

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