

Stichwortverzeichnis

A

Algen 150
Alkohol 192
Antioxidantien 68
Avocado 180

B

Bewegung 213
Bio 200
Bluttests 226
Brühe 146
Brühen und Suppen 220
Budwig-Diät 124
Bulletproof-Kaffee 184

C

Chemotherapie 212
Cholesterinspiegel 61
Cortisol 45

D

Darm 213
Dominis Geschichte 14
Dreckiges Dutzend 200

E

Eier 114, 135
Entzündungen 69
Epigenetik 27
Ernährungsdschungel 22
Ernährungsratschläge 22
Expertenmeinungen 30

F

Fallgruben 39
Fasten 214
Fermentieren 91, 93
Fettbomben 97
Fettsäuren 136
Fetzzufuhr 60
Fisch 136
Fleisch, rotes 63
Fragen, die häufigsten 20

G

Geschichte der Diät 46

H

Hühnerfond 146

I

Innereien 103

J

Joghurt 93

K

Kaffee 124, 184
Kalorienzählen 58
Kalzium 105
Kartoffeln 120
Ketoazidose 64
Keto-Equipment 230
Keto-Lebensmittel, Liste 229
Keto-Nahrungsmittel 49
Ketonkörper 35, 39
Ketose 10, 35, 39, 64
Knochenbrühe 146
Kohlenhydratzufuhr 35, 58
Konjak-Nudeln 203
Kontraindikationen 53
Kosten 168
Krebszellen-Stoffwechsel 35, 48
Kurkuma 154

L

Low-Carb-Ansatz 28

M

Mahlzeiten 64
Mayonnaise 130
MCT-Öle 184
Mechanismen 35
Mikrobiom 213
Milchprodukte 105, 141
Mitochondrien 36
Möhren 91

N

Nachtschattengewächse 120
Nährstoffmangel 61
Nahrungsmittel-Liste 49
Nahrungsmittelsynergien 130

O

Omega-Fettsäuren 136, 159

P

Paprika 120
Patricias Geschichte 18
Pflanzenöle 62
Porridge 86
Probiotika 93
Proteinpulver 75
Proteinzufuhr 60

Q

Qualität 41

R

Räucherfisch 136

S

Saubere Fünfzehn 200
Saubere Sieben 200
Säure-Basen-Gleichgewicht 67
Schmutzige Neun 200
Schwangerschaft 52
Schwierigkeiten bei der Diät 39
Shiitake-Pilze 81
Soja 66
Start der Diät 52, 56
Stress 45
Studien 38
Süßkartoffeln 77, 224

T

Tomaten 120

V

Vegane Ernährung 78
Vitamin D 217
Vorbereitung 55
Vorratskammer 229
Vorratsschrank 57

W

Warburg-Effekt 36
Weißfisch 204

Rezeptverzeichnis

A

Avocado-Dressing 164
 Avocado mit Garnelenfüllung 88
 Avocado mit Limettensaft 77

B

Baba Ghanoush 190
 Beeren-Smoothie 75
 Blumenkohlpuüre 131
 Blumenkohl-Reis 106
 Brokkoli mit cremigem grünem Dressing 160
 Brokkoli mit Dressing 163
 Brokkoli-püree 142
 Brombeer-Pfannkuchen 118
 Brunnenkresse-Avocado-Salat 180
 Budwig-Quark 124
 Bulletproof-Kaffee 184
 Bunter Salat 207

C

Chia-Pfannkuchen mit Zitronengeschmack 108
 Chia-Schokoladenpudding 190
 Cremige Hühnersuppe 146
 Cremige Paprikasauce 106

E

Eifreies Brot 114
 Eifreies Sandwich 114
 Eiskaffee mit Ei 153
 Entenbrust 198
 Entenrührei 135
 Enten-Wrap 172
 Entgiftungssuppe 84
 Entzündungshemmendes Hähnchen-Curry 208
 Erfrischender Salat 182

