Gonder / Stuth
Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes

Extrait du livre

Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes
de Gonder / Stuth
Éditeur : Systemed Vertrieb

http://www.editions-narayana.fr/b16407

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Vorwort	4
Ein Lob auf das Fett - oder: Was bedeutet ketogen?	6
Für Körper und Geist - oder: Was kann eine ketogene Kost?	11
Die KetoPyramide	14
Wer darf keine ketogene Diät einhalten?	18
Die LOGI-Pyramide	19
Lebensmittel: Sie haben die Wahl!	20
Starthilfen	24
Die Rezepte	28
Besonders kohlenhydratarme Rezeptzutaten	117
Etiketten (richtig) lesen	120
Nützliche Internetseiten	122
Ihre persönliche Keto-Checkliste	123

Leseprobe von U. Gonder / D. Stuth,
„Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes“
Herausgeber: Systemed Vertrieb
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Rezeptverzeichnis

Frühstücke
Körnerbrot 30
Süßer Stuten 32
Erdbeer-Himbeer-Marmelade 34
Ketüsli 35
Kokosquark 36
Kahlenbecker Suppe 38
Warme Mandelspeise 40
Englisches Frühstück 42
Keto-Burger 44
Überbackenes Mozzarellabrot mit gedünsteten Champignons 46

Hauptgerichte
Berner Würstchen 48
Räucherlachstatar 50
Rührei »Brillat-Savarin« 52
Schinkenröllchen 53
Gebackener Feta mit Gemüse 54
Flammkuchen 56
Chicoreegratin 58
Blumenkohl überbacken 60
Chili con Carne 61
Sauerkrautgemüse 62
Blumenkohlpüree 64
Käsesuppe 65
Brokkolicremesuppe mit Räucherlachs 66
Avocadokaltschale 68
Gemüsetaler 70
Frischkäseklößchen 72
Selleriestifte mit Kümmel 74
Feldsalat mit Beeren und Walnüssen 76
Frischkäse mit Avocado und Tomate 78

Süßes und Getränke
Vanilleschaum 80
Limettencreme 82
Avocadomousse 84
Mokkadessert 86
Süße Pfannkuchen 87
Cantuccini 88
Erdbeerkuchen 90
Quarktorte 92
Nussknacker 94
Rumkugeln 96
Mandelkuchen 97
Heiße Schokolade 98
Mandelmilch 99

Keto-Shakes
Süße Kraftshakes 100
Keto-ShakeVanille-Erbeere 102
Keto-Shake Zimt-Blaubeere 102
Keto-Shake Minze-Melone 103
Keto-Shake Birne-Ingwer 103
Keto-Shake Cafe 104
Keto-Shake Schoko 104
Keto-Shake Papaya-Kokos 105
Pikante Kraftshakes 106
Keto-Shake Gurke-Minze 108
Keto-Shake Zaziki 108
Scharfer Keto-Shake Chili-Tomate 109
110

Brühen
Hühnerbrühe 114
Rindfleischbrühe 116

Leseprobe von U. Gonder / D. Stuth,
„Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes“
Herausgeber: Systemed Vertrieb
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Vorwort

Als wir 2007 an der Würzburger Uniklinik begannen, uns mit der ketogenen Diät zu beschäftigen, kamen immer wieder Fragen auf wie »Was kann man denn da überhaupt essen?« und »Ist das den Patienten wirklich zuzumuten?«. Kein Wunder, denn über die ebenfalls ketogene Atkins-Diät kursierte meist das Klischee von »riesigen Fleischbergen«, und epilepsiekranke Kinder bekommen oft eine extrem fetthaltige ketogene Pulverdiät, die jenseits des »Breialters« wenig attraktiv wirkt.

Doch nachdem wir in Internetforen gestöbert und viele Rückmeldungen von Patienten erhalten hatten, stellten wir erfreut und erstaunt fest, dass sich viele herkömmliche Rezepte, bis hin zur klassischen Schwarzwälder Kirschtorte, ketogen abwandeln lassen. In ausgedehnten eigenen Küchenexperimenten wurde uns immer klarer, dass diese Ernährung keineswegs nur »Verzicht« oder eine »starke Einschränkung« darstellen muss. Genau das wird allerdings immer noch gerne als Gegenargument vorgebracht. Doch eine ketogene Ernährung kann unserer Erfahrung nach die Lebensmittelauswahl sogar wieder bunter und abwechslungsreicher machen: Weil man sich wieder mehr mit seinem täglichen Essen beschäftigt, anstatt einfach einen Döner oder ein süßes Teilchen »to go« in sich hineinzustopfen.

Gute und einfach nachzukochende Rezepte sind dennoch eine Kunst für sich. Daher bin ich den beiden Autorinnen sehr dankbar, dass sie sich mit einem Einsteigerbuch in die KetoKüche dieser Aufgabe angenommen haben. Alle, die es mit einer ketogenen Diät versuchen wollen, finden hier eine sehr gute Basis, um die Frage »Was esse ich denn da?« geschmackvoll und alltagstauglich zu lösen.

Ich hoffe sehr, dass dieses Büchlein dazu beiträgt, diese für so viele Erkrankungen unserer Gesellschaft hilfreiche Ernährungsform künftig besser bekannt zu machen. Dann lautet die häufigste Frage vielleicht bald: »Welches der vielen leckeren Gerichte gönne ich mir heute?« In diesem Sinne viel Spaß bei den eigenen »KetoKüchen-Experimenten« und guten Appetit!

Apl. Prof. Dr. Ulrike Kämmerer

Biologin im Forschungslaborder Frauenklinik Würzburg
Würzburg, im Juni 2013

Leseprobe von U. Gonder / D. Stuth,
„Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes“
Herausgeber: Systemed Vertrieb
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gonder / Stuth

Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes

50 ketogene Rezepte, die schmecken

124 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr