



# Easy KETO

A PRACTICAL GUIDE TO THE KETO DIET  
INCLUDING KETO RECIPES AND MEAL PLANS  
FOR BEGINNERS



# Haftungsausschluss

Dieses eBook wurde ausschließlich zu Informationszwecken verfasst. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses eBook so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Dennoch kann es Fehler in der Typografie oder im Inhalt geben. Außerdem enthält dieses eBook nur Informationen bis zum Datum der Veröffentlichung. Daher sollte dieses eBook als Leitfaden und nicht als endgültige Quelle verwendet werden.

Dieses eBook soll der Aufklärung dienen. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem eBook enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung oder Verantwortung gegenüber natürlichen oder juristischen Personen in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses eBook verursacht wurden oder angeblich verursacht wurden.

Dieses eBook bietet Informationen und ist nur für Bildungszwecke gedacht. Sie sollten sich nicht auf diese Informationen als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung verlassen, noch ersetzt es diese.

# Inhaltsübersicht

<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>
<b>Teil 1 - Die Keto-Diät</b> .....	<b>8</b>
Was ist die Keto-Diät? .....	9
Ketose - das Geheimnis der Keto-Diät .....	9
Vorteile der Keto-Diät.....	10
Nebeneffekte .....	12
Der Keto-Lebensstil.....	14
Wie man auf Keto umsteigt.....	14
Wählen Sie eine ketogene Diät.....	14
Was man essen kann .....	15
Was man nicht essen darf.....	17
Ketose ankurbeln.....	18
Tipps für die Keto-Umstellung.....	19
Planen Sie Ihre Mahlzeiten .....	19
Mach es lustig.....	19
Versuchen Sie intermittierendes Fasten.....	20
Hören Sie auf Ihren Körper .....	20
<b>Teil 2 - Mahlzeitenplanung</b> .....	<b>22</b>
Wie man eine Mahlzeit plant .....	22
Mahlzeitenplanung und Vorbereiten von Mahlzeiten .....	23
Schritte zur Erstellung eines guten Speiseplans .....	23
Essensplan-Ideen .....	26
Frühstück .....	26

Mittagessen .....	27
Abendessen.....	27
Imbisse .....	28
<b>Teil 3 - Rezepte</b> .....	<b>30</b>
Rezepte - Frühstück.....	30
Keto-Getreide .....	30
Kohlrabi Browns.....	32
Keto-Frühstückstörtchen.....	33
Rezepte - Mittagessen.....	35
Taco gefüllte Avocados .....	35
Buffalo-Shrimp-Salatblätter .....	37
Beladener Blumenkohlsalat .....	39
Rezepte - Abendessen .....	41
Keto-Makkaroni und -Käse .....	41
Keto-Brathuhn .....	43
Keto-Fleischnäpfchen .....	45
Rezepte - Snacks .....	47
Avocado-Chips.....	47
Keto-Eiscreme.....	49
Bacon-Guac-Bomben .....	50
<b>Schlussfolgerung</b> .....	<b>54</b>

A top-down view of a white ceramic bowl with a blue rim, filled with fresh ingredients. The bowl contains several bright red cherry tomatoes, some dark purple/black cherry tomatoes, and several large, vibrant green basil leaves. To the right of the bowl, there are slices of prosciutto ham, showing its characteristic pink color and white marbling. In the background, a whole white onion and a bunch of fresh green herbs are visible. The entire scene is set on a light-colored, possibly marble, surface. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the word "INTRODUCTION" in white, bold, uppercase letters.

# INTRODUCTION

# EINFÜHRUNG

Die Keto-Diät ist eine der besten Diäten, die Sie befolgen können, wenn Sie schnell abnehmen und Ihren Lebensstil ändern möchten. Die Keto-Diät stellt für die meisten Menschen eine dramatische Ernährungsumstellung dar, was den Einstieg in die Diät bekanntermaßen schwierig macht. Eine der besten Möglichkeiten, mit der Keto-Diät zu beginnen, besteht darin, sich mit den zuverlässigsten und hilfreichsten Informationen auszustatten.

Deshalb habe ich mich entschlossen, dieses eBook zu erstellen. In *Easy Keto* biete ich Ihnen einen unkomplizierten und praktischen Leitfaden für die Keto-Diät. Dazu gehören auch Keto-Rezepte und Mahlzeitenpläne für Anfänger. Um dieses Buch etwas einfacher zu gestalten, habe ich es in drei Teile aufgeteilt.

In Teil 1 gehe ich auf die Keto-Diät ein und erkläre, was Sie davon erwarten sollten. Als Nächstes gehe ich in Teil 2 darauf ein, was eine Mahlzeitenplanung ist und wie Sie einen Mahlzeitenplan für Ihren Tag aufstellen sollten. Schließlich gebe ich Ihnen in Teil 3 einige Keto-Rezepte zum Ausprobieren.

Am Ende dieses eBooks werden Sie alle wichtigen Informationen kennen, die Sie benötigen, um die Keto-Diät erfolgreich zu meistern. Dies ist eine großartige Ressource für den Anfang, wenn Sie die Keto-Diät noch nie ausprobiert haben. Auch wenn Sie nicht neu in der Keto-Diät sind, biete ich weiterführende Empfehlungen, von denen jeder profitieren wird.

Fangen wir an!







# PART 1 THE KETO DIET



# TEIL 1 - DIE KETO-DIÄT

Wie alles andere auch, beginnt *Easy Keto* am Anfang - mit der Definition der Keto-Diät. Ohne eine solide Grundlage ist es unmöglich, eine Keto-Diät erfolgreich zu meistern.

Der Schlüssel zum Start einer Keto-Diät ist das Verständnis der Keto-Diät, ihrer Funktionsweise und der Umstellung auf Keto. Ohne ein grundlegendes Verständnis dafür, was Keto bedeutet, können Sie niemals erfolgreich abnehmen und Ihre Gesundheit mit der Keto-Diät in die Hand nehmen.

Im ersten Teil werde ich Ihnen alles über die Keto-Diät erzählen. Dazu gehören die Keto-Diät, die Vorteile der Diät, die Nebenwirkungen und mehr. Im ersten Kapitel finden Sie alle wichtigen Informationen darüber, was es bedeutet, auf Keto umzustellen.

Dann gebe ich Ihnen wichtige Tipps für die Keto-Diät. Da die ersten paar Wochen einer neuen Diät immer die schwierigsten sind, brauchen Sie wichtige Tipps und Techniken, um Ihre Einstellung zu verbessern, damit Sie Ihre Keto-Diät durchhalten.

Die Keto-Diät ist zu einer beliebten Modeerscheinung geworden, um Gewicht zu verlieren und schnelle Ergebnisse zu erzielen. Viele Menschen springen auf den Keto-Zug auf, ohne genau zu wissen, was die Keto-Diät ist, wie man sie erfolgreich meistert und warum sie so gut funktioniert.

Das hat zur Folge, dass die Menschen schnell auf eine Keto-Diät umsteigen und sie noch schneller wieder aufgeben. Mit solch kurzen Anfällen von Keto-Diäten ist es unmöglich, die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Die einzige Möglichkeit, die gewünschten dauerhaften Ergebnisse zu erzielen, besteht darin, einen Keto-Lebensstil zu führen.

## **Was ist die Keto Diät?**

Die Keto-Diät ist eine kohlenhydratarme Diät. Sie ähnelt anderen kohlenhydratarmen Diäten, verlangt aber, dass Sie noch weniger Kohlenhydrate essen als bei anderen Diäten. Viele Menschen finden die Keto-Diät unglaublich schwer zu befolgen, weil sie die Kohlenhydratzufuhr so stark einschränkt.

Wenn Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr reduzieren, müssen Sie diese Kalorien durch einen hohen Anteil an gesunden Fetten und Proteinen ausgleichen. Mit anderen Worten: Sie machen gesunde Fette und Proteine zum Star Ihrer Mahlzeiten, nicht die Kohlenhydrate.

Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Karotten werden von Ihrem Speiseplan gestrichen, während Lebensmittel wie Steak, Avocados und Nüsse hinzugefügt werden. Auch wenn der Verzicht auf Kohlenhydrate hart ist, können Sie zumindest viele der leckeren, sättigenden Lebensmittel, die Sie lieben, wie Burger und Hähnchen, weiterhin essen.

Der wichtigste Aspekt der Keto-Diät ist Beständigkeit. Sie werden keine dauerhaften Ergebnisse erzielen, wenn Sie bei Ihrer Diät hin und her schwanken. Natürlich ist ein gelegentlicher Schummeltag erlaubt, aber Sie müssen sich strikt an Ihre kohlenhydratarme Ernährung halten, wenn Sie dauerhafte Ergebnisse in Bezug auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit erzielen wollen.

Wenn Sie sich strikt an die Keto-Diät halten, können Sie damit rechnen, schnell dauerhafte Ergebnisse zu erzielen. Die Keto-Diät wird sehr gelobt, weil sie in kurzer Zeit einen spürbaren Unterschied bewirkt.

## **Ketose - das Geheimnis der Keto-Diät**

Sie fragen sich vielleicht: *Aber was macht sie so großartig?* Die Antwort auf diese Frage ist einfach - Ketose.

Unser Körper ist auf zwei Energiequellen programmiert - Fett und Zucker (Glukose). Wenn wir uns regelmäßig kohlenhydratreich ernähren, zieht es unser Körper vor, mit Glukose zu arbeiten. Glukose benötigt Insulin als Transportmittel und überwindet die Blut-Hirn-Schranke.

Wenn unser Körper nicht genügend Kohlenhydrate hat, verwendet er natürlich Fett als Brennstoff. Unser Gehirn kann nicht direkt mit Fett betrieben werden, daher verwendet unser Körper Ketone als Brennstoff. Ketone sind eine großartige Brennstoffquelle, aber sie benötigen kein Insulin als Transportmittel und überwinden trotzdem die Blut-Hirn-Schranke.

Der Prozess, bei dem Ihr Körper auf Ketone als Brennstoffquelle umschaltet, wird als Ketose bezeichnet. Wie Sie wahrscheinlich schon vermutet haben, kommt der Name "Keto" von Ketose, einem Stoffwechselprozess, bei dem unser Körper mit Fett und nicht mit Zucker arbeitet.

## **Vorteile der Keto-Diät**

Da die Keto-Diät Ihren Körper in Ketose versetzt, können Sie davon ausgehen, dass Sie bei der Keto-Diät schneller mehr Fett verlieren. Das liegt daran, dass die Ketose Ihnen einen leichteren Zugang zu Ihren Fettspeichern verschafft, was wiederum deren Verbrennung erleichtert.

Dies ist eine hervorragende Tatsache, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren. Auch wenn Ihr Gewichtsverlust irgendwann ins Stocken geraten wird, werden sich Ihr Gewicht und Ihr Körper in den ersten Monaten der Keto-Kur dramatisch verändern.

Die Keto-Diät ist jedoch nicht nur zur Gewichtsabnahme geeignet. Da Ketone kein Insulin als Transportmittel benötigen, hilft die Keto-Diät bei der

Regulierung des Blutzuckerspiegels. Ohne den hohen Insulinbedarf kann sich der Blutzuckerspiegel normalisieren.

Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes profitieren aus diesem Grund erheblich von der Keto-Diät. Die Diät kann helfen, den Blutzucker zu regulieren, so dass sie ihre Insulin- und Blutzuckermedikamente reduzieren können.

Ein weiterer Vorteil der Keto-Diät ist, dass Sie nicht die Höhen und Tiefen anderer Diätformen oder eine hohe Zuckeraufnahme haben. Wenn Sie viel Zucker zu sich nehmen, bekommt Ihr Körper ein natürliches Hoch, das schließlich abstürzt. Wenn Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr verringern, normalisiert sich Ihr Körper besser, sodass Sie ein gleichmäßigeres Gefühl haben.

Auch das Hungergefühl ist bei der Keto-Diät geringer. Fett braucht länger als Zucker, um verarbeitet zu werden. Das bedeutet, dass Sie sich bei einer Keto-Diät länger satt fühlen. Viele Menschen, die eine Keto-Diät machen, genießen diesen Vorteil, weil sie dadurch nicht das Gefühl haben, eine Diät zu machen, sondern sich immer noch satt und zufrieden fühlen.

Im Folgenden finden Sie eine vollständige Liste der Vorteile der Keto-Diät:

- Reduziert den Appetit
- Längeres Sättigungsgefühl
- Gewichtsverlust
- Verringert Triglyceride
- Erhöht das HDL-Cholesterin
- Verringert das LDL-Cholesterin
- Senkt den Blutzucker- und Insulinspiegel

- Wirksam gegen das metabolische Syndrom



- Begünstigt Gehirnkrankheiten wie Parkinson und Alzheimer

## **Seite Auswirkungen**

Obwohl die Keto-Diät in den meisten Fällen vorteilhaft für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist, bringt sie auch einige Nebenwirkungen mit sich. Achten Sie darauf, dass Sie diese Nebenwirkungen erkennen, damit Sie sich beim Abnehmen nicht selbst schaden.

Die meisten Menschen, die auf eine Keto-Diät umstellen, erleben etwas, das viele Menschen als Keto-Grippe bezeichnen. Obwohl es sich nicht um eine anerkannte Krankheit handelt, kann die Umstellung auf die Keto-Diät in der ersten Woche grippeähnliche Symptome hervorrufen. Erbrechen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit und Lethargie sind alles Anzeichen für die Keto-Grippe, die jedoch in der Regel nach ein paar Tagen wieder verschwinden.

Der Grund für die Keto-Grippe ist die Anpassungszeit zwischen der Umstellung von Zucker- auf Fettkraftstoff. Ihr Körper wird dabei müde und erschöpft, aber er gewöhnt sich schnell an die Umstellung. Ausreichend Schlaf, Wasser und grüner Matcha-Tee sind gute Mittel, um diese Symptome zu bekämpfen.

Menschen, die eine Keto-Diät machen, haben auch Durchfall. Dies ist oft darauf zurückzuführen, dass die Gallenblase, das Organ, das für den Fettabbau zuständig ist, überlastet ist. Durchfall kann auch auf einen Mangel an Ballaststoffen zurückzuführen sein, ein häufiges Problem bei der Keto-Diät. Essen Sie ballaststoffreiches Gemüse oder Nahrungsergänzungsmittel, um diesen Effekt zu lindern.

Eine der schwerwiegenden Nebenwirkungen der Keto-Diät ist die Ketoazidose. Auch wenn eine Ketoazidose bei Menschen ohne gesundheitliche Vorbelastung unwahrscheinlich ist, können Menschen mit

Typ-1- oder Typ-2-Diabetes sollten die Keto-Diät wegen dieser Nebenwirkung nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen.

Von Ketoazidose spricht man, wenn der Körper zu viele Ketone speichert und das Blut zu sauer wird. Dies kann zu Leber-, Nieren- und Gehirnschäden führen. Trockener Mund, häufiges Wasserlassen, Übelkeit, Mundgeruch und Atembeschwerden sind Anzeichen einer Ketoazidose.

Hier finden Sie eine Liste aller unerwünschten Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit einer Keto-Diät berichtet wurden:

- Keto-Grippe
- Schlaflosigkeit
- Ermüdung
- Übelkeit und Erbrechen
- Probleme mit der Ausdauer
- Kopfschmerzen
- Verstopfung
- Schwindel
- Diarrhöe
- Vitamin- und Mineralstoffmangel
- Nierensteine
- Hepatische Steatose (Fettleber)
- Hypoproteinämie (niedriger Proteingehalt im Blut)

Obwohl die Liste der Nebenwirkungen lang sein kann, treten bei den meisten gesunden Menschen außer der Keto-Grippe keine weiteren Symptome auf. Wenn Sie darauf achten, dass Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, sollte alles in Ordnung sein.

## **Der Keto Lebensstil**

Nachdem wir uns die Vor- und Nachteile der Keto-Diät angesehen haben, kommen wir zum wichtigsten Punkt dieses Kapitels - dem Keto-Lebensstil. Im Gegensatz zu anderen Diäten ist die Keto-Diät eine Diät, zu der man sich verpflichten muss. Wenn Sie immer wieder hin- und herschwanken, werden Sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, und es kann zu extremen Gewichtsschwankungen kommen.

