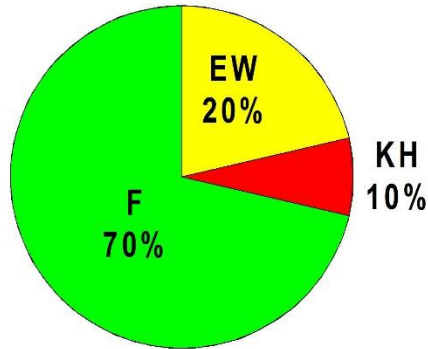


LOW CARB
kohlenhydratreduziert

"streng"
Fettstoffwechsel
konstanter Blutzuckerspiegel
Ketose - die Leber bildet Ketone



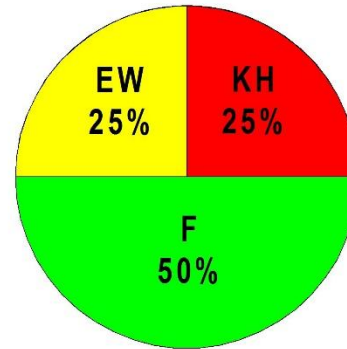
20-50g KH / Tag

Ketogene Ernährung
Atkins (80% F)
anabole Diät
LCHF
Lutz

sinnvoll bei:

Epilepsie (80% F)
Diabetes
Krebs
Übergewicht
Demenz

"moderat"
Zuckerstoffwechsel
konstanter Blutzuckerspiegel



50-100g KH / Tag

LOGI
Low Glycemic and Insulemic Diet

South Beach
Strunz

sinnvoll bei:

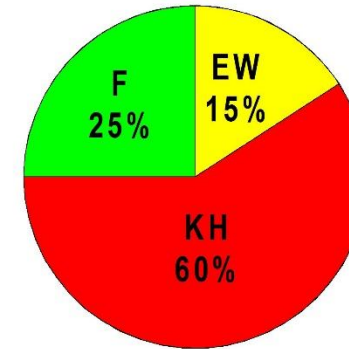
Diabetes
Übergewicht

Gesunde Sportler

"liberal" LOW CARB:
Trennkost, SIS (Schlank im Schlaf), Glyx-Diät
keine Drastische Ernährungsumstellung
KH werden nur wenig eingeschränkt

HIGH CARB
die "übliche" Ernährung

Zuckerstoffwechsel
! hohe Blutzuckerschwankungen !



250-300g KH / Tag

unerwünschte Wirkungen der KH:

- > Erhöhung des Blutzucker- und Insulinspiegels
- > erhöhter Blutdruck
- > Förderung entzündlicher Prozesse
- > hemmen/blockieren die Bildung von Ketonkörpern
- > senken den Ketonspiegel erheblich
- > fehlender Fettabbau bei erhöhtem Insulinspiegel im Blut
- > erhöhte Insulinausschüttung, vermehrtes Hungergefühl
- > Umwandlung der KH in Fettgewebe bei zu hoher Aufnahme

Folgeerkrankungen: Insulinresistenz

Fettleber
Diabetes Typ II
Übergewicht
Metabolisches Syndrom

Die Anti-Alzheimer-Strategie

von Dr. Bruce Fife

Schritt 1: DIE KETON-THERAPIE

Ziel --> Erhöhung der Ketonspiegels

5 EL Kokosöl / Tag

1 EL = 15ml
75ml Kokolöl / Tag

2 EL zum Frühstück !

da der Ketonspiegel in der Früh am niedrigsten ist

3 EL zw. Mittag- und Abendessen verteilen

wird eine Mahlzeit ausgelassen,
trotzdem einen EL Kokosöl einnehmen,
um den Ketonspiegel möglichst konstant zu halten

**5EL für Kranke Personen
2 EL zur Vorbeugung**

**Alzheimer kann verhindert und
aufgehalten werden!**

Sowohl das Kokosöl, als auch die Kohlenhydratreduzierte Kost versorgen den Körper, vor allem aber das Gehirn, mit heilsamen, schützenden und nährenden Ketonen. Zugleich bleibt der Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht und Entzündungen gehen zurück. Damit kommen zerstörerische, das Gehirn schädigende Prozesse zur Ruhe. Zugleich wird das zugrunde liegende Problem behoben: die Störung des Hirnstoffwechsels. (Dr. Bruce Fife)

Der Körper ist sehr empfindlich gegenüber Kohlenhydraten. Ein einziger Schokoriegel kann sehr destruktiv sein. Der darin enthaltene Zucker genügt, um die Bildung von Ketonkörpern zu blockieren und den Ketonspiegel erheblich zu senken, ganz zu schweigen vom Blutzuckerspiegel. (Dr. Bruce Fife)

Schritt 2: KOHLENHYDRATARME Diät

max. 25g KH / Tag --> Ketose

Nüchternblutzuckerspiegel \geq 126 mg/dl
bei keiner Mahlzeit mehr als 12,5g KH !

max. 50g KH / Tag --> Ketose ?

Nüchternblutzuckerspiegel 101-125 mg/dl
bei keiner Mahlzeit mehr als 25g KH !

max. 100g KH / Tag

Nüchternblutzuckerspiegel 91-100 mg/dl
bei keiner Mahlzeit mehr als 50g KH !

Schritt 3: Mundgesundheit

Schritt 4: Nahrungsergänzungsmittel

Schritt 5: Rotes Palmöl (Antioxidantien)

Schritt 6: Fisch (DHA)

Schritt 7: Vitamin D

Schritt 8: körperliche Bewegung

Zwei „übliche“ ERNÄHRUNGSPYRAMIDEN



Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.



Wer darf **keine** ketogene Diät einhalten?

Es gibt seltene Hormon- und Stoffwechselstörungen, bei denen der Körper entweder keine Ketone bilden oder sie nicht verwerten kann.

Dazu gehören:

- diverse Enzymdefekte in der Bereitstellung von Fettsäuren (z.B. Carnitin-Transporterdefekt)
- diverse Enzymdefekte in den Zellkraftwerken (Mitochondrien) (z.B. HMG-CoA-Synthasemangel)
- diverse Enzymdefekte bei der Zuckerneubildung in der Leber (z.B. Pyruvat-Carboxylasemangel)
- bestimmte Störungen der Bauchspeicheldrüse (Insulinom, Inselzellhyperplasie)

KETOGENE DIÄT und KOKOSÖL

Abschätzen was sinnvoll und gesundheitlich und praktisch vertretbar ist !

Mit Kokosöl beginnen – Menge langsam steigern – dafür Kohlenhydrate weglassen !

Langsame Umstellung auf LowCarb oder Ketogene Diät – falls möglich !

