratio. Das heißt, die Makronährstoffe in Ihrer Ernährung müssen im richtigen Verhältnis zueinander stehen; nur so bekommt Ihr Körper die Energie, die er braucht, und nur so können Sie sicher sein, auch wirklich alle wichtigen Fette und Eiweiße aufzunehmen.

Makronährstoffe sind die drei wichtigsten Bausteine unserer Nahrung: Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Jeder dieser drei Bausteine liefert eine bestimmte Menge Energie (Kalorien) pro Gramm.

- Fett: ungefähr 9 Kalorien pro Gramm
- Eiweiß: ungefähr 4 Kalorien pro Gramm
- Kohlenhydrate: ungefähr 4 Kalorien pro Gramm

Bei einer Keto-Diät sollten 65 bis 75 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen. Rund 20 bis 25 Prozent sollten aus Eiweiß und die restlichen rund 5 Prozent aus Kohlenhydraten stammen.

In der unten stehenden Grafik sind diese Zahlen (bei einer Ernährung mit durchschnittlich 2.000 Kalorien pro Tag) in Gramm und Prozent angegeben:



Denken Sie daran, dass diese 2.000 Kalorien nur ein Beispiel sind – wie viele Kalorien Sie pro Tag zu sich nehmen sollten, hängt von Ihrem Körper, dem Grad Ihrer Aktivität und Ihren Zielen ab.

Bei der Berechnung Ihrer Kalorienmenge sollten Sie sich an mehreren Faktoren orientieren:

- Ihrem jetzigen fettfreien Körpergewicht (Gesamtgewicht minus Körperfett)
- dem Grad Ihrer täglichen körperlichen Aktivität (arbeiten Sie im Büro, als Kellner oder Profisportler?)
- Ihrem Trainingsprogramm (falls Sie ein regelmäßiges körperliches Training betreiben):
  - Art des Trainings (Kraft- oder Ausdauertraining oder beides)?
  - Wie viele Wochenstunden pro Trainingsart?

- Ihrem Ziel:
  - Abnehmen
  - Gewicht halten
  - Muskelmasse zunehmen

Im Online-Versandhandel gibt es viele Keto-Rechner, mit denen Sie Ihre Makronährstoffmengen berechnen können. Geben Sie den Suchbegriff „Keto-Rechner" oder „Ketose-Rechner" bei Google ein. In diesen Rechner brauchen Sie dann nur noch ein paar Zahlen wie Körpergewicht, Körpergröße usw. einzugeben und erhalten sofort eine Einschätzung Ihres Kalorienbedarfs.

Das Gute an der Keto-Diät ist, dass Sie nicht hundertprozentig genau die richtigen Mengen an Kalorien und Makronährstoffen zu sich nehmen müssen, um Ihre Ziele zu erreichen; doch wenn Sie genau darauf achten, machen Sie natürlich noch schneller Fortschritte und haben außerdem eine visuelle Gedächtnisstütze, die Sie Tag für Tag auf Kurs hält.

Lebensnotwendige Nährstoffe

Wenn Sie mit Ihrer Keto-Diät beginnen, ist es sehr wichtig, viel Wasser zu trinken. Vielleicht werden Sie jetzt auch feststellen, dass Sie öfters auf die Toilette gehen müssen. Das ist normal!

Es liegt daran, dass Sie nun weitgehend auf verarbeitete Lebensmittel verzichten und stattdessen mehr vollwertige, naturbelassene Produkte zu sich nehmen. Verarbeiteten

KETO-QUOTIENT

GLUTENFREI
NUSSFREI
UNTER 30 MINUTEN

JAKOBSMUSCHELN MIT KRÄUTERBUTTER

Ergibt 4 Portionen / Zubereitungszeit: 10 Minuten / Garzeit: 10 Minuten

Jakobsmuscheln werden normalerweise in die Kategorie der Lebensmittel eingeordnet, die man lieber im Restaurant essen sollte, da diese köstlichen Meeresfrüchte angeblich nicht ganz leicht zuzubereiten sind. Dabei ist die Zubereitung in Wirklichkeit ganz einfach, wenn man sie beim Anbraten nicht unbeaufsichtigt lässt; sie dürfen nur ganz kurz gegart werden. Jakobsmuscheln haben einen hohen Gehalt an Eiweiß, Selen und Vitamin B_{12}. Diese Nährstoffe sind wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und können außerdem das Arthritis- und Darmkrebsrisiko senken.