Darüber hinaus geht es bei der Keto-Diät jedoch nicht darum, sich hungrig oder gereizt zu fühlen. Stattdessen geht es bei der Keto-Diät darum, so lange zu essen, bis man satt ist, aber auf eine Art und Weise, die gesund und förderlich für die Gewichtsabnahme ist. In diesem Sinne ist die Keto-Diät eher ein Lebensstil als eine Diät.

Wenn Sie lernen, welche Lebensmittel Sie essen können, wird die Keto-Diät zu einem alltäglichen Bestandteil Ihres Lebens. Essen Sie einfach die Lebensmittel, auf die Sie Lust haben, und vermeiden Sie Kohlenhydrate. So einfach ist das.

## **Wie man Keto geht**

Der Beginn einer ketogenen Diät kann anfangs überwältigend sein. Es gibt viele Faktoren zu berücksichtigen, z. B. was Sie essen können, wie Sie essen und wie Sie die Ketose in Gang bringen. In diesem Kapitel werden wir uns ansehen, wie man sich ketogen ernährt, damit man schnell erste Ergebnisse sieht.

## **Wählen Sie eine ketogene Diät**

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei der Keto-Diät um eine Diät mit hohem Fett- und Proteingehalt und geringer

Kohlenhydratzufuhr. Es gibt verschiedene Versionen der ketogenen Diät, aus denen Sie wählen können.

Wählen Sie je nach Ihren Bedürfnissen und Ihrem Körpertyp die gewünschte Variante. Hier sind die vier Arten der ketogenen Diät:

- **Standard-Keto-Diät (SKD):** Die ketogene Standarddiät ist kohlenhydratarm mit mäßiger Protein- und hoher Fettzufuhr. Ihre Makros sollten etwa 70% Fett, 20% Eiweiß und 10% Kohlenhydrate betragen.
- **Klinische Keto-Diät (CKD):** Bei der klinischen ketogenen Diät wechseln Sie zwischen Tagen mit niedriger Kohlenhydrataufnahme und Tagen mit hoher Kohlenhydrataufnahme ab. Die meisten Menschen bevorzugen fünf ketogene Tage, gefolgt von zwei Tagen mit hoher Kohlenhydratzufuhr.
- **Gezielte Keto-Diät (TKD):** Die gezielte ketogene Diät erlaubt es Ihnen, während des Trainings Kohlenhydrate zuzuführen.
- **Eiweißreiche Keto-Diät:** Die proteinreiche Keto-Diät entspricht der ketogenen Standarddiät, aber Sie essen mehr Protein. Das Verhältnis ist oft 60% Fett, 35% Protein und 5% Kohlenhydrate.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Diät Sie wählen sollen, sollten Sie wahrscheinlich die Standard-Keto-Diät wählen. Nur die Standard-Keto-Diät und die proteinreiche Diät sind umfassend untersucht worden. Bodybuilder und Sportler verwenden häufig die klinische Keto-Diät und die gezielte Keto-Diät.

## **Was Sie essen können**

Unabhängig davon, für welche Keto-Diät Sie sich entscheiden, werden Sie

wenig Kohlenhydrate und viel Fett zu sich nehmen. Das genaue Verhältnis hängt von Ihrem Körper und der von Ihnen gewählten Diät ab.

Achten Sie immer auf Lebensmittel, die viel gesundes Fett enthalten. Ihre Mahlzeiten sollten sich um Fett und Eiweiß drehen, nicht um Kohlenhydrate. Das ist jedoch keine Entschuldigung dafür, so viel Butter oder Speck zu essen, wie Sie wollen. Verarbeitete Lebensmittel und ungesunde Fette sind immer noch schlecht für Sie.

Achten Sie stattdessen auf die folgenden Lebensmittel, um die Sie Ihre Mahlzeiten planen sollten:

- **Fleisch:** rotes Fleisch, Steak, Schinken, Speck, Lammfleisch und Geflügel
- **Fetter Fisch:** Makrele, Lachs, Forelle und Thunfisch
- **Eier:** pasteurisierte Eier oder Omega-3-Volleier
- **Butter und Sahne:** Butter aus Weidehaltung und Sahne
- **Käse:** unverarbeiteter Käse wie Cheddar, Colby Jack, Sahne, Blauschimmelkäse, Ziegenkäse oder Mozzarella
- **Nüsse und Samen:** Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, etcup
- **Avocados:** Avocados oder Guacamole
- **Low-Carb-Gemüse:** grünes Gemüse, Zwiebeln, Paprika
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, Gewürze und Kräuter

Der einfachste Weg, eine Keto-Diät einzuhalten, besteht darin, Lebensmittel mit nur einer Zutat zu verwenden. Bereiten Sie zum Beispiel ein Hühnchengericht nur mit Hühnchen und Kräutern zu und kombinieren Sie es mit einem grünen Gemüse oder einer Käsebeilage. Diese Ein-Zutaten-Methode ist einfacher in der Keto-Diät und spart Ihnen Geld.



## Was Sie nicht essen können

Bei einer Keto-Diät müssen Sie Ihre Kohlenhydrat- und Zuckeraufnahme einschränken. Wenn Sie das nicht tun, kann Ihr Körper nicht in die Ketose übergehen, was den gesamten Zweck der Diät zunichte macht. Hier sind die Lebensmittel, die Sie bei einer Keto-Diät vermeiden sollten:

- **Zuckerhaltige Lebensmittel:** Limonade, Fruchtsaft, Süßigkeiten, Kuchen, Eiscreme, Nachtisch usw.
- **Körner oder Stärke:** Produkte auf Weizenbasis, Reis, Nudeln, Getreide, Brot usw.
- **Obst:** alle Früchte außer Beeren in kleinen Portionen
- **Bohnen oder Hülsenfrüchte:** Erbsen, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen, etcup
- **Wurzelgemüse/Knollen:** Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren, etcup
- **Fettarme Diätprodukte:** fettarme Mayonnaise, fettarme Butter, etcup
- **Stark zuckerhaltige Gewürze:** BBQ, Honigsenf, Teriyaki, Ketchup usw.
- **Ungesunde Fette:** verarbeitete Lebensmittel, pflanzliche Öle, Mayonnaise, etc.
- **Alkohol:** Bier, Wein, Spirituosen und Mischgetränke
- **Zuckerfreie Diätlebensmittel:** zuckerfreie Bonbons, Sirup, Pudding, Desserts usw.

Es ist kein Weltuntergang, wenn Sie diese Lebensmittel ab und zu essen.

Schließlich braucht unser Körper auch ein bisschen Zucker. Begrenzen Sie jedoch Ihren Verzehr

dieser Lebensmittel, damit Ihr Körper die Ketose in Gang setzen kann und Sie nicht mit Ihrer Diät einen Jo-Jo-Effekt auslösen.

## **Ketose ankurbeln**

Ketose ist der Prozess, bei dem der Körper Fett anstelle von Zucker als Brennstoff verwendet. Die Keto-Diät zwingt Ihren Körper dazu, über einen längeren Zeitraum in Ketose zu gehen. Auch wenn der Übergang in die Ketose anfangs mühsam und lästig sein kann, wird er Ihnen helfen, schnell Gewicht zu verlieren, und die leichten grippeähnlichen Symptome sollten nicht länger als ein paar Tage andauern.

Um in die Ketose zu gelangen, müssen Sie natürlich auf Kohlenhydrate verzichten. Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, sofort auf die Keto-Diät umzustellen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr auf 20 bis 50 Gramm pro Tag beschränken müssen.

Wenn Sie schneller in die Ketose kommen wollen, können Sie jederzeit ein Kurzzeitfasten versuchen. Viele Menschen kommen zwischen dem Abendessen und dem Frühstück leicht in die Ketose. Das liegt daran, dass man in diesen Stunden, in denen man schläft, nichts isst.

Sie können sich diese Tatsache zunutze machen, indem Sie intermittierendes Fasten mit Ihrer Keto-Diät ausprobieren. Beim intermittierenden Fasten essen Sie 8 Stunden am Tag und fasten die anderen 16 Stunden. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Ketose auf sichere und effektive Weise in Gang zu bringen.