Achtung bei Organerkrankungen – Umstellungsphase kann für den Körper belastend sein !

Die KetoPyramide für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Bei einer ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate drastisch reduziert und mehr Fette gegessen. Aus den Fetten bildet die Leber Ketone. Ketone sind hervorragende Energielieferanten für Körper und Gehirn und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen. Eine ketogene Ernährung kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken.

→ Bitte fragen Sie vor einer Ernährungsumstellung Ihren Arzt, ob ggf. ein medizinischer Grund gegen eine ketogene Ernährung vorliegt (selten)!

Mittlere Kohlenhydratmengen (ca. 10 g/100 g)
Nur in geringer Menge geeignet, Portionen berechnen



Mäßige Kohlenhydratmengen (ca. 3-7 g/100 g)
In begrenzter Menge geeignet, Portionen berechnen



Eiweiß- und fettreich, praktisch kohlenhydratfrei
Für jede Mahlzeit geeignet, bei großen Mengen Eiweiß berechnen



Sehr kohlenhydratarm (< 3 g/100 g) und/oder sehr fettreich
Für jede Mahlzeit geeignet



KetoKüche für Einsteiger: Rezepte & Kraftshakes

50 ketogene Rezepte, die schmecken.



Mehlersatz: gemahlene Nüsse, gemahlene Leinsamen, Nussmehle, Eiweißpulver, Frischkäse, Topfen, Mozzarella

Bindemittel: Eier, Molkeneiweißpulver, gemahlene Leinsamen, Johannesprotkernmehl, Xanthan, Flohsamenschalen

Beilagensersatz: Eiweißbrot in Butter kurz angebraten oder getostet, Püree“ aus Kohlrabi, „Erdäpfel“ aus weißem Rettich, ...

Zuckerersatz: Erythritol – als Kristall oder

Öle und Fette: Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Butter, Sahne, Sauerrahm,.....
in geringen Mengen Omega 6 betonte Öle wie Kürbiskernöl,.....
wenn möglich kaltgepresste Bio-Öle verwenden, bei Kokosöl auf Rohkostqualität achten

Lebensmittel: Sie haben die Wahl!

→ Die folgenden Übersichten helfen Ihnen bei der täglichen Lebensmittelauswahl.

Grün	bevorzugt essen, wo möglich in einer fettreichen Variante
Gelb	in Maßen essen
Orange	nur in geringer Menge essen
Rot	weglassen

PRAKTISCH KOHLENHYDRATFREIE LEBENSMITTEL

Fleisch	alle Sorten, z.B. Kalbfleisch, Lammfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, idealerweise aus Weide-/Biohaltung
Wild	alle Sorten, z.B. Damhirsch, Hase, Hirsch, Kanarienvogel, Igel, Wildschwein
Geflügel	alle Sorten, z.B. Ente, Fasan, Gans, Huhn, Strauß, Truthahn/Pute
Wurstwaren	alle Sorten ohne Zusatz von Zucker/Kohlenhydraten (Packingaufschrift beachten oder fragen!), z.B. Fleischwurst, gekochter Schinken, roher Schinken, Salami
Fisch	alle Sorten, z.B. Aal, Forelle, Hai, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Sardine, Schellfisch, Seelachs, Seezunge, Thunfisch, Zander, idealerweise aus nachhaltiger Fischerei
Schalentiere	alle Sorten, z.B. Garnelle, Hummer, Krebs
Weichtiere	alle Sorten, z.B. Austern, Muscheln, Schnecken, Tintenfisch
Eier	alle Sorten, z.B. Hühnerei, Wachtelei
Käse	alle Sorten, sofern nicht in der Tabelle «Milch, Milchprodukte und Sojaprodukte» auf Seite 23 aufgeführt, z.B. Bergkäse, Camembert, Doppelrahmstufe, Edamer, Emmentaler, Gouda, Handkäse, Mozzarella, Parmesan, Roquefort, Schafkäse, Ziegenkäse ...
Fette und Öle	Butter, Butterschmalz, natives Kokosöl/-fett, Olivenöl, Speck, Schweine- und Gänseeschmalz und für die kalte Küche Omega-3-reiche native Pflanzenöle wie Raps-, Walnuss-, Hanf- oder Leinöl

FETT

→ Die individuelle Höchstmenge an Kohlenhydraten stets gleichmäßig über die Mahlzeiten des Tages verteilen. Das bedeutet meist: pro Mahlzeit nur fünf bis zehn Gramm Kohlenhydrate (KH).

Bei allen folgenden Lebensmitteln müssen die Kohlenhydrate berücksichtigt werden.

GEMÜSE

Verwertbare KH je 100 g verzehrfertiges Produkt	Lebensmittel	Empfohlene Höchstmenge pro Portion
Bis zu 3 g	Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knobisellerie, Mangold, Paprika, Portulak, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini	150 g
3,1–5 g	Bohnen (grün), Kohlrabi, Kürbis, Möhren (Karotten), Lauch (Porree), Rosenkohl, Rotkohl (Blaukraut), Topinambur, weiße Rüben, Weißkraut	100 g
5,1–7 g	Steckrübe, Petersilienwurzel	50 g
7,1–10 g	Rote Bete	40 g
10,1–13 g	Pastinake	30 g
Mehr als 13 g	Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zuckermais	weglassen

SALATE, PILZE, KRÄUTER, SPROSSEN, HÜLSENFRÜCHTE

Verwertbare KH je 100 g verzehrfertiges Produkt	Lebensmittel	Empfohlene Höchstmenge pro Portion
Bis zu 2 g	Bohnensprossen, Eisbergsalat, Endiviasalat, Feldsalat, Kopfsalat, Oliven (grün und schwarz), Radicchio, Sauerampfer, Schnittlauch alle Pilze (außer Shiitakepilze, Trüffel)	250 g
2,1–4 g	Frühlingszwiebel, Gartenkresse, Löwenzahnblätter, Rucola	100 g
4,1–7 g	Zwiebel, Sojasprossen	50 g
7,1–10 g	Petersilie, Trüffel	40 g
10,1–13 g	Ingwer, Meerrettich, Shiitakepilze	30 g
Mehr als 13 g	Bohnen (Kerne, alle Sorten), Erbsen, Kichererbsen, Linsen	weglassen

GETREIDE

Verwertbare KH je 100 g verzehrfertiges Produkt	Lebensmittel	Empfohlene Höchstmenge pro Portion
Mehr als 50 g	Amaranth, Buchweizen, Gerste (Graupen), Getreide (Dinkel, Hafer (Flocken), Hirse, Mais (Korn), Popcorn), Quinoa, Reis, Roggen, Weizen	komplett meiden

