



LOW CARB - LCHF - KETO LIFESTYLE

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 du nur noch wenige Kohlenhydrate isst, dafür aber mehr gesunde Fette genießen darfst. 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 deiner Gesundheit ebenso wie deiner Figur, egal, ob du zulegen oder abnehmen möchtest.

Auf unserer Website findest du über 100 Keto-Rezepte mit kompletter Angabe der Nährwerte. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf: www.LCHF-Deutschland.de findest du viele Informationen rund um die Gesundheit und Ernährung: Publikationen, Rezepte, Coachings und Ausbildungen.



Deine Ansprechpartnerinnen:
Heike Schulz & Tina Vogel

Tel.: 0157 / 53520221

E-Mail: info@lchf-deutschland.de

Besuche LCHF Deutschland auch auf **Facebook** und **Instagram** oder unter:
www.lchf-deutschland.de

 **Expert** Fachmedien
www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung



KETO FÜR EINSTEIGER

Gesundheit und Genuss mit
der ketogenen Ernährung

 **LCHF DEUTSCHLAND**
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:

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

Fleisch | Wurst:

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

Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

Fisch | Schalentiere:

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

Natürliches Fett:

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

Stelle 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

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:

Zuviel 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.