Extremes Fasten ist ungesund für Ihren Körper. Sie brauchen Kalorien und Nahrung, um zu überleben. Intermittierendes Fasten hingegen ist sicher, weil Sie jeden Tag essen. Obwohl 16 Stunden langes Fasten anfangs lästig sein kann, gewöhnt sich der Körper in den meisten Fällen innerhalb

von ein paar Tagen daran. Viele Intervallfaster entscheiden sich dafür, zwischen 12:00 und 20:00 Uhr zu essen, wobei der genaue Zeitpunkt keine Rolle spielt.

## **Tipps für die Umstellung auf Keto**

Sobald Sie sich für eine Keto-Diät entschieden haben und sich dazu verpflichten, ist es vielleicht an der Zeit, Ihre Keto-Diät auszuprobieren. Bevor Sie beginnen, möchten Sie vielleicht einen Weg finden, diese Techniken in Ihre Routine einzubauen, um die Umstellung auf die Keto-Diät etwas zu erleichtern:

### **Planen Sie Ihre Mahlzeiten**

Der Verzicht auf Kohlenhydrate kann anfangs schwierig sein, weil sie der Star der meisten westlichen Diäten sind. Stellen Sie sich auf eine Keto-Diät ein, indem Sie jede Mahlzeit planen, die Sie essen. Dazu gehören Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten. Überlassen Sie dies nicht dem Zufall, da es sonst schwieriger sein könnte, die Keto-Diät einzuhalten.

Teil 2 ist ganz der Essensplanung gewidmet, daher werde ich jetzt nicht viel Zeit darauf verwenden.

### **Machen Sie es Spaß**

Die meisten Menschen denken an Diäten und seufzen. Versuchen Sie, Ihre Keto-Diät so zu gestalten, dass sie Spaß macht, damit Sie sie länger durchhalten können. Die Anschaffung eines Keto-Rezeptbuchs oder die Durchführung mit Freunden kann ein guter Weg sein, um die Diät unterhaltsamer und interessanter zu gestalten. Je mehr Spaß Sie dabei haben, desto lohnender ist die Diät für Sie. Ganz zu schweigen davon, dass es leichter ist, die Diät durchzuhalten, wenn sie Spaß macht.

Wenn Sie gerne kochen, sollten Sie unbedingt versuchen, Keto-Versionen Ihrer Lieblingsgerichte zu finden. Das ist ein guter Weg, damit es Spaß

macht und frisch bleibt. Wenn Sie nicht gerne kochen, dann ist es vielleicht an der Zeit, damit anzufangen.

## **Versuchen Sie intermittierendes Fasten**

Wie ich bereits erwähnt habe, ist intermittierendes Fasten eine gute Möglichkeit, die Ketose in Gang zu bringen. Auch nachdem Sie die Ketose erreicht haben, sollten Sie versuchen, das intermittierende Fasten in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Intermittierendes Fasten in Kombination mit Keto ist eine großartige Möglichkeit, um schnell Gewichtsverluste zu erzielen. Gleichzeitig ist es auch gesund, sie zusammen anzuwenden.

## **Hören Sie auf Ihren Körper**

Viele Befürworter einer Keto-Diät verschweigen, dass man auf seinen Körper hören muss. Nicht jeder braucht die gleiche Menge an Kohlenhydraten.

Manche Menschen brauchen mehr als andere. Ihr Ziel sollte niemals sein, alle Kohlenhydrate zu eliminieren.

Hören Sie zuallererst auf Ihren Körper. Das Ziel einer jeden Diät sollte sein, Sie gesünder und nicht kränker zu machen. Wenn sich Ihr Körper nicht wohl fühlt, müssen Sie Ihre Ernährung anpassen, um so gesund und glücklich wie möglich zu leben.



**PART 2**  
**MEAL PLANNING**



## **TEIL 2 - PLANUNG DER MAHLZEITEN**

Bei der Essensplanung planen Sie die Mahlzeiten und Snacks, die Sie zu sich nehmen wollen, im Voraus. Je nach Ihrem Zeitplan können Sie Ihre Mahlzeiten entweder im Voraus planen, aber erst am Tag selbst zubereiten oder alle Mahlzeiten im Voraus zubereiten, in den Gefrierschrank legen und später in der Woche aufwärmen.

Unabhängig davon, welchen Ansatz Sie bevorzugen, ist die Planung der Mahlzeiten eine gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Diät einhalten, auch an Tagen, an denen Sie sich müde fühlen.

In Teil 2 werden wir uns ansehen, wie man Mahlzeiten plant, und Ihnen Ideen für Mahlzeitenpläne geben. Nutzen Sie Teil 2 als Inspiration, um Ihre ketogene Diät auf eine Weise zu beginnen, die Spaß macht, aufregend ist und leicht zu befolgen ist.

### **Wie man eine Mahlzeit plant**

Haben Sie sich schon einmal vorgenommen, sich gesund zu ernähren, aber Ihre Pläne werden durch eine anstrengende Woche über den Haufen geworfen? Egal, ob Sie einen anstrengenden Arbeitstag hatten oder sich nicht gut fühlen, es kann schwierig sein, sich an Ihre Diät zu halten, wenn die Realität an Ihre Tür klopft. Hier kommt die Planung der Mahlzeiten ins Spiel.

Die Essensplanung nimmt Ihnen viel Stress und Druck bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten. Sie zwingt Sie dazu, Ihre Mahlzeiten zu planen, so dass Sie an Ihren Arbeitstagen nicht über das Essen nachdenken müssen.

Unabhängig davon, welche Diät Sie bevorzugen, ist die Planung der Mahlzeiten eine großartige Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie sich daran halten und sich für eine gesunde Ernährung verantwortlich fühlen.

In diesem Kapitel werden wir uns ansehen, was Essensplanung bedeutet.

Obwohl Sie wahrscheinlich schon eine allgemeine Vorstellung davon haben, geht dieses Kapitel mehr ins Detail, damit Sie jetzt mit der Essensplanung beginnen können.

## **Planung von Mahlzeiten und Vorbereitung von Mahlzeiten**

Essensplanung bedeutet, dass Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus planen. Die meisten Menschen planen ihre Mahlzeiten am liebsten samstags oder sonntags, wenn sie nicht so viel zu tun haben. Das macht es viel einfacher, sich an den Tagen, an denen man mit der Arbeit und anderen Dingen des Lebens beschäftigt ist, gesund zu ernähren.

Für die Essensplanung müssen Sie sich die Mahlzeiten und Snacks ausdenken, die Sie in der Woche essen wollen. Je nachdem, was Sie in Ihrer Vorratskammer haben, müssen Sie eventuell Zutaten oder Artikel im Supermarkt besorgen. Sie sollten die Rezepte oder Ideen für die Woche aufschreiben, damit Sie sie später nicht vergessen.

Das Schöne an der Planung von Mahlzeiten ist, dass Sie viel Zeit haben, um herauszufinden, was Sie essen möchten. So haben Sie viel Zeit, um im Internet oder auf Pinterest nach leckeren Ideen zu suchen, die Sie unbedingt ausprobieren möchten.

Manche Menschen gehen bei der Essensplanung noch einen Schritt weiter und versuchen es auch mit der Vorbereitung von Mahlzeiten. Beim Meal Prepping bereitet man die Mahlzeiten auch im Voraus zu. Die meisten Menschen bereiten die Mahlzeiten an einem Sonntag zu und legen sie dann in den Gefrierschrank. Im Laufe der Woche kommen die gefrorenen Mahlzeiten dann in die Mikrowelle oder in den Ofen und sind schnell und einfach zubereitet.

Das Vorbereiten von Mahlzeiten ist ideal für alle, die wissen, dass sie eine arbeitsreiche Woche haben. Das bedeutet, dass man sich später nicht einmal die Zeit nehmen muss, die Mahlzeiten zuzubereiten.

## **Schritte zur Erstellung eines guten Mahlzeitenplans**

Einen Speiseplan zu erstellen ist ziemlich einfach. Es sind wirklich nur vier Schritte nötig, und die meisten davon tun Sie bereits. Sie tun sie vielleicht nur nicht so organisiert oder ketozentriert, wie ich es empfehle.