NÜSSE UND SAMEN

Verwertbare KH je 100 g verzehrfertiges Produkt	Lebensmittel	Empfohlene Höchstmenge pro Portion
Bis zu 5 g	HanfNüsse, Kokosnuss, Leinsamen, Macadamianüsse, Mandeln, Mohnsamen, Paranüsse, Pekannüsse	100 g
5,1–10 g	Erdnüsse, Sojakerne	50 g
10,1–13 g	Hasehnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse	30 g
Mehr als 13 g	Cashewkerne, Kastanien (Maronen), Kürbiskerne, Pinienkerne, Pistazienkerne	weglassen

OBST

Verwertbare KH je 100 g verzehrfertiges Produkt	Lebensmittel	Empfohlene Höchstmenge pro Portion
Bis zu 1 g	Avocado	unbegrenzt
Bis zu 7 g	Acerola, Brombeeren, Erdbeeren, Guave, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren (rot, schwarz, weiß), Moosbeeren, Papaya, Preiselbeeren	50 g
7,1–10 g	Grapefruit, Kaktusfeige, Kiwi, Maulbeere, Passionsfrucht, Pfirsich, Wassermelone	40 g
10,1–13 g	Ananas, Apfel, Birne, Feige, Honigmelone, Kirschen (säuerl), Mandarinen, Mango, Nektarine, Pflaumen, Reineclaude	30 g
Mehr als 13 g	Bananen, Datteln, Ebereschenscheibe, Granatapfel, Hagebutten, Kaki (Perseimon), Kirschen (süß), Kumquat, Litchi, Mirabellen, Weintrauben alle Sorten von Trockenobst einschließlich Rosinen/Sultaninen alle Fruchtsäfte, Frucht-Smoothies usw.	weglassen

GETRÄNKE

Wenn Sie sich ketogen ernähren, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, also täglich etwa 2 bis 3 Liter trinken. Als Faustregel gilt: 1 Liter pro 25 Kilogramm Körpergewicht. Ideal sind Wasser, Kräutertees und grüner Tee. Auch Erfrischungsgetränke mit 0 Kalorien (z. B. Cola light) und spezielle Sirupe mit 0 Prozent Zucker (z. B. von Teisseire, Routin oder Torani) enthalten keine oder fast keine Kohlenhydrate. Beachten Sie bitte auch, dass Kaffee und Früchtetees nicht kohlenhydratfrei sind: Sie enthalten zwischen 0,2 und 0,6 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Milliliter.

MILCH, MILCHPRODUKTE UND SOJAPRODUKTE

Verwertbare KH je 100 g verzehrfertiges Produkt	Lebensmittel	Empfohlene Höchstmenge pro Portion
Bis zu 5 g	Buttermilch, Crème fraîche (40%), Dickmilch, Frischkäse, Naturjoghurt (3,5%), Kefir, Kochkäse, Kuhmilch (3,5%), Mascarpone, Mozzarella, Schlagsahne (30%), saure Sahne (10%), Schafmilch, Schmand (24%), Sprisesequark (alle Fettstufen), Tofu (Sojakäse), Ziegenmilch, Sojamilch	100 g
5,1–7 g	Hafmilch, Schmelzkäse, Stutenmilch	50 g
Mehr als 13 g	alle Milchprodukte mit Fruchtzubereitung, «Schokoladengeschmack», «Vanille» und andere süße Geschmacksrichtungen	weglassen

In 100 Millilitern Vollmilch sind bis zu 4,8 Gramm und in 100 Millilitern entrahmter Milch sogar 5 Gramm Kohlenhydrate enthalten. Sie können sie durch Sahne (ca. 3,3 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Milliliter) oder Sojamilch ersetzen. Die Kohlenhydratgehalte von Sojamilch variieren stark. Für die Rezepte in diesem Buch wurden zwei sehr kohlenhydratarmer Produkte verwendet: Alpro Soya mit 0,2 Gramm und Provamel mit nur 0,1 Gramm Kohlenhydraten pro 100 g.

➔ *Um den Geschmack der Sojamilch dem von Kuhmilch anzunähern, setzen Sie einfach etwas Sahne zu.*

Körnerbrot

ZUTATEN

- 120 g Mandeln, ungeschält gem.
- 60 g Sojamehl
- 60 g Leinsamen, geschrotet
- 60 g Eiweißpulver, neutral
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Sesamseed, geschält
- 30 g Leinsamen, ganz
- 30 g Weizenkleie
- 15 g Weizenkeime
- 5 g Salz
- 1 Päckchen Trockenbackhefe
- ½ Päckchen Backpulver
- 3 Eier
- 30 g Butter
- 180 g lauwarmes Wasser
- 20 g Butterschmalz für die Form

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, die Butter schmelzen. Die Eier mit einem Mixer schaumig schlagen, Butter und lauwarmes Wasser nach und nach hinzufügen.

Die Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und schnell kräftigiterrühren, bis ein zäher Teig entstanden ist.

