

Inhaltsverzeichnis

VORWORT & ANLEITUNG.....5

FRÜHSTÜCK BRUNCH7

AMERICAN BACON SPIEGELEI.....8

SPINATFLÜGEL-OMELETTE.....9

LOW CARB PFANNKUCHEN10

KETOGENER BROT11

PROTEIN PFANNKUCHEN.....12

KETO WRAP13

KETOGENER MUFFIN.....14

KETOGENE PFANNKUCHEN15

KETOGENE QUICHE.....16

KETOGENER BURRITO.....17

KETOGENES CROISSANT18

KETOGENE FOCACCIA19

KETOGENER KNÄCKEBROT20

KETOGENER MÜSLI.....21

KETOGENER SMOOTHIE22

KETOGENE CHIPS23

KETOGENE SÜSSSPEISE24

KETOGENE NEAPOLITANER25

BRUNCH PIZZA.....26

KETOGENE GEBÄCK.....27

BRUNCH FRIKADELLEN.....28

BRUNCH KASSEROLE29

KETO DOPPEL SCHOKOLADENKUCHEN30

KETOGENE BISKUITROLLE31

KETOGENER SANDWICH32

KETOGENER STREUSELKUCHEN.....33

DOUBLE CRUNCHY AUFSTRICH.....34

KETOGENE MARMELADE.....35

KETOGENER OMELETTE36

PROTEIN LATTE37

MITTAG ABENDESSEN38

KETOGENE FISCHSTÄBCHEN39

KETOGENER HOT DOG40

VEGETARISCHES OMELETT.....41

THUNFISCH VENTURA.....42

GYROS TELLER	43
GULASCH SPEZI	44
PROTEIN SUPPE	45
PIZZA „No“ CARB (#1 PLATZ)	46
ASIATISCHER HÄHNCHEN SALAT	47
PARMASCHINKEN & BUFALA MOZZARELLA (#3 PLATZ)	48
GEBACKENES SCHNITZEL	49
PALEO HAMBURGER	50
GEBACKENE ENTE	51
SR. KETO KRABBE	52
BLACK OUT CHILI	53
LOW CARB NUDELN MIT GEFLÜGELWURST	54
SIZILIANISCHE CAPONATA (#2 PLATZ)	55
CHAMPIGNON-ZUCCHINI KOMBI	56
KETO WRAP	57
PESTO „SPINAT“	58
TORTILLA	59
PRIMAVERA SALAT	60
POM – ZUCCHINI	61
TZAZIKI SALAT	62
MIXED QUINOANA	63
ZUCCHINI MIT ROSTO	64
VEGANE SPIESSE	65
VEGETARISCHER HUMMUS SALAT	66
SYMPATHISCHE GEMÜSEPFANNE	67
SUPER MINI - MANBU SALAT	68
FRÖHLICHES HALLOWEEN	69
KLASSISCHER SALAT	70
GOLDGRUBE	71
GEGRILLTE KETO RIPPCHEN	72
FALSCHER HASE	73
HÄHNCHENSCHNITZEL "KÄSE GEBACKEN"	74
CHICKEN NUGGET	75
DESSERTS SNACKS	76
BEEREN SMOOTHIE	77
ERDBEEREN EISCREME	78
SELFMADE ICE TEA	79
LOW HEIDELBEERDESSERT	80
KETOGENE PFANNKUCHEN	81
KETOGENES ERDBEERDESSERT	82
KETOGENER HIMBEERE-CHEESECAKE	83
SCHOKO MUFFINS MIT ERDBEEREN	84
KETO SCHOKO BROWNIES	85

KETO EIERKUCHEN	86
KETO MUFFINS (HIMBEERE)	87
ICE-CREAM BROWNIES	88
EIS-SANDWICH	89
EXOTISCHES FRUCHTEIS	90
GEKÜHLTER PROTEIN - KAKAO	91
KETOGENE BRIOCHE	92
KETOGENE KOKOS PRALINEN	93
KETO COOKIES	94
KETO PLÄTZCHEN	95
KETOGENER-RIEGEL	96
KNUSPER TRAUM	97
KETO CHEESECAKE	98
KOKOS VANILLE-BÄLLE	99
KETO PRALINEN	100
DER KETOGENE PANETTONE	101
KETOGENER BRATAPFEL	102
KETOGENE BISKUITS	103
PROTEIN-PUDDING	104
PROTEIN NUGGETS	105
PROTEIN-SCHOKOCREME	106
PROTEIN „MILCH“-REIS	107
PROTEIN WAFFELN	108
CREMIGER PROTEIN KAFFEE	109
DIÄTPLAN	110
SCHLUSSWORT	114
CHARLIE'S BIBLIOTHEK	115
QUELLENVERZEICHNIS	117
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	119
IMPRESSUM	120