## **1. Rezepte finden**

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen, müssen Sie sich Ihre Rezepte im Voraus überlegen. Suchen Sie in Keto-Kochbüchern oder online nach Keto-Rezepten, die Sie ausprobieren können. Denken Sie daran, nach Rezepten zu suchen, die viel Fett und wenig Kohlenhydrate enthalten.

Sie werden Ihre Diät nur dann durchhalten, wenn Sie feststellen, dass Keto-Essen Spaß macht und befriedigend ist. Probieren Sie verschiedene Rezepte aus, um Ihre Favoriten zu finden. Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche, denn das wird Ihnen schnell langweilig und kann zu Mineralstoffmangel führen.

Probieren Sie eine Vielzahl von Rezepten aus, um sich glücklich, satt und zufrieden mit Ihrer Ernährung zu fühlen. Am Ende dieses Buches biete ich Rezepte an, aber Sie können auch gerne online nach anderen Quellen und Rezepten suchen.

Wenn Sie ein Lieblingsgericht haben, versuchen Sie, eine Keto-Version davon zu finden. Heutzutage gibt es so viele Optionen, die es Ihnen ermöglichen, genau das zu essen, worauf Sie Lust haben, und trotzdem Ihre Diät einzuhalten. Denken Sie daran: Die Keto-Diät ist ein Lebensstil. Versuchen Sie, sie so gut wie möglich in Ihr Leben einzubauen.

Planen Sie nicht nur Ihre Mahlzeiten, sondern auch Zwischenmahlzeiten und Desserts. In Zwischenmahlzeiten sind so viele lästige Kohlenhydrate und Kalorien versteckt. Verhindern Sie, dass Sie zu viele Snacks essen, indem Sie Ihre Mahlzeiten entsprechend planen.

## **2. Zielrezepte für Ihre Verhältnisse**

Sobald Sie wissen, welche Rezepte für Sie in Frage kommen, sollten Sie sich für jede Woche einen Plan machen, wie Sie Ihre Mahlzeiten

zubereiten möchten. Dazu gehört auch die Auswahl von Rezepten, die den von Ihnen gewünschten Mengenverhältnissen entsprechen. Achten Sie darauf, dass Ihr Wochenplan eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen enthält, damit Sie gesund bleiben.

Wenn es zum Beispiel am Montag Spinat und Hähnchen gibt, können Sie sich am Dienstag für Steak und Paprika entscheiden. So können Sie sich auf eine Abwechslung freuen, die zudem gesund ist und viele Fette und Vitamine enthält.

### **3. Zutaten erhalten**

Nachdem Sie sich entschieden haben, welche Mahlzeiten Sie in der Woche zubereiten wollen, besorgen Sie alle Zutaten und Artikel im Voraus. Wenn Sie mit dem Einkaufen der Zutaten bis zum nächsten Tag warten, ist das ein sicherer Weg, Ihre Diät zu ruinieren, denn es könnte Tage geben, an denen Sie keine Lust haben, in den Supermarkt zu gehen.

Sie können sogar schon im Voraus markieren, zu welchen Mahlzeiten die Zutaten passen. So ist es ganz einfach, die Mahlzeiten zu kochen, wenn es soweit ist.

Ganz gleich, wie Sie Ihre Zutaten aufbewahren, stellen Sie sicher, dass Sie sie im Voraus besorgen, damit Sie später motivierter sind, zu kochen.

### **4. Mahlzeiten zubereiten**

Irgendwann werden Sie Ihre Mahlzeiten zubereiten müssen. Wenn Sie keine anstrengende Woche vor sich haben und wissen, dass Sie gerne kochen, können Sie Ihre Mahlzeiten am Vortag zubereiten. Das ist eine gute Möglichkeit, frische und schmackhafte Lebensmittel für Ihr Leben zu erhalten.

Andererseits kann es Wochen geben, in denen Sie wissen, dass Sie zu beschäftigt sein werden, um Mahlzeiten zuzubereiten. Bereiten Sie die Mahlzeiten vor, damit Sie sich später nicht damit herumärgern müssen. Bereiten Sie die Mahlzeiten wie gewohnt zu, aber bewahren Sie sie im

Kühlschrank oder Gefrierfach auf, damit Sie sie später in der Woche aufwärmen können.

Der Trick beim Vorbereiten von Mahlzeiten besteht darin, dass Sie genug Essen für die ganze Woche zubereiten. Sie können sich auch für zwei verschiedene Mahlzeiten entscheiden, damit Sie nicht jeden Tag der Woche das Gleiche essen.



## **Essensplan Ideen**

Die Planung von Mahlzeiten für die Keto-Diät kann anfangs stressig sein. Ich habe einige Ideen für Mahlzeitenpläne zusammengestellt, um den Prozess etwas zu vereinfachen. In diesem Kapitel gehe ich darauf ein, wie man einen Essensplan erstellt. Dazu gehört auch ein Blick auf das Verhältnis und die Vielfalt der Lebensmittel.

Wenn Sie Ihren Essensplan als eine Möglichkeit betrachten, Ihre Ernährung strategisch zu planen, werden Sie sich eher daran halten. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie einen Essensplan erstellen, an den Sie sich halten und aus dem Sie das Beste herausholen können:

### **Frühstück**

Auch wenn die Keto-Diät kohlenhydratarm ist, werden Sie dennoch einige Kohlenhydrate essen. Sie können Kohlenhydrate nicht vollständig aus Ihrer Ernährung streichen und trotzdem gesund bleiben. Das Frühstück ist der beste Zeitpunkt, um Kohlenhydrate in den Tag einzubauen.

Wenn Sie Ihre Kohlenhydrate früher am Tag essen, können Sie sie verbrennen und über Nacht in die Ketose übergehen.

Obwohl das Frühstück ein guter Zeitpunkt ist, um Kohlenhydrate zu essen, sollten Sie auch versuchen, Ihr Frühstück mit Fetten zu ergänzen, da diese das Sättigungsgefühl länger aufrechterhalten. Wenn du sie morgens isst, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass du den ganzen Tag über naschen musst.

Eine tolle Idee für einen Frühstücksplan ist eine kleine Portion Beeren in Kombination mit einer morgendlichen Wurst und einem Ei. Auf diese Weise enthält das Frühstück viel Fett und Eiweiß und wird durch die Beeren noch erfrischt.

Vielleicht möchten Sie auch Avocado in Ihr Frühstück einbauen. Diese Früchte sind ideal für die Keto-Diät und schmecken köstlich. Avocados sind großartig, um eine cremige Textur zu fast allem hinzuzufügen. Streuen Sie das Gewürz "Everything But The Bagel Seasoning" darüber, um der Avocado eine pikante Note zu verleihen.

## **Mittagessen**

Wie beim Frühstück können Sie auch beim Mittagessen Kohlenhydrate zu sich nehmen. Wenn Sie allerdings zum Frühstück Kohlenhydrate gegessen haben, sollten Sie diese für den Rest des Tages vermeiden. Viele Menschen entscheiden sich beim Mittagessen gerne für ein leckeres Gemüse mit Eiweiß, weil es satt hält, ohne zu überladen zu sein. Versuchen Sie, übermäßiges Essen während des Mittagessens zu vermeiden, damit Sie während der Mittagszeit Energie tanken können.

Erwägen Sie, Ihr Mittagessen mit gegrilltem Hähnchen oder fettem Fisch zu ergänzen. Diese fettreichen Speisen sind schmackhaft und sättigend, aber sie machen auch nicht übermäßig satt. Als Beilage sollten Sie eine kleine Portion grünes Gemüse essen. Dieses Gemüse liefert zwar ein paar Kohlenhydrate, aber vor allem Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Vielleicht sollten Sie Ihr Mittagessen vorbereiten, damit Sie es nicht am Morgen zubereiten müssen. Das erleichtert den morgendlichen Ablauf und ermutigt Sie, mittags gesündere Lebensmittel statt Fast Food zu essen.

## **Abendessen**

Versuchen Sie, nachts Kohlenhydrate zu vermeiden. Da Sie während des Schlafs fasten, sollten Sie darauf achten, dass Sie keine überschüssigen Kohlenhydrate zu sich nehmen, damit Sie während der Nacht in die Ketose übergehen können. Achten Sie beim Abendessen auf fett- und proteinreiche Mahlzeiten.