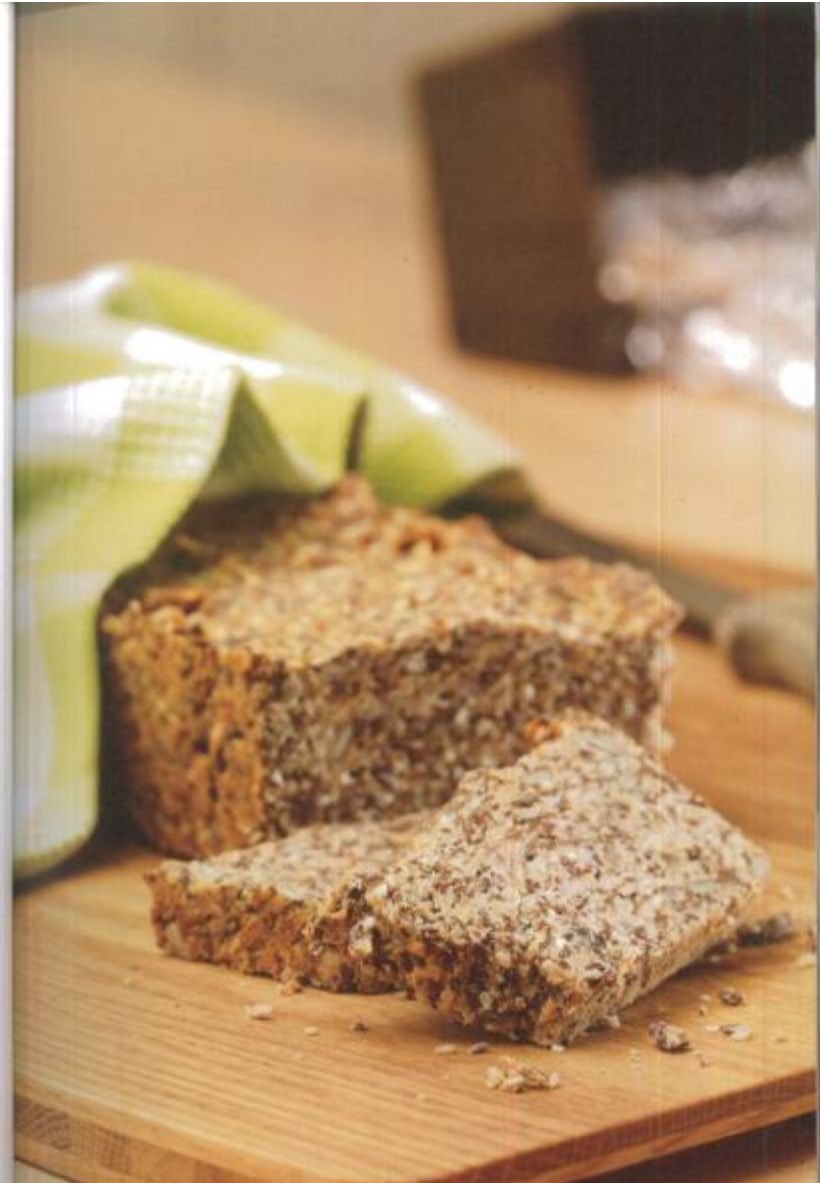
Den Teig in eine mit Alufolie ausgeschlagene Kastenform (24 cm) füllen und im etwas erwärmten Backofen (unter 50°) 30–45 Minuten gehen lassen. Dann bei mittlerer Hitze (ca. 180°) etwa 60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).

► *Tipps: Zu der Form mit dem Brotteig ein kleines Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen – die Erhöhung der Feuchtigkeit lässt das Brot besser aufgehen, und es ergibt sich eine schönere Kruste. Da das Brot keine Konservierungsstoffe enthält, am besten in ein Tuch einschlagen und in die 0°-Schublade des Kühlschranks legen.*

VARIANTEN

- Kräuterbrot: 1 Esslöffel getrocknete Kräuter hinzufügen.
- Kümmelbrot: 10–20 g Kümmel hinzufügen.

20 Scheiben à ca. 40 g	pro Scheibe	pro 100 g
Kohlenhydrate	1,2 g	3 g
Fett	12,3 g	30,8 g
Eiweiß	9,6 g	24 g
Kalorien	161 kcal	403 kcal



Süßer Stuten

ZUTATEN

- 160 g Mandeln, blanchiert gem.
 - 80 g Sojamehl
 - 40 g Eiweißpulver, neutral
 - 40 g Leinsamen, hell, geschrotet
 - 20 g Weizenkeime
 - 1 Päckchen Trockenbackhefe
 - ½ Päckchen Backpulver
 - 250 g Sojamilch
 - ca. 25 g Süßstoff, flüssig
 - 4 Eier
 - 1 Eiweiß
- Für die Form:**
- 10 g Butterschmalz
 - 20 g Mandeln, blanchiert gem.
- Zum Bestreichen:**
- 1 Eigelb
 - 10 g Sahne

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, Sojamilch und 20 g Süßstoff etwas erwärmen. 3 Eier trennen, das Eiweiß mit 5 g Süßstoff steif schlagen. Ein Eigelb zur Seite stellen, die übrigen Eigelbe und zwei ganze Eier mit einem Mixer schaumig schlagen, die lauwarmer Sojamilch nach und nach hinzufügen. Die Flüssigkeit zu den Zutaten geben und schnell unterrühren, bis ein zäher Teig entstanden ist. Das Eiweiß unterheben.

Eine Kastenform (24 cm) mit Alufolie auskleiden. Dabei die Alufolie ca. 2 cm über den Rand hinausziehen, sodass sich die Höhe der Form vergrößert. (Dadurch kann der Teig stärker gehen, und es ergeben sich etwas größere Brotscheiben.) Die Form einfetten und mit gemahlene Mandeln ausstreuen, den Teig einfüllen. Das zur Seite gestellte Eigelb mit Sahne verquirlen und die Oberfläche des Teigs damit bestreichen. Im etwas erwärmten Backofen 30 bis 45 Minuten gehen lassen. Dann bei 180° ca. 60 Min. backen. (Stäbchenprobe machen.)

VARIANTEN

In den Teig gehackte Mandeln, Schokoladenstückchen oder kleine Mengen Zitronat, Orangeat oder Rosinen geben. Auf die Werte achten! Der KH-Gehalt von 100 g Trockenfrüchten liegt bei ca. 70 g.

20 Scheiben à ca. 40 g	pro Scheibe	pro 100 g
Kohlenhydrate	1 g	2,4 g
Fett	8,9 g	22,3 g
Eiweiß	8,9 g	22,2 g
Kalorien	124 kcal	310 kcal



Erdbeer-Himbeer-Marmelade

ZUTATEN

- 400 g Erdbeeren
- 150 g Himbeeren
- 4 Blatt rote Gelatine
- ca. 10 g Süßstoff, flüssig

Außerdem:

- 2 kleine Schraubverschlussgläser (ca. 225 ml Inhalt)

ZUBEREITUNG

Die Gläser und deren Deckel heiß ausspülen und abtrocknen. Etwas Rum in die Gläser geben, diese verschließen und gut schütteln.

Erdbeeren waschen, putzen und pürieren, Himbeeren vorsichtig waschen. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Die pürierten Erdbeeren in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 2-3 Minuten kochen. Die Himbeeren hinzufügen, unterrühren und noch kurz mitkochen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Gelatine ausdrücken und in die heiße Obstmasse einrühren.

Den Rum aus den Gläsern gießen, die heiße Marmelade randvoll einfüllen, Gläser zuschrauben und zum Abkühlen auf den Deckel stellen.

» *Tipp: Statt Gelatine kann auch Götterspeisepulver in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen verwendet werden. Es hat in der Regel keine oder nahezu keine Kohlenhydrate. (Kennzeichnung beachten!)*

VARIANTEN

- Erdbeer-Rhabarber-Marmelade: Die Himbeeren durch Rhabarber ersetzen (0,8 g KH/Portion).
- Die Marmelade kann auch mit anderen Früchten (auf die KH achten!) und nach Belieben auch mit weißer Gelatine hergestellt werden.