- 450 g Jakobsmuscheln, geputzt
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 8 EL Butter (in Einzelportionen)
- 2 TL Knoblauch, klein geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL frisches Basilikum, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt

1. Die Jakobsmuscheln mit Papiertüchern trocken tupfen und mit etwas Pfeffer würzen.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Esslöffel Butter zerlassen.
3. Die Jakobsmuscheln in gleichmäßigen Abständen in die Pfanne legen (bitte darauf achten, dass sie nicht zu eng beieinanderliegen) und auf beiden Seiten (ungefähr 2 ½ Minuten pro Seite) goldbraun anbraten.
4. Die Muscheln auf einen Teller legen und beiseitestellen.
5. Die restlichen 6 Esslöffel Butter in die Pfanne geben und den Knoblauch darin ungefähr 3 Minuten glasig dünsten.
6. Zum Schluss Zitronensaft, Basilikum und Thymian einrühren, die Muscheln wieder in die Pfanne geben und wenden, damit sie sich von allen Seiten mit der Sauce überziehen.
7. Sofort servieren.

PRO PORTION Kalorien: 306; Fett: 24 g; Eiweiß: 19 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 0 g; Netto-Kohlenhydrate: 4 g; Fett 70 % / Eiweiß 25 % / Kohlenhydrate 5 %

KETO-QUOTIENT

GLUTENFREI
NUSSFREI

HÄHNCHENKEULE MIT ZITRONENBUTTER

Ergibt 4 Portionen / Zubereitungszeit: 10 Minuten / Garzeit: 40 Minuten

Hähnchenfleisch gehört in vielen Haushalten zu den Grundnahrungsmitteln, weil es sich so gut mit vielen anderen Zutaten kombinieren lässt und sein mildes Aroma selbst wählerischen Essern zusagt. Falls Ihr Haushaltsbudget es erlaubt, halten Sie Ausschau nach Bio-Fleisch von grasgefütterten Hähnchen aus Ihrer Region. Das schmeckt besser als Geflügel aus Massentierhaltung; außerdem enthält solches Fleisch auch mehr Vitamin A und Omega-3-Fettsäuren.

- 4 Hähnchenkeulen mit Haut und Knochen
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Butter (in Einzelportionen)
- 2 TL Knoblauch, klein geschnitten
- 125 ml Hühnerbrühe mit Kräutern (Seite 186)
- 125 ml Schlagsahne
- Saft von 1/2 Zitrone

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Hähnchenkeulen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer großen feuerfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur 1 Esslöffel Butter erhitzen.
4. Die Hähnchenkeulen in der Butter auf beiden Seiten goldbraun anbraten (insgesamt 6 Minuten). Die Keulen auf einen Teller legen und beiseitestellen.
5. Den zweiten Esslöffel Butter in die Pfanne geben und den Knoblauch darin ungefähr 2 Minuten glasig dünsten.
6. Hühnerbrühe, Schlagsahne und Zitronensaft einrühren.
7. Die Sauce zum Kochen bringen und die Hähnchenkeulen wieder in die Pfanne legen.
8. Die Pfanne mit Deckel in den Backofen schieben und die Hähnchenkeulen ungefähr 30 Minuten schmoren lassen, bis sie gar sind.

ZUSATZINFO Im Vergleich zu den beliebteren Hähnchenbrüsten führen Hähnchenkeulen in der Gunst der Verbraucher eher ein Schattendasein, obwohl sie saftiger sind und aromatischer schmecken. Außerdem sind Hähnchenkeulen preisgünstiger als -brüste; wer sparen muss, sollte sie mindestens einmal pro Woche auf seinen Speisezettel setzen.