Wenn Sie unsere anderen Ideen für den Speiseplan befolgt haben, sollten Sie beim Abendessen auf Kohlenhydrate verzichten. Suchen Sie stattdessen nach extrem fettreichen Lebensmitteln wie rotem Fleisch oder Schweinefleisch.

Kombinieren Sie das Fleisch mit Käse oder Paprika für kohlenhydratarme Beilagen. Sie können auch überlegen, ob Sie Avocado zum Abendessen hinzufügen.

An Tagen, an denen Sie fast keine Kohlenhydrate gegessen und ausgiebig trainiert haben, ist es völlig in Ordnung, sich nach dem Essen mit einer Keto-Leckerei zu belohnen.

Abendessen. Es gibt Keto-Eiscreme und Desserts, die Sie an diesen Tagen ausprobieren können.

## **Imbisse**

Wahrscheinlich haben Sie den ganzen Tag über Hunger. Statt Chips oder andere verarbeitete, kohlenhydratreiche Lebensmittel zu essen, solltest du dich für Nüsse oder Samen entscheiden. Mandeln und Walnüsse sind eine gute Wahl, weil sie sättigend, lecker und gesund sind. Du kannst dich auch für Dinge wie eine frisch geschnittene Paprika mit Frischkäse entscheiden.

Wenn Sie Chips absolut lieben, können Sie Ihre eigenen Keto-Chips im Voraus zubereiten. Avocado und Käse sind zwei Zutaten, die häufig für Keto-Chips verwendet werden. Diese Chips sind immer noch schmackhaft, salzig und knusprig, aber sie sind nicht voller Kohlenhydrate.

Wenn Sie Ihre Zwischenmahlzeiten planen, achten Sie darauf, dass sie kohlenhydratarm und sättigend sind. Wenn du zum Beispiel nur Paprika isst, wirst du schnell wieder hungrig sein. Wenn du Gemüse mit etwas wie Frischkäse kombinierst, bleibst du satt, ohne deine Diät zu brechen.



**PART 3**  
**RECIPES**

## **TEIL 3 - REZEPTE**

Rezepte sind das A und O einer Diät, und das gilt auch für die Keto-Diät. Suchen Sie nach lustigen und einfach zuzubereitenden Rezepten, um Ihrer Diät ein wenig Würze zu verleihen. Je fader Ihr Essen ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Diät einhalten.

In Teil 3 biete ich eine Vielzahl von Rezepten für Ihre Keto-Diät an. Ich habe die Rezepte in Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks unterteilt, damit Sie leichter Rezepte finden, die genau Ihren Bedürfnissen entsprechen. Wenn Sie Allergien haben, können Sie online nach Ersatzprodukten suchen.

Für jede Mahlzeit habe ich meine drei Lieblings-Keto-Rezepte zusammengestellt. Diese Rezepte sind alle köstlich, einfach zuzubereiten und ketofreundlich. Lasst uns loslegen!

### **Rezepte - Frühstück**

Wie Sie wahrscheinlich schon gehört haben, ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es ist der Zeitpunkt, an dem Sie Kraft für den Tag tanken, damit Sie ihn selbstbewusst und stark angehen können. Ohne Frühstück haben Sie nicht die Energie, um all Ihre Aufgaben zu erledigen.

Obwohl das Frühstück die beste Zeit ist, um ein paar kohlenhydratarme Mahlzeiten zu sich zu nehmen, sollten Sie dennoch eine Mahlzeit zu sich nehmen, die hauptsächlich aus Fett und Eiweiß besteht. Hier gebe ich Ihnen ein paar Keto-Frühstücksrezepte zum Ausprobieren.

### **Keto Müsli**

Nur weil Sie eine Keto-Diät machen, heißt das nicht, dass Sie auf ein klassisches Frühstücksgeschicht verzichten müssen - Müsli. Hier ist ein köstliches Müslierezept, das perfekt für die Keto-Diät geeignet ist:



## **Zutaten**

- Kochspray
- 1 Tasse Mandeln, gehackt
- 1 Tasse Walnüsse, gehackt
- 1 Tasse ungesüßte Kokosnussflocken
- 1/4 Tasse Sesamsamen
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1/2 Teelöffel gemahlene Nelke
- 1 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel koscheres Salz
- 1 großes Eiweiß
- 1/4 Tasse geschmolzenes Kokosnussöl

## **Wegbeschreibung**

1. Den Backofen auf 360 Grad vorheizen.
2. Backblech mit Kochspray einfetten.

3. Mandeln, Walnüsse, Kokosflocken, Sesamsamen, Leinsamen und Chiasamen in einer großen Schüssel mischen.
4. Nelken, Zimt, Vanille und Salz hinzugeben.
5. In einer separaten Schüssel das Eiweiß schaumig schlagen. Unter die Müslimischung rühren.
6. Kokosnussöl zu der Mischung geben.
7. Auf das vorbereitete Backblech gießen und eine gleichmäßige Schicht darauf verteilen.
8. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
9. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

## **Kohlhaschee Browns**

Hash Browns sind eines der besten Frühstücksgerichte. Ich weiß, was Sie jetzt denken. Kohl schmeckt auf keinen Fall wie Hash Browns, aber dieses Rezept tut es. Mit diesem Rezept werden Sie das Gefühl haben, ein klassisches, herzhaftes Frühstück zu essen und trotzdem Ihre Diät einzuhalten.

### **Zutaten**

- 2 große Eier
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel koscheres Salz

- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 2 Tassen zerkleinerter Weißkohl
- 1/4 kleine gelbe Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Pflanzenöl

### **Wegbeschreibung**

1. Eier, Knoblauchpulver und Salz in einer großen Rührschüssel verquirlen. Mit schwarzem Pfeffer würzen.
2. Kohl und Zwiebel zur Eimischung geben und vermengen.
3. Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Die Kohlmischung in der Pfanne in vier Patties teilen. Mit einem Spatel flachdrücken.
5. Etwa 3 Minuten pro Seite kochen, bis sie goldgelb und zart sind.
6. Mit Eiern, Speck oder einer anderen Speise Ihrer Wahl servieren.

### **Keto-Frühstück Cups**

Ob Sie nun Keto sind oder nicht, dieses Rezept ist herzhaft und lecker. Es ist eine gute Option, wenn Sie Gäste zu Besuch haben.

### **Zutaten**

- 2 lb. Schweinefleisch
- 1 Esslöffel frisch gehackter Thymian

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 1/2 Tassen gehackter frischer Spinat
- 1 Tasse geschredderter weißer Cheddar
- 12 Eier
- 1 Esslöffel frisch gehackter Schnittlauch

### **Wegbeschreibung**

1. Den Ofen auf 400 Grad vorheizen.
2. Hackfleisch, Thymian, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Mit Pfeffer würzen.
3. Die Mischung in eine Muffinform geben, so dass das Schweinefleisch an den Seiten hochgedrückt wird und eine Mulde entsteht.
4. Spinat und Käse gleichmäßig verteilen und in die Tasse geben.
5. Auf jeden Becher ein Ei aufschlagen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Etwa 25 Minuten kochen, bis die Eier stocken und die Wurst durchgebraten ist.
8. Den Schnittlauch darüber streuen und servieren.

## **Rezepte - Mittagessen**

Für Ihre Keto-Mittagessen-Rezepte möchten Sie einen guten Energieschub für den Tag bekommen, ohne sich am Nachmittag zu voll oder lethargisch zu fühlen. Hier sind einige großartige Mittagsmahlzeiten zum Ausprobieren, die auch ketofreundlich sind:

### **Gefüllte Tacos Avocados**

Wenn Sie neu in der Keto-Diät sind, werden Sie Avocados lieben lernen. Sie sind ein großartiges Lebensmittel, das sich mit jeder Mahlzeit kombinieren lässt. Diese mit Tacos gefüllte Avocado ist eine großartige Wahl für das Mittagessen und wird Ihre Kollegen neidisch auf ihre langweiligen Mittagessen machen.