30 Portionen à ca. 15 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	1 g	6,5 g
Fett	0,1 g	0,5 g
Eiweiß	0,4 g	2,4 g
Kalorien	6 kcal	40 kcal

Ketüslì

ZUTATEN

- 30 g Leinsamen, geschrotet
- 30 g Kokosraspel
- 30 g Mandelstifte oder Mandelblättchen
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 Msp. Zimt
- 50 g Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder 100 g Papaya
- 100 g Sahne (alternativ: 100 g Sojadrink)
- evtl. Süßstoff, flüssig

ZUBEREITUNG

Leinsamen, Kokosraspel und Mandeln in eine Müslischale geben, mit Vanille und Zimt mischen. Die Beeren verlesen, wenn nötig waschen ODER die Papaya klein schneiden. 3 Beeren oder Papayastückchen beiseite legen.

Den Rest der Früchte mit einer Gabel zerdrücken oder sehr klein schneiden und zusammen mit der Sahne unterheben. Wer möchte, kann die Sahne etwas anschlagen, dann wird das Ketüslì cremiger.

Falls gewünscht, mit etwas Flüssigsüßstoff süßen. Mit den beiseite gelegten Früchten garniert servieren.

KETÜSLI MIT SAHNE

2 Portionen à ca. 120-145 g	pro Portion
Kohlenhydrate	4,7 g
Fett	38,2 g
Eiweiß	9,7 g
Kalorien	419 kcal

KETÜSLI MIT SOJAMILCH

2 Portionen à ca. 120-145 g	pro Portion
Kohlenhydrate	3,2 g
Fett	23,3 g
Eiweiß	10,3 g
Kalorien	281 kcal

Kokosquark

ZUTATEN

- 20 g natives Kokosöl
- 200 g Speisequark, 40% Fett i. Tr.
- 250 g Sojamilch
- 40 g Leinsamen, geschrotet
- 20 g Eiweißpulver »Vanille«
- 10 g Mandeln, gehackt
- 10 g Kokosraspel
- ca. 5 g Süßstoff, flüssig

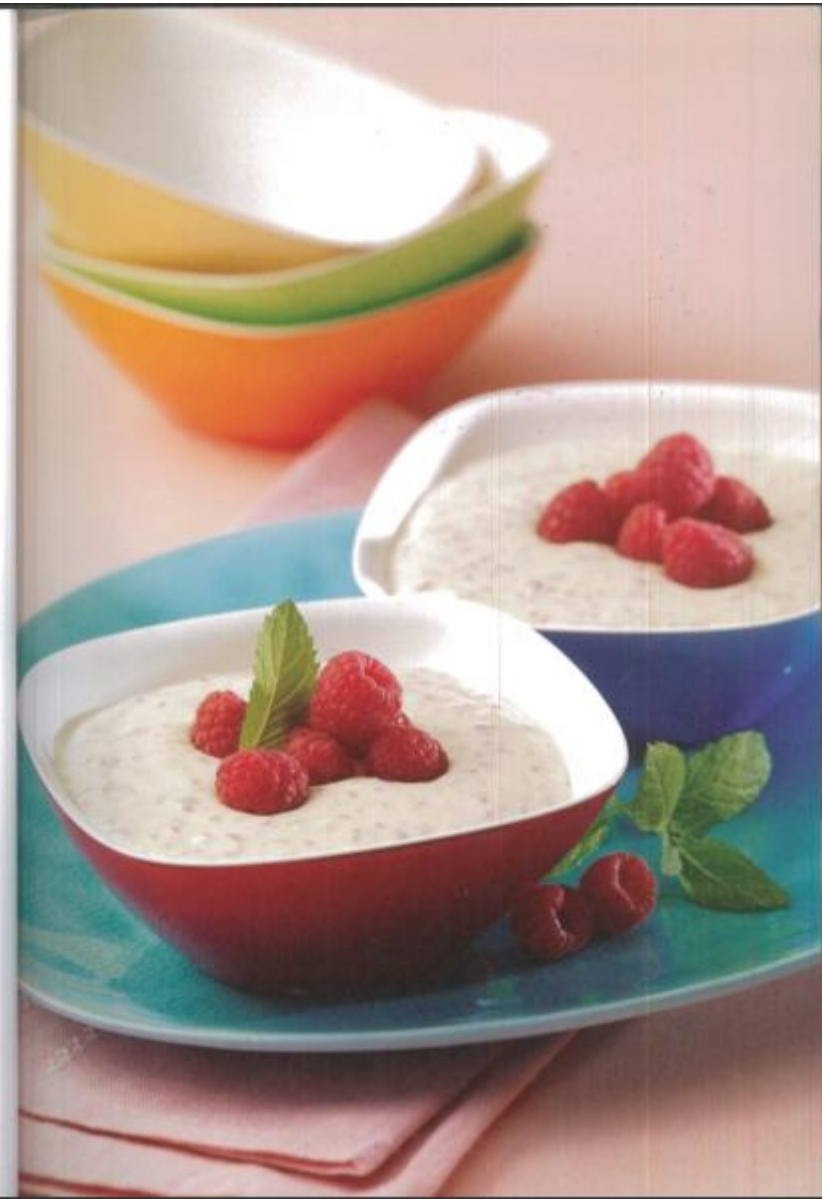
ZUBEREITUNG

Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Etwas abkühlen lassen.
Den Quark mit der Sojamilch und dem Kokosöl glatt rühren.
Die übrigen Zutaten unterrühren.

VARIANTEN

- 40 g Beeren hinzufügen:
 - bei Himbeeren 5,2 g KH/Portion
 - bei Erdbeeren 5,3 g KH/Portion
 - bei roten Johannisbeeren 5,7 g KH/Portion
 - bei Heidelbeeren 5,7 g KH/Portion
- Statt des Eiweißpulvers mit Vanillegeschmack Eiweißpulver mit Fruchtgeschmack verwenden.
- Zuckerfreien Sirup hinzufügen.

2 Portionen à ca. 275 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	4,2 g	1,5 g
Fett	35 g	12,7 g
Eiweiß	29,3 g	10,6 g
Kalorien	464 kcal	169 kcal



Keto-Burger

ZUTATEN

- 50 g Eiweiß-Abendbrot (2 dünne Scheiben) bzw. 1 Eiweißbrötchen, halbiert
- 25 g Kräuterbutter
- 1 Ei
- 50 g Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Butterschmalz
- 10 g Blattsalat
- 20 g Tomate
- 40 g Bergkäse, in Scheiben
- 20 g Schinken

ZUBEREITUNG

Die Brotscheiben bzw. die Brötchenhälften mit der Kräuterbutter bestreichen.