PRO PORTION Kalorien: 294; Fett: 26 g; Eiweiß: 12 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 1 g; Netto-Kohlenhydrate: 3 g; Fett 78 % / Eiweiß 17 % / Kohlenhydrate 5 %

KETO-QUOTIENT

GLUTENFREI
NUSSFREI
VEGETARISCH

HIMBEER-KÄSEKUCHEN

Ergibt 12 Portionen / Zubereitungszeit: 10 Minuten / Garzeit: 25 bis 30 Minuten

Mit seinem süß-sauren Aroma und dem samtigen Gefühl, das er auf der Zunge hinterlässt, ist dieser Käsekuchen ein köstliches Dessert. Er wird mit dicken reifen Himbeeren belegt und hat einen deutlichen Vanille-Beigeschmack. Probieren Sie ruhig ein paar Varianten aus: Statt Himbeeren können Sie als Belag auch andere Beeren, in Scheiben geschnittene Pfirsiche oder Pflaumen, ja sogar einen Esslöffel Kakaopulver verwenden. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

- 160 ml Kokosöl, geschmolzen
- 100 g Frischkäse (Zimmertemperatur)
- 6 Eier
- 3 EL Süßstoffgranulat
- 1 TL alkoholfreier reiner Vanilleextrakt
- 1/2 TL Backpulver
- 100 g Himbeeren

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine 20 × 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Kokosöl und Frischkäse in einer großen Schüssel zu einer glatten Mischung verrühren.
3. Die Eier hineinschlagen und mindestens einmal an den Seiten der Schüssel entlangschaben.
4. Süßstoff, Vanilleextrakt und Backpulver einrühren, bis eine glatte Mischung entsteht.
5. Den Teig mit einem Löffel in die Backform füllen und mit einem Spatel oben glatt streichen. Die Himbeeren auf dem Teig verteilen.
6. Ungefähr 25 bis 30 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fest ist.
7. Den Käsekuchen vollständig abkühlen lassen und in 12 quadratische Stücke schneiden.

VARIANTE Dieser Käsekuchen schmeckt mit allen Beerenarten köstlich; Sie können dafür beispielsweise auch Blaubeeren, Erdbeeren oder Brombeeren verwenden. Wählen Sie nach Möglichkeit Früchte aus der Region; diese schmecken am besten und wirken auch von der Farbe her am attraktivsten.

PRO PORTION (1 STÜCK) Kalorien: 176; Fett: 18 g; Eiweiß: 6 g; Kohlenhydrate: 3 g; Ballaststoffe: 1 g; Netto-Kohlenhydrate: 2 g; Fett 85 % / Eiweiß 11 % / Kohlenhydrate 4 %

INDEX

A

Acetoacetat 19
Aceton 19
Alkohol, Empfehlungen für das Essen im Restaurant 190
Alzheimer-Krankheit 13
Artischocken
  Speck-Artischocken-Omelette 62
Asiago
  Lachs mit Käse-Knoblauch-Kruste 100
Avocados
  Avocadokräuterbutter 170
  Gebackener Lachs mit Avocado-Salsa 96
  Gefüllte Avocados 68
  Grünes Basilikumdressing 179
  Hähnchen-Bacon-Burger 101
  Mit Krebssalat gefüllte Avocado 85
  Salatwraps mit Hähnchenfleisch und Avocado 84

B

Balsamico-Kräuter-Dressing 173
Bananenextrakt
  Cremige Bananenfettbomben 155
Basilikum
  Cheeseburger-Auflauf 130
  Grünes Basilikumdressing 179
  Grünkohl-Kräuter-Pesto 174
  Italienische Rindfleischburger 132
  Lammkeule mit Tomatenpesto 122
Beeren-Kohl-Smoothie 55
Beta-Hydroxybutyrat 19
Blattspinat
  Pilz-Frittata 64
  Rahmspinat 144
  Spinat-Blaubeer-Smoothie 56
Blaubeerfettbomben 156
Blauschimmelkäse
  Sirloin-Steak mit Blauschimmelkäsebutter 124
Blumenkohl
  Blumenkohl-Cheddar-Suppe 81
  Blumenkohlpüree mit Käse 145
Blutketonmessgerät 19
Brühe
  Hühnerbrühe mit Kräutern 186
  Kräftige Rinderbrühe 182
Burger
  Italienische Rindfleischburger 132