#### **Inhaltsstoffe**

- 4 reife Avocados
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

- 1 lb. Rinderhackfleisch

- 1 Päckchen Taco-Gewürz
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2/3 Tasse geschredderter mexikanischer Käse
- 1/2 Tasse geschredderter Kopfsalat
- 1/2 Tasse geviertelte Traubentomaten
- Saure Sahne, für das Topping

### **Wegbeschreibung**

1. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen.
2. Mit einem Löffel ein wenig von der Avocado aushöhlen, so dass eine größere Vertiefung entsteht.
3. Schneiden Sie die Avocado, die Sie mit dem Löffel entfernt haben, auf und legen Sie sie für später beiseite.
4. Limettensaft über alle Avocados auspressen. Dadurch wird verhindert, dass sie braun werden.
5. Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Öl hinzufügen.
6. Die Zwiebel in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich ist.



7. Das Hackfleisch und die Taco-Würze hinzufügen. Das Fleisch mit einem Holzlöffel zerkleinern.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Etwa 6 Minuten kochen, bis das Rindfleisch nicht mehr rosa ist.
10. Vom Herd nehmen und das Fett abgießen.
11. Füllen Sie jede Avocado mit Rindfleisch.
12. Die geschnittene Avocado, den Käse, den Salat, die Tomate und die saure Sahne über das Rindfleisch geben.
13. Servieren und essen.

## **Buffalo Shrimp Salat Wraps**

Dieses Rezept für Buffalo-Shrimps-Salat-Wraps wird sich schnell zu Ihrem Lieblingsessen entwickeln. Es ist sehr schmackhaft, ohne Ihre Diät zu ruinieren. Auch wer nicht auf Keto ist, wird dieses Gericht lieben.

### **Zutaten**

- 1/4 Esslöffel Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse scharfe Sauce, z. B. Frank's
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra

- 1 Pfund Garnelen, geschält und entdarnt, Schwänze entfernt
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Kopf Römersalat, Blätter getrennt, zum Servieren
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Rippe Staudensellerie, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Blauschimmelkäse, zerkrümelt

### **Wegbeschreibung**

1. Zuerst die Buffalo-Sauce zubereiten. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Den Knoblauch in die geschmolzene Butter geben, sobald sie vollständig geschmolzen ist. Kochen, bis er duftet, was normalerweise etwa eine Minute dauert.
3. Die scharfe Sauce zur Knoblauchbutter geben und verrühren.
4. Hitze auf niedrig stellen.
5. Während die Buffalo-Sauce auf kleiner Flamme vor sich hin köchelt, nehmen Sie eine andere große Pfanne und erhitzen das Öl bei mittlerer Hitze.
6. Die Garnelen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Etwa 2 Minuten pro Seite garen, oder bis sie rosa und undurchsichtig sind.

8. Die Hitze abschalten und die Buffalo-Sauce in die Garnelenpfanne geben. Schwenken, um die Garnelen zu bedecken.
9. Römersalatblätter waschen und vorbereiten.
10. Auf jedes Römersalatblatt eine Portion Garnelen geben.
11. Mit roten Zwiebeln, Sellerie und Blauschimmelkäse belegen.
12. Servieren und essen.

## **Beladener Blumenkohl Salat**

Manche Leute essen am liebsten Ofenkartoffeln oder Kartoffelspalten. Dieser gefüllte Blumenkohlsalat schmeckt ähnlich wie eine gefüllte Kartoffel, hat aber nicht die übermäßigen Kohlenhydrate.

### **Zutaten**

- 1 großer Blumenkohlkopf, in Röschen geschnitten
- 6 Scheiben Speck
- 1/2 Becher saure Sahne
- 1/4 Tasse Mayonnaise
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Koscheres Salz

- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 1/2 Tasse geschredderter Cheddar
- 1/4 Tasse fein gehackter Schnittlauch

## **Wegbeschreibung**

1. In einer großen Pfanne etwa 1/4 Zoll Wasser zum Kochen bringen.
2. Blumenkohl hinzufügen und die Pfanne abdecken. Den Blumenkohl etwa 4 Minuten dünsten lassen, bis er weich ist.
3. Den Blumenkohl abtropfen und abkühlen lassen, während Sie die anderen Zutaten zubereiten.
4. Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Das dauert etwa 3 Minuten pro Seite.
5. Den Speck auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben. Den Speck abtropfen lassen und würfeln.
6. Saure Sahne, Mayonnaise, Zitronensaft und Knoblauchpulver in einer großen Schüssel verquirlen.
7. Blumenkohl in die Schüssel geben und vorsichtig durchschwenken.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Speck, Cheddar und Schnittlauch unterheben.
10. Sie können entweder warm oder bei Zimmertemperatur serviert werden.

## Rezepte - Abendessen

Viele Menschen freuen sich von allen Mahlzeiten am meisten auf das Abendessen. Es ist eine großartige Möglichkeit, sich für die harte Arbeit und Mühe des Tages zu belohnen. Hier sind einige tolle Keto-Dinner-Rezepte zum Ausprobieren:

### Keto Mac & Käse

Käsemakkaroni sind die Lieblingsspeise vieler Menschen, aber für eine Keto-Diät sind sie ein absolutes No-Go. Dieses Rezept für Keto-Makkaroni und -Käse liefert die gleiche käsige Güte wie normale Makkaroni und -Käse, ohne die Schuldgefühle.

#### Zutaten

Makkaroni und Käse

- Butter, für die Auflaufform
- 2 mittelgroße Köpfe Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Koscheres Salz
- 1 Becher Schlagsahne
- 6 oz. Frischkäse, in Würfel geschnitten
- 4 Tassen geschredderter Cheddar
- 2 Tassen zerkleinerter Mozzarella

- 1 Esslöffel scharfe Sauce (wahlweise)
- Frisch gemahlener

#### schwarzer Pfeffer Topping

- 4 oz. Schweineschwarten, zerkleinert
- 1/4 Tasse frisch geriebener Parmesan
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie, zum Garnieren

#### **Wegbeschreibung**

1. Den Ofen auf 375 Grad vorheizen.
2. Eine 9 x 13-Zoll-Backform buttern. Beiseite stellen.
3. Blumenkohl und zwei Esslöffel Öl in eine große Schüssel geben und durchschwenken. Mit Salz würzen.
4. Blumenkohl auf zwei große Backbleche verteilen. Etwa 40 Minuten rösten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
5. Während der Blumenkohl röstet, die Sahne zubereiten. Die Sahne in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
6. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren.
7. Käse hinzufügen und rühren, bis er geschmolzen ist. Vom Herd nehmen.

8. Scharfe Sauce hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Den gerösteten Blumenkohl unterheben.
10. Die Mischung in die vorbereitete Auflaufform geben.
11. Schweineschwarten, Parmesan und Öl in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. Über den Blumenkohl und den Käse streuen.
12. Etwa 15 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.
13. Danach können Sie den Ofen für etwa 2 Minuten auf Grillstufe stellen.
14. Mit Petersilie garnieren.
15. Servieren und essen.

## **Keto Brathähnchen**

Obwohl Hähnchen eine gute Zutat für eine Keto-Diät ist, wird gebratenes Hähnchen wegen des kohlenhydratreichen Teigs vermieden. Dieses ketofreundliche Brathähnchen ist lecker und schmackhaft, enthält aber keine übermäßigen Kohlenhydrate.

### **Zutaten**

Huhn

- 6 Hühnerbrüste mit Knochen und Haut (ca. 4 Pfund)
- Koscheres Salz

- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier
- 1/2 Becher Schlagsahne
- 3/4 Tasse Mandelmehl
- 1 1/2 Tasse fein zerkleinerte Schweineschwarten
- 1/2 Tasse frisch geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel

#### Paprika Sauce

- 1/2 Tasse Mayonnaise
- 1 1/2 Teelöffel scharfe Sauce

#### **Wegbeschreibung**

1. Den Backofen auf 400 Grad vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Pergamentpapier auslegen.
3. Hähnchen mit Papierhandtüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eier und Sahne in einer flachen Schüssel verquirlen.