Das Ei verquirlen, die Zucchini waschen, raspeln und zum Ei geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer kleinen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Aus der Eimasse ein Omelett zubereiten und auf beiden Seiten goldbraun braten. Salatblätter und Tomate waschen, die Tomate in Scheiben schneiden.

Eine Scheibe Eiweißbrot nacheinander mit Salat, dem Omelett, Tomatenscheiben, Bergkäse und Schinken belegen. Mit der zweiten Brotscheibe bedecken.

VARIANTEN

Gurkenscheiben, in Scheiben geschnittene Champignons, verschiedene Käse-, Wurst- oder Bratensorten. Bei diesen Varianten verändern sich die KH-Werte nur unwesentlich.

1 Portion à ca. 280 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	4,9 g	1,8 g
Fett	55,8 g	19,9 g
Eiweiß	38,1 g	13,6 g
Kalorien	686 kcal	245 kcal



Flammkuchen

ZUTATEN

Teig:

- 25 g Leinsamen, geschrotet
- 50 g Mandeln, ungeschält gem.
- 5 g Backpulver
- 1 TL (3 g) getrockneter Oregano
- Salz
- 1 Ei
- 1 Eiweiß

- 10 g Olivenöl + Öl für die Form
- 40 g Emmentaler, gerieben

Belag:

- 100 g Lauch
- 250 g Crème fraîche (mit Kräutern)
- 1 Eigelb
- 100 g Katenschinken, gewürfelt

ZUBEREITUNG

Für den Teig die trockenen Zutaten (außer dem Käse) vermischen, Ei, Eiweiß und Öl hinzufügen und alles gut verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser hinzufügen.

Den Teig in eine geölte Springform (ø 24 cm) geben, gleichmäßig verstreichen und mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) bei 180° 15–20 Min. backen.

Inzwischen für den Belag den Lauch waschen, trocken schütteln, in dünne Scheiben schneiden und in einzelne Ringe zerlegen. Die Crème fraîche mit dem Eigelb verrühren und die Hälfte des Lauchs unterrühren.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Die Lauchmasse auf den Boden geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen und mit den übrigen Lauchringen garnieren. Noch einmal für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.

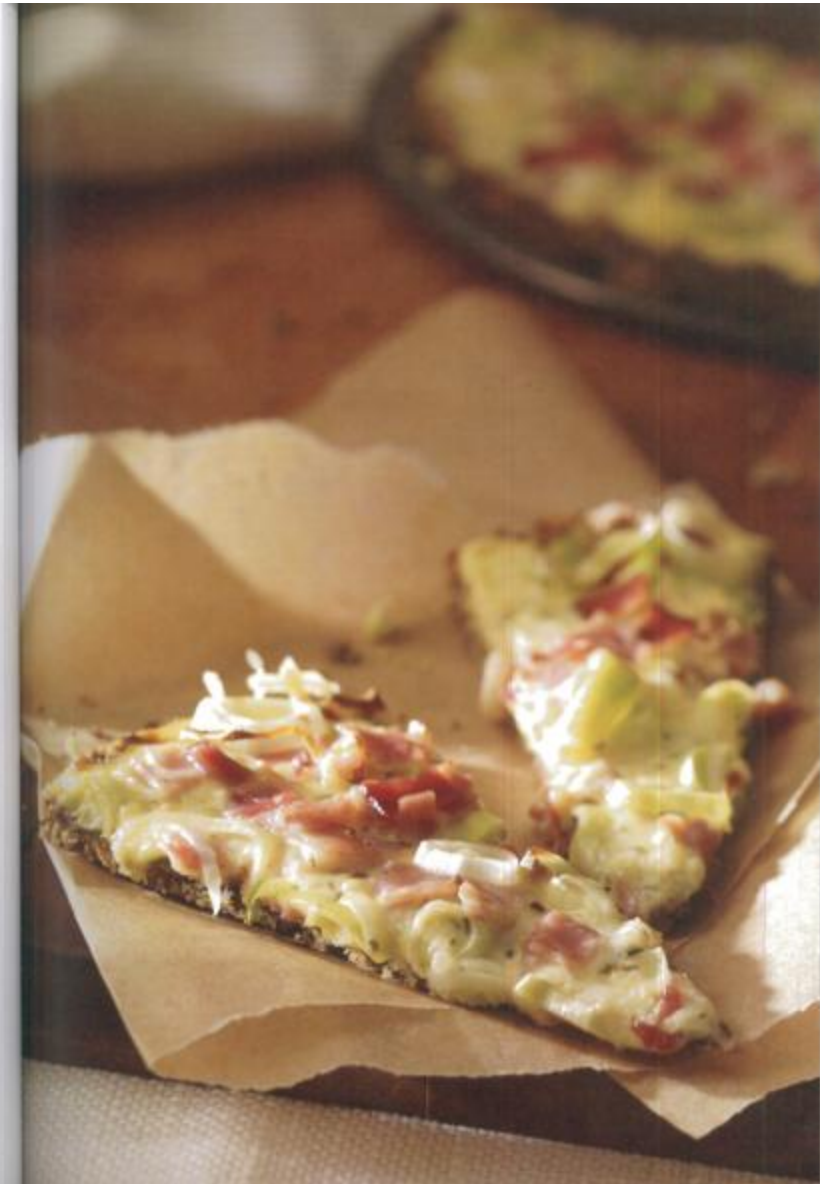
BEILAGENVORSCHLAG

- Dazu passen Blattsalate.

VARIANTEN

- Die Schinkenwürfel durch Garnelen oder Lachs ersetzen.
- Lauch durch Zwiebeln ersetzen

3 Portionen à ca. 225 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	3,4 g	2,4 g
Fett	49,9 g	22,2 g
Eiweiß	23,1 g	10,3 g
Kalorien	573 kcal	255 kcal



Blumenkohlpüree

ZUTATEN

- 400 g Blumenkohl
- Salz
- 1 TL (5 g) Sahne (nach Belieben)
- 50 g Mascarpone
- Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl waschen, zerteilen und in Salzwasser ca. 20 Min. dünsten. Um die helle Farbe des Blumenkohls zu erhalten, kann dem Wasser etwas Sahne beigefügt werden.

Wasser abgießen (es eignet sich gut zur Herstellung einer Suppe) und den Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer pürieren.

Den Mascarpone unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

► *Tip: Das Püree eignet sich gut als Beilage für Schnitzel, Bratwurst, Frikadellen usw.*

VARIANTEN

Statt des Blumenkohls können auch andere Gemüsearten, wie z. B. Sellerie (4 g KH/Portion), Brokkoli (4,6 g KH/Portion) und Rosenkohl (5,2 g KH/Portion), verwendet werden.