F

Fischstäbchen 204
 Frühstücksbrötchen 144
 Frühstücksbrühe 197

G

Gebratener Lachs nach asiatischer Art 150
 Gebratener Spargel 155
 Gefüllte Kokosnuss-Crêpes 166
 Gemischter Salat 99
 Gemischter Salat mit Hanfsamen 164
 Gemüsebrühe mit Garnelen 168

Gemüse-Frittata 160
 Gemüse-Muffins 99
 Gewürzmayonnaise 111
 Grippe-Suppe 222
 Grüner Saft 225
 Grünes Kedgereee 200
 Grünkohl-Cracker 82
 Grünkohl-Shake 172
 Gurkensalat 111
 Gurkensalat mit Meeresalgen 185

H

Hähnchenkeule mit mediterranem Gemüse 127
 Haselnussbrot 176
 Hühnchenfilets mit Walnuss-Sauce 174
 Hühnerleber-Frühstück 103
 Hühnerleberpastete 185
 Huhn mit roter Paprika und Oliven 96

K

Käse-Leinsamen-Cracker 170
 Keto-Cornflakes 113
 Ketogenes Porridge 162
 Keto-Granola 194
 Keto-Kaffee 124
 Keto-Kakao 94
 Keto-Müsliriegel 149
 Keto-Start-up 129
 Knochenbrühe nach asiatischer Art 220
 Kokosnuss-Quicheboden 90
 Konjak-Nudeln 203
 Krautsalat 158

L

Lachs-Avocado-Wraps 158
 Lachsboote 95
 Lachs niçoise 178
 Lachspastetchen 105
 Lachspastete 95
 Lammfleisch-Bällchen 155
 Lammfleisch-Pizza 182
 Lammfrikadellen 110
 Lammleber-Häppchen 132
 Lammschmortopf 142
 Lebermousse 164
 Leichter Blattsalat 96, 131
 Leichter Protein-Shake 149
 Leinsamen-Kokosnuss-Focaccia 137

M

Makrele auf Leinsamen-Kokosnuss-Focaccia 159
 Makrele im Schinkenmantel 191
 Manchego-Pizza 138
 Mandel-Proteinsshake 176
 Miso-Brühe 221
 Mittagessen aus dem Einmachglas 108
 Mittagessen mit Kürbisresten 104

N

Nahrhafte Hühnersuppe 223
 Nuss-Pizzaboden 138
 Nuss-Porridge 86

P

Pak Choi-Pfanne 147
 Pilz-Lauch-Omelette 125
 Pilz-Sellerie-Salat 172
 Pommes frites aus Süßkartoffeln (à la Patricia) 224
 Protein-Kokosnuss-Shake 113

R

Räucherhering-Sandwich 141
 Rindfleisch-Gemüse-Pfanne 84
 Rosenkohl mit Chorizo 198
 Rotes Hanfpesto 76
 Rucola mit Roter Bete 197
 Rucola-Salat 91
 Rührei mit Avocado, Ziegenkäse und Spinat 207

S

Salat mit Kurkuma-Dressing 154
 Salat-Wrap nach türkischer Art 76
 Samenmischung 94
 Sardinien-Omelette 147
 Sardinenalat 194
 Sauce bolognese 122
 Sauce hollandaise 156
 Schnelle Pizza 166
 Schneller Hühnersalat 129
 Schweinebauch mit Chinakohl 186
 Seebarsch mit Sellerie und Chorizo-Püree 116
 Selbstgemachte Kurkuma-Mayonnaise 130
 Shepherd's Pie 195
 Spaghettikürbis alla Carbonara 100
 Spargel-Quiche 90
 Speck mit Gemüse 141

Spinatsalat 136
Stracciatella 224
Superfood-Salat mit Makrele 82
Superschneller Zucchini-Salat 88

T

Tahini-Dressing 104
Temaki 150
Toast mit Spinat, Pilzen und Tomaten 81
Tomatensalat 120

V

Veganer Superfood-Salat 78
Vinaigrette 91

W

Würziger Butternusskürbis 97

Z

Ziegenkäsesalat 190
Zitronen-Ketobomben 97

Zucchinirot 180
Zucchini-Leinsamen-Cracker 103
Zucchini-Spaghetti 122
Zucchini-Süßkartoffel-Frittata 77

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748