5. Mandelmehl, Schweineschwarten, Parmesan, Knoblauchpulver und Paprika in einer separaten Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Ein Hähnchenteil nach dem anderen in die Eimischung und in die Mandelmehlmischung tauchen.
7. Das Mandelmehl in den Mantel drücken. Auf das vorbereitete Backblech legen.
8. Etwa 45 Minuten backen, bis das Huhn goldbraun ist und die Innentemperatur 165 Grad Celsius beträgt.
9. Während das Hähnchen backt, die Mayonnaise und die scharfe Soße in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Sie können die Menge der scharfen Sauce genau auf Ihre bevorzugte Schärfe abstimmen.
10. Hähnchen warm servieren.

## **Keto Fleischbällchen**

Obwohl Fleischbällchen sehr fett- und eiweißhaltig sind, müssen herkömmliche Fleischbällchen bei Keto vermieden werden, da sie Mehl als Bindemittel verwenden. Bei diesem Frikadellenrezept wird jedoch Käse anstelle von Mehl verwendet, was es zu einer ketofreundlichen Alternative macht.

### **Inhaltsstoffe**

#### Frikadellen

- 1 lb. Rinderhackfleisch

- 1 Knoblauchzehe, gehackt

- 1/2 Tasse zerkleinerter Mozzarella
- 1/4 Tasse frisch geriebener Parmesan, plus mehr zum Servieren
- 2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie
- 1 großes Ei, verquirlt
- 1 Teelöffel koscheres Salz
- 1/2 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel natives

#### Olivenöl extra Sauce

- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 (28-oz.) Dose zerdrückte Tomaten
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### **Wegbeschreibung**

1. Rindfleisch, Knoblauch, Mozzarella, Parmesan, Petersilie, Ei, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen.

2. Die Masse zu 16 Frikadellen formen.
3. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Fleischbällchen in die Bratpfanne geben. Etwa 10 Minuten braten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Gelegentlich wenden.
5. Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.
6. Die Zwiebel in dieselbe Pfanne geben, in der auch die Fleischbällchen gebraten wurden, und etwa 5 Minuten lang weich kochen.
7. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute weiterbraten. Tomaten und Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Fleischbällchen wieder in die Pfanne geben und diese abdecken, damit die Fleischbällchen in der Soße garen können. Etwa 15 Minuten köcheln lassen oder bis die Soße eingedickt ist.
9. Mit Parmesan garnieren und servieren.

## **Rezepte - Snacks**

Im Laufe des Tages brauchen Sie vielleicht eine schnelle Stärkung in Form eines Snacks. Diese Snacks sind eine gute Wahl, weil sie lecker und ketofreundlich sind.

### **Avocado Chips**

Chips sind einfach eine der besten Snackoptionen. Ihr salziger Geschmack und ihr befriedigendes Knuspern machen sie zu einem Lieblingsnack für

viele. Leider sind die meisten

Chips sind nicht für die Keto-Diät geeignet. Für unsere Chips-Liebhaber gibt es hier eine tolle Keto-Chip-Option aus Avocados!

## **Inhaltsstoffe**

- 1 große reife Avocado
- 3/4 Tasse frisch geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel italienisches Gewürz
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## **Wegbeschreibung**

1. Den Ofen auf 325 Grad vorheizen.
2. Zwei große Backbleche mit Pergamentpapier auslegen.
3. Avocado in einer mittelgroßen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis sie glatt ist.
4. Parmesan, Zitronensaft, Knoblauchpulver und italienische Gewürze zu der pürierten Avocadomischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Legen Sie große, teelöffelgroße Avocadokugeln auf das Backblech. Lassen Sie zwischen den einzelnen Kugeln einen

Abstand von etwa 5 cm.

6. Glätten Sie jede Schaufel so, dass sie etwa 3 Zoll breit ist. Sie können dazu die Rückseite eines Löffels oder einen Messbecher verwenden.
7. Etwa 30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldgelb sind.
8. Abkühlen lassen und bei Zimmertemperatur servieren.

## **Keto-Eis Creme**

Selbst die besten Diätetiker brauchen ab und zu eine Kugel Eis. Hier ist ein großartiges Keto-Eisrezept, das Sie das nächste Mal ausprobieren können, wenn Ihr süßer Zahn nach Befriedigung verlangt.

### **Inhaltsstoffe**

- 2 (15-oz.) Dosen Kokosmilch
- 2 Becher Schlagsahne
- 1/4 Tasse Swerve-Süßstoff (Süßstoff)
- 1 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
- Prise koscheres Salz

### **Wegbeschreibung**

1. Die Kokosmilch mindestens drei Stunden lang im Kühlschrank kühlen, am besten aber über Nacht.
2. Geschlagene Kokosnuss zubereiten: Die Kokosnusscreme in eine große Schüssel geben. Die Flüssigkeit in der Dose lassen.



3. Die Kokosnusscreme mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Beiseite stellen.
4. Schlagsahne herstellen: Die Schlagsahne in einer separaten großen Schüssel mit einem Handrührgerät schlagen. Die Sahne schlagen, bis sie weich wird und sich eine Spitze bildet.
5. Süßstoff und Vanille unter die Schlagsahne rühren.
6. Die geschlagene Kokosnuss unter die Schlagsahne heben.
7. Die Masse in eine Kastenform geben.
8. Die Laibform etwa 5 Stunden lang einfrieren, oder bis sie fest ist.
9. Servieren und essen, sobald sie fest sind.

## **Speck-Guac-Bomben**

Speck und Avocado: zwei der Lieblingszutaten von Keto-Diäten. Diese Bacon-Guac-Bombe ist köstlich, super würzig und macht garantiert satt und zufrieden. So wird sie zubereitet:

### **Zutaten**

- 12 Scheiben Speck, gekocht und zerbröckelt
- 2 Avocados, entkernt, geschält und püriert
- 6 oz. Frischkäse, erweicht
- Saft von 1 Limette

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/4 rote Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Jalapeno (entkernt, wenn Sie weniger scharf mögen), gehackt
- 2 Esslöffel frisch gehackter Koriander
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Wegbeschreibung**

1. Den Speck knusprig braten und zerbröseln. Beiseite stellen.
2. Alle Zutaten außer den Speckscheiben in einer großen Schüssel vermengen.
3. Rühren Sie, bis die Mischung weitgehend glatt ist. Einige Klumpen sind in Ordnung. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Mischung etwa 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas fester wird.
5. Sobald die Masse fest geworden ist, den zerbröckelten Speck auf einen großen Teller geben.

6. Verwenden Sie einen kleinen Kekslöffel, um die Guacamole-Mischung auf den Speck zu geben.
7. Den Teig über den Speck rollen, so dass er mit Speck überzogen werden kann.
8. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Guacamole und der Speck aufgebraucht sind.
9. Im Kühlschrank aufbewahren.



# CONCLUSION

# SCHLUSSFOLGERUNG

Die Keto-Diät ist eine extrem kohlenhydratarme Ernährung, bei der Kohlenhydrate durch Fett und Eiweiß ersetzt werden. Sie ist eine großartige Methode, um schnell Ergebnisse zu erzielen, Gewicht zu verlieren und eine gesündere Version von sich selbst zu werden. Wenn Sie einen Essensplan erstellen und Keto-Rezepte befolgen, können Sie erwarten, in kurzer Zeit Gewicht zu verlieren.

Allerdings werden Sie die Ergebnisse nicht über Nacht sehen. Es wird ein paar Wochen dauern, bis Sie wirklich einen spürbaren Unterschied sehen. Lassen Sie sich in der Zwischenzeit nicht entmutigen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre Ergebnisse und geben Sie nicht auf. Wenn Sie sich strikt an eine Keto-Diät halten, werden Sie irgendwann Ergebnisse sehen.

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie auf Ihren Körper hören. Es kann hilfreich sein, zunächst Ihren Arzt zu konsultieren. Das Ziel der Keto-Diät ist es, Sie dabei zu unterstützen, die gesündeste Version Ihrer selbst zu werden. Tun Sie nichts, was Ihren Körper an seine Grenzen treibt.

Üben Sie stattdessen gesunde Essgewohnheiten und eine gesunde Mentalität, indem Sie die Keto-Diät anwenden. Auf diese Weise können Sie sowohl Ihren Geist als auch Ihren Körper verändern, um die gesündeste Version von sich selbst zu werden.

Wir hoffen, dass dieses eBook Ihnen geholfen hat, die Keto-Diät zu verstehen und Ihre Keto-Reise noch heute zu beginnen. Viel Glück!