2 Portionen à ca. 220 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	4 g	1,8 g
Fett	10,3 g	4,7 g
Eiweiß	5,9 g	2,7 g
Kalorien	132 kcal	60 kcal

Käsesuppe

ZUTATEN

- 50 g gemischtes Hackfleisch
- 10 g Butterschmalz
- 50 g Lauch
- 150 g Wasser
- 150 g Sojamilch
- 200 g Käsecreme Minus L
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch in Butterschmalz krümelig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Den Lauch in dünne Scheiben schneiden, waschen und in der Pfanne mit dem Butterschmalz glasig dünsten. Mit Wasser und Sojamilch ablöschen und in einen Topf geben.

Die Käsecreme hinzufügen und das Ganze so lange erwärmen, bis sie geschmolzen ist.

Das Hackfleisch hinzugeben und die Suppe kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

SERVIERVORSCHLAG

Mit eingerührtem, fein geschnittenem frischem Gemüse, wie frischen Champignons, Gurken, Tomaten und Paprika, servieren.

2 Portionen à ca. 300 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	0,8 g	0,3 g
Fett	39,1 g	13 g
Eiweiß	19,4 g	6,5 g
Kalorien	432 kcal	144 kcal

Gemüsetaler

ZUTATEN

- 1 Ei
- 30 g Mandeln, ungeschält gem.
- 20 g Eiweißpulver, neutral
- 100 g Zucchini
- 100 g Möhren
- 20 g Macadamianüsse
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Sesam

ZUBEREITUNG

Das Ei mit Mandeln und Eiweißpulver verrühren. Zucchini und Möhren waschen, putzen, in feine Streifen hobeln und unter die Masse geben. Macadamianüsse grob hacken und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Gemüsemasse Taler von ca. 8 cm Durchmesser formen und auf einen mit Sesam bestreuten Teller legen. Die Taler andrücken (damit der Sesam haftet) und mit der anderen Seite auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) bei 180° ca. 20 Min. backen.

» *Tipp:* Die Gemüsetaler passen zu allen Fleisch- und Eiergerichten und zu Salaten.

2 Portionen à ca. 170 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	4,6 g	2,7 g
Fett	27,1 g	16 g
Eiweiß	19,5 g	11,5 g
Kalorien	340 kcal	205 kcal



Frischkäseklößchen

ZUTATEN

- 10 g Basilikumblättchen
- 100 g Körniger Frischkäse
- 100 g Frischkäse
- 1 Ei
- 90 g Mandeln, ungeschält gem.
- 30 g Eiweißpulver, neutral
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Körnigen Frischkäse durch ein Sieb streichen und mit den übrigen Zutaten und dem Basilikum gut verrühren. Mit Pfeffer und – falls gewünscht – Salz würzen. 30 Min. kalt stellen.

Von der Frischkäsemasse mit einem Teelöffel etwas Teig abstechen, zwischen den Händen oder mit zwei Löffeln zu Klößchen formen und diese auf einen Teller legen (ergibt etwa 20 walnussgroße Klößchen).

In einem Kochtopf Wasser mit Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, die Klößchen hineingeben. Den Topfdeckel auflegen und die Klößchen ca. 20 Min. gar ziehen lassen.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

► *Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Mandeln/Eiweißpulver verwenden.*

SERVIERVORSCHLÄGE

- Klößchen mit Parmesan bestreut oder in einer Tomatensauce servieren.
- Klößchen in Butter anbraten (evtl. mit Zwiebeln und Speck).

VARIANTEN

- Die Klößchen nur mit Frischkäseart herstellen.
- Klößchen mit blanchiert gemahlenden Mandeln herstellen.
- Die Klößchen können auch süß zubereitet werden.

2 Portionen à ca. 200 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	4,2 g	2,1 g
Fett	43,2 g	21,6 g
Eiweiß	34,9 g	17,5 g
Kalorien	558 kcal	279 kcal



Cantuccini

ZUTATEN

- 30 g Butter
- 4 Eier
- ca. 30 g Süßstoff, flüssig
- 1 Fläschchen Orangenaroma
- 1 Fläschchen Rumaroma
- 2 Fläschchen Bittermandelaroma
- 20 g Eiweißpulver »Vanille«
- 1 Päckchen Backpulver
- 275 g Mandeln, ungeschält gem.
- 125 g Mandelkerne, ungeschält
- 1 große Prise Salz
- **Zum Ausrollen**
- 25 g Mandeln, ungeschält gem.

ZUBEREITUNG

Die Butter schmelzen und mit Eiern, Süßstoff und Aromen schaumig schlagen. Eiweißpulver, Backpulver und gemahlene Mandeln mischen und unter Rühren hinzugeben. Die ganzen Mandeln unterrühren. Den Teig 45 Min. in den Kühlschrank stellen.

Die Arbeitsfläche mit gemahlene Mandeln bestreuen und den Teig zu Rollen von ca. 2,5 cm Durchmesser formen. Diese im Abstand von etwa 5 cm auf ein Backblech legen und bei 180° ca. 30 Minuten backen.

