

Inhalt

Einleitung

6

Unser Körper – Grundlagen der Ernährung	6
Energiegewinnung	7
Energiegewinnung aus Kohlenhydraten	8
Ketonkörper können Glukose als Energielieferant ersetzen	11
Die ketogene Diät	12
Ketogene Diät – was ist das?	12
Formen der ketogenen Diät	15
Vitamine und Mineralstoffe in der ketogenen Diät	19
Aufnahme von Ketonkörpern mit speziellen Produkten	20
Messung von Ketonkörpern	21
Nebenwirkungen der ketogenen Diät	23
Die goldenen Regeln der ketogenen Diäten	24
Küchengrundausrüstung	29
Nährwerttabellen und Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen	30
Fette und Öle	32
Einsatz von mittelkettigen Triglyzeriden in der ketogenen Diät	39
Öl trinken – geht das?	40
Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe	44
Ballaststoffe	48
Backen in der ketogenen Diät	50
Keto-Super-Food	52

Vorspeisen	54
Hauptspeisen & Beilagen	66
Nachspeisen, Snacks & Dips	100
Gebäck süß & salzig	122
Fragen und Antworten zum Buch	150
Zum Weiterlesen ...	154
Firmen und Co ...	156
Nachwort	157
Danksagung	158
Alle Rezepte (in alphabetischer Reihenfolge)	159