

# Amy Ramos Keto für Einsteiger

Leseprobe

[Keto für Einsteiger](#)

von [Amy Ramos](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b22825>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



# 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) Glycerin 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

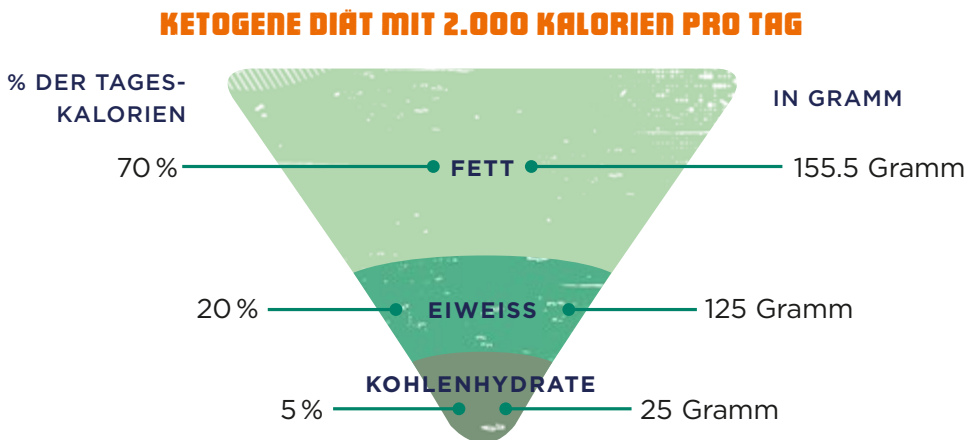
Genau wie die Ernährungspyramide des USDA beruht auch die Keto-Diät auf der sogenannten Ratio. Das heißt, die Makronährstoffe in Ihrer Ernährung müssen im richtigen Verhältnis zueinander stehen; nur so bekommt Ihr Körper die Energie, die er braucht, und nur so können Sie sicher sein, auch wirklich alle 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<sub>12</sub>. Diese Nährstoffe sind wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und können außerdem das Arthritis- und Darmkrebsrisiko senken.*

**450 g Jakobsmuscheln, geputzt**    **2 TL Knoblauch, klein geschnitten**  
**Frisch gemahlener schwarzer**    **Saft von 1 Zitrone**  
**Pfeffer**    **2 TL frisches Basilikum, gehackt**  
**8 EL Butter (in Einzelportionen)**    **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	2 TL Knoblauch, klein geschnitten
Meersalz	125 ml Hühnerbrühe mit Kräutern (Seite 186)
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	125 ml Schlagsahne
2 EL Butter (in Einzelportionen)	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	1 TL alkoholfreier reiner Vanilleextrakt
100 g Frischkäse (Zimmertemperatur)	1/2 TL Backpulver
6 Eier	100 g Himbeeren
3 EL Süßstoffgranulat	

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 Krebsalat 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
- Cheddar-Käse
  - 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  
Rosenkohlaufauf 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-Ha-  
        selnuss-Kruste 98  
Heilbuttfilets  
    Gebratener Heilbutt mit Zitrus-But-  
        ter-Sauce 92  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 9  
Himbeeren  
    Beeren-Kohl-Smoothie 55  
    Himbeer-Käsekuchen 166  
Hollandaise 176  
Hühnerbrühe mit Kräutern 186

Italienische Rindfleischburger 132

## J

Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter 90  
Jalapeño-Chilischote  
    Käse-Dip 80

## K

Kakaopulver  
    Fettbomben mit würzigem Schokoaro-  
        ma 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 Parmesankracker 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-Ha-  
selnuss-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-Sal-  
sa 96  
Lachs mit Käse-Knoblauch-Kruste 100

Lamm  
Lammkarrees in Rosmarin-Knoblauch-  
Marinade 120  
Lammkeule mit Tomatenpesto 122  
Lammkoteletts mit Kalamata-Tapena-  
de 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 Champig-  
nons 147

Mit Krebsalat gefüllte Avocado 85

Mittagessen, Empfehlungen für das Es-  
sen im Restaurant 189

Mozzarella  
Champignonpizza 136

## N

Nährhefe  
Grünkohl-Kräuter-Pesto 174

Nussige Butterkekse 162

## O

Oliven  
Lammkoteletts mit Kalamata-Tapena-  
de 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 Parmesankracker 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 Knob-  
lauchsud 126  
Rosenkohlaufauf 142

## S

Salat  
Mit Krebsalat gefüllte Avocado 85  
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82  
Salatdressing  
Balsamico-Kräuter-Dressing 173  
Salatgurke  
Mit Krebsalat 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-Ha-  
selnuss-Kruste 98  
Schlaganfall 13  
Schlagsahne  
Blumenkohl-Cheddar-Suppe 81  
Blumenkohlpüree mit Käse 145  
Cremige Bananenfettbomben 155  
Erdnussbuttermousse 165  
Gebratene Schweinelende mit Senf-  
sauce 116  
Hähnchenkeule mit Zitronenbutter 102  
Mandelbutter-Karamellbonbons 160  
Putenhackbraten 110  
Rahmspinat 144  
Rosenkohlaufauf 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 Senf-  
sauce 116  
Seezunge mit Asiago 89  
Sesamsamen  
Salat mit Speck, Eiern und Tomaten 82  
Shrimp-Wurst-Pfanne 88  
Sirloin-Steak mit Blauschimmelkäsebut-  
ter 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-Fül-  
lung 78  
Goldenes Rösti 150  
Hähnchen-Bacon-Burger 101  
Pfeffrige Speck-Fettbomben 72  
Pilz-Frittata 64  
Rinderfiletsteak im Speckmantel 128  
Rosenkohlaufauf 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-Auflauf 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-Krus-  
te 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-Krus-  
te 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 Seiten, geb.  
erscheint 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)