C

Camembert
  Mit Camembert überbackene Champignons 147
Cashewmilch
  Zitronen-Cashew-Smoothie 59
Champignons
  Champignonpizza 136
  Mit Camembert überbackene Champignons 147
Cheddarkäse
  Frühstücksauflauf 66
  Gefüllte Avocados 68
  Käse-Dip 80
Cheeseburger-Auflauf 130
Chorizo
  Shrimp-Wurst-Pfanne 88
Clean Fifteen 191
Cremige Bananenfettbomben 155

Cremige Mayonnaise 180
Cremiger Zimt-Smoothie 58
Curry
  Einfacher Fischcurry 94

D

Diabetes 13
Diabetische Ketoazidose (DKA) 16
Dirty Dozen 191
Dressing
  Grünes Basilikumdressing 179
  Traditionelles Caesar-Dressing 184

E

Eier
  Cremige Mayonnaise 180
  Eier mit pikanter Speck-Käse-Füllung 78
  Frühstücksauflauf 66
  Gefüllte Avocados 68
  Himbeer-Käsekuchen 166
  Pilz-Frittata 64
  Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
  Speck-Artischocken-Omelette 62
Eier mit pikanter Speck-Käse-Füllung 78
Eigelb
  Hollandaise 176
  Traditionelles Caesar-Dressing 184
Einfacher Fischcurry 94
Einkaufen 34
Eiweißpulver
  Spinat-Blaubeer-Smoothie 56
  Zitronen-Cashew-Smoothie 59
Emmentaler
  Eier mit pikanter Speck-Käse-Füllung 78
  Rosenkohlauflauf 142
Empfehlung für das Essen im Restaurant 189
Epilepsie 13
Erdbeerbutter 172
Erdnussbutter
  Erdnussbuttermousse 165
  Erdnussbutter-Schoko-Smoothie 54
Erdnussbuttermousse 165
Erdnussbutter-Schoko-Smoothie 54
Ernährungsempfehlungen 9
Ernährungspyramide 9, 20
Essenspläne 34, 41
Essenzielle Aminosäuren 10
Essenzielle Fettsäure 10

F

Fettbomben mit würzigem Schokoaroma 158
Fisch
  Einfacher Fischcurry 94
Frischkäse
  Beeren-Kohl-Smoothie 55
  Cremige Bananenfettbomben 155
  Himbeer-Käsekuchen 166
  Pfeffrige Speck-Fettbomben 72
  Würzige Kürbisfettbomben 154
Frittata
  Pilz-Frittata 64
Frühstücksauflauf 66

G

Gebackener Lachs mit Avocado-Salsa 96
Gebackener Schellfisch mit Kokos-Haselnuss-Kruste 98
Gebratener Heilbutt mit Zitrus-Butter-Sauce 92
Gebratener Spargel mit Walnüssen 140
Gebratene Schweinelende mit Senfsauce 116
Gefüllte Avocados 68
Gefüllte Hähnchenbrüste 106
Geschmorte Querrippen mit Knoblauchsud 126
Glukose 6
Glykolyse 14

Glyzerin 9
Goldenes Rösti 150
Grüne Bohnen mit Knoblauch 139
grüner Salat
  Hähnchen-Bacon-Burger 101
  Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
  Salatwraps mit Hähnchenfleisch und Avocado 84
Grünes Basilikumdressing 179
Grünkohl
  Beeren-Kohl-Smoothie 55
  Einfacher Fischcurry 94
  Grünkohl-Kräuter-Pesto 174

H

Hähnchen
  Gefüllte Avocados 68
  Gefüllte Hähnchenbrüste 106
  Hähnchen-Bacon-Burger 101
  Hähnchenkeule mit Zitronenbutter 102
  Hühnerbrühe mit Kräutern 186
  Kokoshähnchen 108
  Paprikahähnchen 104
  Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
  Salatwraps mit Hähnchenfleisch und Avocado 84
Hähnchen-Bacon-Burger 101
Hähnchenkeule mit Zitronenbutter 102
Haselnüsse
  Gebackener Schellfisch mit Kokos-Haselnuss-Kruste 98
Heilbuttfilets
  Gebratener Heilbutt mit Zitrus-Butter-Sauce 92
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 9
Himbeeren
  Beeren-Kohl-Smoothie 55
  Himbeer-Käsekuchen 166
Hollandaise 176
Hühnerbrühe mit Kräutern 186