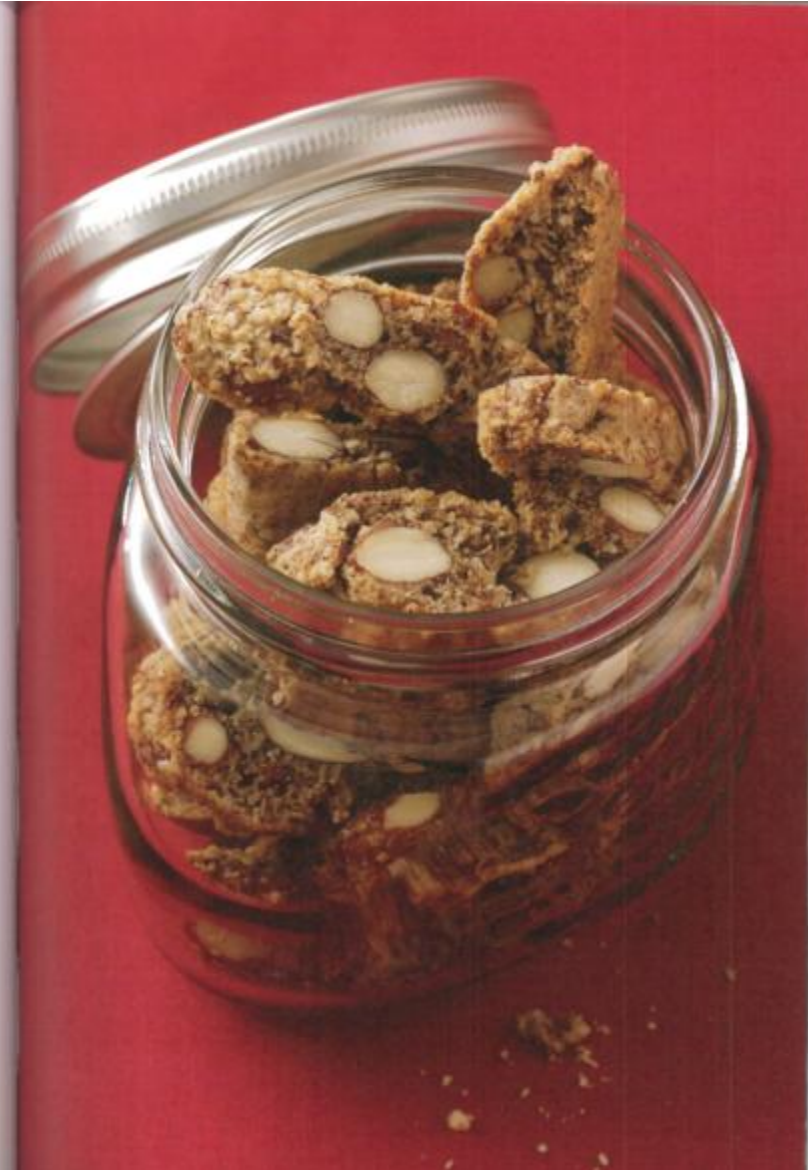
Das Backblech herausnehmen, die Rollen knapp 10 Minuten abkühlen lassen und mit einem Brotmesser diagonal in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Schnittfläche auf das Backblech legen und je nach gewünschter Härte 10 Min. oder länger fertig backen.

Die Cantuccini kalt werden lassen und in Blechdosen aufbewahren, damit sie nicht weich werden.

VARIANTEN

- Haselnusscantuccini: Ganze Mandeln und Aromen durch ganze Haselnüsse und 2 Fläschchen Rumaroma ersetzen (0,5 g KH/Stück).
- Schokocantuccini: Backkakao unterrühren oder die ganzen Mandeln durch Schokoladenstückchen ersetzen (auf die KH achten!).

60 Stück à ca. 10 g	pro Stück	pro 100 g
Kohlenhydrate	0,4 g	3,8 g
Fett	4,9 g	48,6 g
Eiweiß	2,2 g	21,5 g
Kalorien	55 kcal	590 kcal



Quarktorte

ZUTATEN

- 5 Blatt Gelatine
 - 200 g Sahne
 - ca. 15 g Süßstoff, flüssig
 - 500 g Speisequark, 40% Fett i. Tr.
 - 20 g Eiweißpulver «Vanille»
 - 1 Fläschchen Buttervanillearoma
 - ½ Fläschchen Rumaroma
- Boden:**
 - 50 g Kokosfett + Fett für die Form
 - ca. 10 g Süßstoff, flüssig
 - ½ Fläschchen Rumaroma
 - 10 g Kakaopulver
 - 50 g Mandeln, ungeschält gem.
- Außerdem:**
 - Springform (ø 17 cm)

ZUBEREITUNG

Zur Herstellung des Bodens das Kokosfett in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, Süßstoff, Rumaroma, Kakao und die gemahlene Mandeln einrühren. Die Masse in eine mit Alufolie ausgelegte und eingefettete Springform geben und glatt streichen. Die Form kurz in den Gefrierschrank stellen.

Die Blattgelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit 5 g Süßstoff steif schlagen. In einer anderen Schüssel den Speisequark mit 10 g Süßstoff, Eiweißpulver und Aromen verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

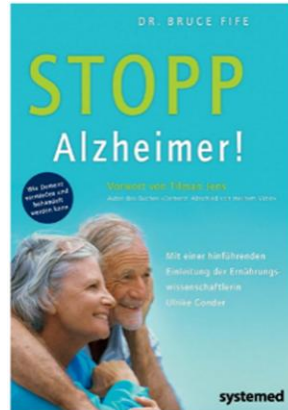
Die Gelatineblätter ausdrücken und in einem kleinen Topf vorsichtig schmelzen lassen. Unter Rühren zuerst etwas Sahne und dann einen Teil der Quarkmasse hinzugeben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Das Ganze schnell in den restlichen Quark einrühren. Zuletzt die geschlagene Sahne unterziehen.

Die Kuchenform aus dem Gefrierschrank nehmen, öffnen, die Alufolie vom Boden abziehen und den Boden wieder in die Form legen. Die Quarkmasse auf dem Boden gleichmäßig verstreichen. Im Kühlschrank 2–3 Std. fest werden lassen.

8 Stücke à ca. 110 g	pro Stück	pro 100 g
Kohlenhydrate	3,3 g	3 g
Fett	23,8 g	21,6 g
Eiweiß	10,7 g	9,7 g
Kalorien	273 kcal	250 kcal



LITERATURLISTE – Ernährung bei Alzheimer



STOPP Alzheimer!
Theorie und Praxisbuch
Dr. Bruce Fife



**Alzheimer vorbeugen
und behandeln**
Mary T. Newport



Die kleine Kokos-Fett-Reihe
1) Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn
2) Das Beste aus der Kokosnuss
3) Positives über Fette und Öle
Ulrike Gonder



Leben ohne Brot
Wolfgang Lutz



Ketoküche für Einsteiger

Ulrike Gonder
Dorothee Stuth



Ketogene Ernährung bei Krebs

Ulrike Kämmerer
Christina Schlatterer
Gerd Knoll



Artikel:
Mehr Fett für's Hirn

Ulrike Gonder

[http://www.ugonder.de/
mehr-fett-fuers-hirn/](http://www.ugonder.de/mehr-fett-fuers-hirn/)



Artikel: Freispruch
für den Sahnetupfer

Ulrike Gonder

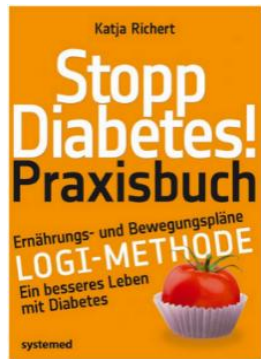
[http://www.ugonder.de/
freispruch-fuer-den-
sahnetupfer/](http://www.ugonder.de/freispruch-fuer-den-sahnetupfer/)



Das neue große LOGI Kochbuch

Heike Lemberger

Franca Mangiameli



Stopp Diabetes!

Katja Richert



Bücher von Daniela Pfeifer

Lowcarb Goodies

www.lowcarbgoodies.at/buchbestellung/