



# LOW CARB - LCHF - KETO

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

## KETO SCHNELLKURS

Die Keto-Ernährung beschränkt die Zufuhr zucker- und stärkereicher Lebensmittel wie Süßigkeiten, Pasta, Brot usw.. Das bedeutet, dass Sie nur noch wenige Kohlenhydrate essen, dafür aber mehr gesunde Fette genießen dürfen. Diese Ernährungsform wird auch mit der Abkürzung LCHF (= Low Carb High/Healthy Fat) beschrieben, also eine kohlenhydratarme, fettbetonte Ernährungsweise.

LCHF betont die gesunden Fette, weil wir durch eine Fülle neuer und älterer Studien wissen, dass dies der Gesundheit und der Figur zugutekommt. Dagegen gelten die früher als „gesund“ deklarierten großen Mengen an Kohlenhydraten inzwischen als Auslöser vieler Zivilisationserkrankungen.

Sich ketogen zu ernähren bedeutet jedoch nicht, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Auch Gemüse und Salat enthalten Kohlenhydrate. Sie sind dennoch wichtige Bestandteile ketogener Mahlzeiten, da sie auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Die Keto-Ernährung setzt an den Ursachen von Übergewicht und vielen Erkrankungen an, denn sie normalisiert das Hormon Insulin, das sowohl den Zucker- als auch den Fettstoffwechsel reguliert. So dient sie Ihrer Gesundheit ebenso wie Ihrer Figur, egal, ob Sie zulegen oder abnehmen möchten.

Auf unserer Website finden Sie über 100 Keto-Rezepte mit kompletter Angabe der Nährwerte.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf: [www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de) finden Sie viele Informationen rund um die Gesundheit und Ernährung: Publikationen, Rezepte, Coachings, Ausbildungen und den Low Carb – LCHF Kongress.



**Margret Ache & Iris Jansen**  
Nordstraße 56a  
40724 Hilden

Tel.: 0160 / 94762325  
E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)  
<http://akademie.lchf-deutschland.de>  
[www.low-carb-lchf-kongress.de](http://www.low-carb-lchf-kongress.de)

Besuchen Sie LCHF Deutschland auch auf Facebook oder unter:

[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

 **Expert Fachmedien**  
[www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung)



## KETO FÜR EINSTEIGER

Gesundheit und Genuss mit  
der ketogenen Ernährung

 **LCHF DEUTSCHLAND**  
[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)

## GENUSS PUR

### Gemüse | Salat:

Alle Sorten, die über der Erde wachsen wie: Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Rosenkohl, Pilze, Spinat, Auberginen, Avocado, Salat, Gurken, Oliven, Zucchini...

### Eier:

Nehmen Sie nur Eier von freilaufenden Hühnern, die artgerechtes Futter bekommen. Nutzen Sie die Vielseitigkeit der Zubereitung: als Omelette, Rührei, Spiegelei oder gekocht.

### Fleisch | Wurst:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken, jedoch von Tieren, die artgerecht gehalten und ernährt werden. Wurstwaren ohne jegliche Zusätze, vom Metzger Ihres Vertrauens.

### Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

### Fisch | Schalentiere:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken. Besonders geeignet sind die fetten Fische wie Lachs, Makrele oder Hering, möglichst aus nachhaltiger Fischerei. Vermeiden Sie alles, was paniert ist.

### Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gäneschmalz, kalt gepresstes Olivenöl, Kokosmilch, Avocado.

Stellen Sie Saucen wie Béarnaise, Hollandaise, Mayonnaise und Kräuterbutter möglichst selbst her.

### Getränke:

Wasser gerne mit Zitronen- oder Limettenscheiben, Tee und Kaffee gerne mit etwas Sahne.



## GENUSS IN KLEINEN MENGEN

### Kräuter | Gewürze:

Kräuter und Gewürze sind eine ideale Ergänzung für eine gesunde Ernährung.

### Käse | Milchprodukte:

Alle fetten Milch- und Käsesorten, Sahne, Crème fraîche, Joghurt mit 10 % Fettgehalt, Sahnequark mit 40 % Fettgehalt. **Vorsicht:** Milchprodukte enthalten viel Milchzucker (Kohlenhydrate).

### Beeren:

Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren.

### Nüsse:

Mandeln, Pekannüsse, Paranüsse, Macadamia.

### Brot | Gebäck | Kuchen:

Aus keto-konformen Zutaten selbst herstellen oder hochwertige Produkte kaufen.

### Schokolade | Süßigkeiten:

Zu besonderen Anlässen aus keto-konformen Zutaten.

### Alkohol:

Zu besonderen Anlässen: trockene Weine, trockenen Sekt und klare Schnapsorten. **Vorsicht:** Zu viel Süßes und Alkohol kann die Ketose verhindern.

## AM BESTEN VERMEIDEN

### Zucker:

Zucker in allen Varianten, Müsli, Kekse, Kuchen, Eis, Limonade, Sportgetränke, Sirup, Honig...

### Stärkeprodukte | Getreide | Hülsenfrüchte:

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Chips, Soja, Mais. Alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte und Cornflakes.

**Vorsicht:** Auch Vollkornprodukte enthalten viel Stärke.

### Margarine | Omega-6-reiche Öle:

Alle industriell gefertigten Fette wie Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl enthalten sehr viele Omega-6-Fettsäuren und künstliche Zusätze.

### Bier:

Bier ist flüssiges Brot und enthält sehr viel Malzzucker.

### Obst:

Alle Sorten, außer Beeren, enthalten sehr viel Fruchtzucker.

### Fertigprodukte | Halbfabrikate:

Enthalten unnatürliche und gesundheitsschädliche Zusatzstoffe.