I

Italienische Rindfleischburger 132

J

Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter 90
Jalapeño-Chilischote
  Käse-Dip 80

K

Kakaopulver
  Fettbomben mit würzigem Schokoaroma 158
Käse-Dip 80
Keto-Atem 19
Ketoazidose 16
Keto-Grippe 22
Keto-Makro-Rechner 41
Ketone 6, 15
Keton-Urinteststreifen 19
Keto-Quotient 35
Keto-Rechner 21
Ketose 6
Ketose-Testmethoden 19
Knollensellerie
  Goldenes Rösti 150
Knuspermüslimischung mit Nüssen 60
Knusprig angebratene Zucchini 146
Knusprige Parmesankräcker 74
Kochthermometer 33
Kohlenhydratarme Ernährung 15
Kokoshähnchen 108
Kokosmilch
  Cremiger Zimt-Smoothie 58
  Einfacher Fischcurry 94
  Käse-Dip 80
  Spinat-Blaubeer-Smoothie 56
Kokosnusscreme
  Erdnussbutter-Schoko-Smoothie 54
Kokosöl
  Schoko-Kokos-Pralinés 159

Kokosraspel
Erdbeerbutter 172
Gebackener Schellfisch mit Kokos-Haselnuss-Kruste 98
Knuspermüslimischung mit Nüssen 60
Vanille-Mandel-Wassereis 164
Körperliche Aktivität 36
Kräftige Rinderbrühe 182
Kräuterburger
Hähnchen-Bacon-Burger 101
Küchenausstattung 7
Küchenutensilien 33
Küchenzange 33
Kürbis
Würzige Kürbisfettbomben 154
Kürbiskerne
Knuspermüslimischung mit Nüssen 60

L

Lachsfilets
Gebackener Lachs mit Avocado-Salsa 96
Lachs mit Käse-Knoblauch-Kruste 100
Lamm
Lammkarrees in Rosmarin-Knoblauch-Marinade 120
Lammkeule mit Tomatenpesto 122
Lammkoteletts mit Kalamata-Tapenade 118

M

Makronährstoffe 20
Mandelbutter-Karamellbonbons 160
Mandelmilch
Vanille-Mandel-Wassereis 164
Mandeln
Knuspermüslimischung mit Nüssen 60
Schweinekoteletts mit Nussfüllung 114
Würzige Kürbisfettbomben 154
Messlöffel 33
Mit Camembert überbackene Champignons 147
Mit Krebssalat gefüllte Avocado 85
Mittagessen, Empfehlungen für das Essen im Restaurant 189
Mozzarella
Champignonpizza 136

N

Nährhefe
Grünkohl-Kräuter-Pesto 174
Nussige Butterkekse 162

O

Oliven
Lammkoteletts mit Kalamata-Tapenade 118
Omelettes
Speck-Artischocken-Omelette 62

P

Paprikahähnchen 104
Paprika, rote
Shrimp-Wurst-Pfanne 88
Parmesankäse
Grüne Bohnen mit Knoblauch 139
Knusprig angebratene Zucchini 146
Knusprige Parmesankräcker 74
Putenhackbraten 110
Pfeffrige Speck-Fettbomben 72
Pilz-Frittata 64
Pizza
Champignonpizza 136
Prädiabetes 8
Putenfrikadellen 109
Putenhackbraten 110

R

Rahmspinat 144
Räucherlachs-Fettbomben 76
Rinderfiletsteak im Speckmantel 128

Rinderhackfleisch
Cheeseburger-Auflauf 130
Italienische Rindfleischburger 132
Rinderknochen
Kräftige Rinderbrühe 182
Rinderquerrippen
Geschmorte Querrippen mit Knoblauchsud 126
Rosenkohlauflauf 142

