

Keto was? Nie gehört!? Dann wirds aber Zeit!.....	4
Zwei wichtige Hinweise .....	5
Ketoküche kennenlernen: Warum und wie sie funktioniert .....	6
Fettreich, aber kohlenhydratarm essen – wie kommt man auf so eine Idee? ..	6
Fasten schützt das Hirn – Fett auch! .....	7
Ist Ketose »natürlich«? .....	8
Was ist das Besondere an der ketogenen Ernährung? .....	10
Das Prinzip – weil sie so ganz anders als übliche »Mischkost« ist! .....	10
Die Wirksamkeit – messbar, spürbar und verblüffend! .....	10
Der Geschmack! .....	10
Kann man ohne Brot überhaupt existieren? .....	11
Was macht das mit meinem Körper? .....	11
Problem Insulinresistenz .....	12
Was kann ich erwarten, wenn ich auf Ketoküche umstelle? .....	13
Häufige Fragen .....	16
Ist das viele Fett nicht ungesund? .....	16
Fett oder Kohlenhydrate sparen? .....	16
Gute Fette, böse Fette? .....	16
Welche Fette verwende ich in der Ketoküche? .....	17
Warum sind Kokos- und MCT-Öle so wichtig? .....	18
Wie steht es mit Eiweiß, das brauchen wir doch auch? .....	20
Wie viele Kohlenhydrate dürfen es denn nun sein? .....	21
10 Gramm Kohlenhydrate stecken etwa in ... .....	22
Muss ich jetzt alles abwiegen? .....	23
Woher weiß ich dann, ob ich in Ketose bin? .....	23
Welche Werte sind erstrebenswert? .....	25
Wie lange und wie streng? .....	26

Noch mehr Fragen .....	28
Bekomme ich mit ketogener Ernährung genug Vitamine und Mineralien? ..	28
Geht auch ein bisschen »keto«? Wie konsequent muss ich sein? .....	28
Wie wird es mir in der ersten Zeit ergehen? .....	29
Immer schön flexibel bleiben .....	30
Bevor Sie loslegen: Machen Sie eine Bestandsaufnahme! .....	31
Weiterlesen .....	32
Eine Ketobeispielwoche .....	34
Ketofrühstück .....	36
Ketogene Mittag- und Abendessen .....	50
Pesto, Saucen und Brote .....	84
Süßes, Shakes und Smoothies .....	96
Was noch? .....	110
Rezeptregister .....	111