S

Salat
Mit Krebssalat gefüllte Avocado 85
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
Salatdressing
Balsamico-Kräuter-Dressing 173
Salatgurke
Mit Krebssalat gefüllte Avocado 85
Spinat-Blaubeer-Smoothie 56
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
Salatwraps mit Hähnchenfleisch und Avocado 84
Sauerrahm
Grünes Basilikumdressing 179
Paprikahähnchen 104
Schellfischfilets
Gebackener Schellfisch mit Kokos-Haselnuss-Kruste 98
Schlaganfall 13
Schlagsahne
Blumenkohl-Cheddar-Suppe 81
Blumenkohlpüree mit Käse 145
Cremige Bananenfettbomben 155
Erdnussbuttermousse 165
Gebratene Schweinelende mit Senfsauce 116
Hähnchenkeule mit Zitronenbutter 102
Mandelbutter-Karamellbonbons 160
Putenhackbraten 110
Rahmspinat 144
Rosenkohlauflauf 142
Speck-Artischocken-Omelette 62
Vanille-Mandel-Wassereis 164
Zitronen-Cashew-Smoothie 59
Schleifstein 31
Schoko-Eiweißpulver
Erdnussbutter-Schoko-Smoothie 54
Schoko-Kokos-Pralinés 159
Schweinekoteletts mit Nussfüllung 114
Schweinelendenbraten
Gebratene Schweinelende mit Senfsauce 116
Seezunge mit Asiago 89
Sesamsamen
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
Shrimp-Wurst-Pfanne 88
Sirloin-Steak mit Blauschimmelkäsebutter 124
Smoothies
Beeren-Kohl-Smoothie 55
Cremiger Zimt-Smoothie 58
Erdnussbutter-Schoko-Smoothie 54
Spinat-Blaubeer-Smoothie 56
Zitronen-Cashew-Smoothie 59
Sonnenblumenkerne
Knuspermüslimischung mit Nüssen 60
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
Sonnengetrocknete Tomaten
Lammkeule mit Tomatenpesto 122
Spaghettikürbis
Frühstücksauflauf 66
Spargel
Gebratener Spargel mit Walnüssen 140
Speck
Eier mit pikanter Speck-Käse-Füllung 78
Goldenes Rösti 150
Hähnchen-Bacon-Burger 101
Pfeffrige Speck-Fettbomben 72
Pilz-Frittata 64
Rinderfiletsteak im Speckmantel 128
Rosenkohlauflauf 142
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
Speck-Artischocken-Omelette 62
Speck-Artischocken-Omelette 62

Speisekammer ausmisten 25
Spinat-Blaubeer-Smoothie 56
Suppen
  Blumenkohl-Cheddar-Suppe 81

T

Tomaten
  Champignonpizza 136
  Cheeseburger-Aauflauf 130
  Italienische Rindfleischburger 132
  Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82
Traditionelles Caesar-Dressing 184
Typ-1-Diabetes 16
Typ-2-Diabetes 8

V

Vanille-Eiweißpulver
  Beeren-Kohl-Smoothie 55
  Cremiger Zimt-Smoothie 58
Vanille-Mandel-Wassereis 164

W

Walnüsse
  Gebratener Spargel mit Walnüssen 140
  Knuspermüslimischung mit Nüssen 60
  Salatwraps mit Hähnchenfleisch und Avocado 84
  Schweinekoteletts mit Nussfüllung 114
  Ziegenkäse mit Walnuss-Kräuter-Kruste 73
Weiterführende Informationen 192
Wurst
  Frühstücksauflauf 66
Würzige Kürbisfettbomben 154

Z

Ziegenkäse
  Käse-Dip 80
  Pfeffrige Speck-Fettbomben 72
  Pilz-Frittata 64
  Schweinekoteletts mit Nussfüllung 114
  Ziegenkäse mit Walnuss-Kräuter-Kruste 73
Zimt
  Cremiger Zimt-Smoothie 58
Zitrone
  Hähnchenkeule mit Zitronenbutter 102
  Hollandaise 176
  Zitronen-Cashew-Smoothie 59
Zucchini
  Knusprig angebratene Zucchini 146
  Zucchininudeln mit Pesto 148

Amy Ramos

Keto für Einsteiger

Low Carb - High Fat - Der ultimative Leitfaden mit 75 Rezepten und 14-Tage-Menüplan

208 pages, relié
sera disponible en 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr