



BRAIN FOOD
INSIDER

DEIN RATGEBER FÜR MENTALE POWER

BRAINFOOD INSIDER

INHALTSVERZEICHNIS:

▶ Achte auf gute Fette	2
▶ Ketogene - ungesättigte Fettsäuren.....	3
▶ Vitamine fürs Gehirn	3
▶ Vitaminreiche Keto- Lebensmittel im Ranking	4
▶ Spinat.....	4
▶ Avocado.....	5
▶ Brokkoli	5
▶ Spargel.....	5
▶ Kohl - Grünkohl, Rosenkohl und Kohlrabi	6
▶ Zucchini	6
▶ Pilze	6
▶ Tomaten	7
▶ Paprika.....	7
▶ Salat - Feldsalat, Rucola	7
▶ Karotten.....	7
▶ Brainpower durch Keto- Kaffee oder Grüntee?	8
▶ Rezepte	9



Fehlende Konzentration und Müdigkeit wirkt sich unmittelbar auf die Motivation aus. In diesem Ratgeber präsentieren wir euch Lesern die Top- Keto konzentrationsfördernden Lebensmittel, die garantiert helfen sich besser fokussieren zu können.

Achte auf gute Fette

Grob unterscheiden wir zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte oder gehärtete Fettsäuren sind in tierischen Fetten, Margarine, Palm- oder Kokosfett enthalten. Die lebensnotwendigen Fettsäuren sind jedoch die ungesättigten, auch oft als "gute Fette" bezeichnet. Diese kann der Körper selbst nicht produzieren, sie müssen daher aufgenommen werden. Das heißt jedoch noch lange nicht, dass alle gesättigten Fettsäuren ungesund sind, wenn man sie in Maßen konsumiert.

Die gesunden Omega-3 Fettsäuren beispielsweise, zählen zu der Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Art von Fettsäuren fördert unter anderem den Informationsfluss in den Zellmembranen, welcher den Austausch von Nerveninformationen gewährleisten. Das unterstützt vor allem unserer Erinnerungsvermögen und das Verarbeiten von Information z. B. beim Lernen.

Das menschliche Gehirn besteht zu einem großen Anteil aus Fettsäuren. Die wichtigsten Fettsäuren für eine optimale Hirnfunktion sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Docosahexaensäure), welche übrigens auch entzündungshemmend wirken. Außerdem sind Fette notwendig, um gesunde Vitamine zu lösen und im Körper zu verarbeiten.



Ketogene - ungesättigte Fettsäuren:

In den folgenden Lebensmitteln sind ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in großer Konzentration enthalten. Diese Fette sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen.

- ▶ Fette aus Seefisch (Hering, Lachs, Sardinen)
- ▶ Meeresalgen oder Algennöl (Fischalternative für Vegetarier)
- ▶ Olivenöl
- ▶ Rapsöl
- ▶ Leinöl
- ▶ Walnussöl
- ▶ Hanföl
- ▶ Nüsse
- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Oliven
- ▶ Avocado

Vitamine fürs Gehirn

Vitamin A, C und Beta-Carotin sind in vieler Hinsicht gesund für Körper und Hirn. In Bezug auf die mentale Leistungsfähigkeit schützen sie uns vor zellschädigenden, freien Radikalen, wie sie bei der Energieproduktion in den Mitochondrien freigesetzt werden.



Der Stoffwechselfvorgang der Ketose produziert ohnehin schon wesentlich weniger Abfallprodukte als der herkömmliche Glukosestoffwechselprozess. Wenn wir jedoch zusätzlich gesunde Vitamine in unseren Speiseplan aufnehmen, können wir schädliche Radikale auf ein Minimum reduzieren.

Vitaminreiche Keto- Lebensmittel im Ranking

Folgendes Lebensmittelranking soll die Kombination zwischen Menge an enthaltenen Vitaminen und Kohlenhydraten veranschaulichen. An erster Stelle sind Lebensmittel, die wir auf Grund ihrer geringen Kohlenhydrate- Menge als äußerst wertvoll für die Ketose einstufen.

1. Spinat

Spinat hat einen sehr geringen Kohlenhydrate-Wert und macht ihn daher zum Spitzenreiter der Ketogenen Lebensmitteln. Er versorgt den Körper mit den Mineralstoffen Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium. Spinat ist reich an Vitamin C und an den Vitaminen der B-Gruppe. Zudem hat er einen hohen Beta-Carotin-Gehalt (3.250 µg / 100 g), dies ist die Vorstufe von Vitamin A. Das optimale Brainfood.



2. Avocado

Avocado, auch die Butter des Baumes genannt, ist ein unverzichtbares Keto-Produkt. Neben den extrem wertvollen, ungesättigten Fetten ist sie eine regelrechte Vitaminbombe. In ihr findet sich Vitamin E, K1, B9, B5, B3, B2 und andere Mikronährstoffe wie Kalium, Magnesium, Megan und das pflanzliche Omega-3, dieses ist nur in wenigen Lebensmitteln enthalten.

3. Brokkoli

Brokkoli ist eines der besten ketogenen Lebensmittel, da dieser praktisch keine Kohlenhydrate enthält. Extrem vielseitig einsetzbar und mit einem Vitamin C Gehalt von 115mg auf 100g Brokkoli, ein extrem gesunder Allrounder.

4. Spargel

Obwohl Spargel zu etwa 93% aus Wasser besteht, beinhaltet dieser eine ganze Menge an Mikronährstoffen wie Vitamin A, C, E, B1, B2, B6, Kalium, Kalzium, Magnesium etc. Lediglich 3,9g Kohlenhydrate auf 100 Gramm Spargel machen ihn zum optimalen Keto-Food. Sogar bei der traditionell zum Spargel dazugehörenden Sauce Hollandais, muss man in der Ketose kein schlechtes Gewissen haben, da diese fast nur aus Fett besteht.



5. Kohl – Grünkohl, Rosenkohl und Kohlrabi

Rosen- und Grünkohl sind in Sachen der Vitaminierung die Spitzenreiter unter den Kohlsorten. Die beiden Sorten liefern zwischen 105 – und 112 Milligramm Vitamin-C auf 100g Kohl.

6. Zucchini

Zucchini zählt ebenfalls zu den Top-Keto Brainfood Produkten, da sie nur 3,1g Kohlenhydrate auf 100 Gramm aufweist und dutzende Mikronährstoffe für Körper und Hirn beinhaltet. Allen voran weist die Zucchini erhebliche Mengen des Vitamins B1 auf. Dieses ist für unser Nervensystem lebensnotwendig und somit auch für unsere Gehirnfunktion.

7. Pilze (Champion)

Pilze bestehen aus sehr wenigen Kohlenhydraten, bei Champion nur 3,3g auf 100g. Sie beinhalten Proteine, gesunde Fettsäuren, diverse Mineralien wie vergleichsweise große Mengen Kalium und allen voran Vitamin D! Dieses Vitamin nehmen Menschen über das Sonnenlicht auf, so auch die Pilze. Wer nicht regelmäßig ein Sonnenbad genießt, sollte deshalb auf das Superfood Pilze nicht verzichten. Den Gerichten und Zubereitungsmöglichkeiten sind schier keine Grenzen gesetzt!



8. Tomaten

Tomaten gehören zu einer Ketogenen Ernährung wie der Wind zum Segel. Nur 3,9 Gramm Kohlenhydrate und eine Liste an gesunden Inhaltsstoffen unterstreichen das. Reichlich Vitamin A und C, Kalzium, Magnesium und weitere Mikronährstoffe machen die Tomate zu einem sympathischen Freund der Ketogenen Diät. Wer Tomaten-Mozzarella mag, kann sich davon reichlich gönnen, denn beides weist nur wenige Kohlenhydrate auf.

9. Paprika

Die Paprika hat den höchsten Vitamin C Gehalt unter allen Gemüsesorten. Ganze 140mg auf 100g Paprika. Der Grund, warum wir die Paprika nicht weiter oben ranken, ist der Kohlenhydrate Gehalt von 9 Gramm auf 100 Gramm Paprika. Das heißt Paprikas sollte man in einer Ketogenen Diät nur in bedachten Mengen verzehren.

10. Salat – Feldsalat, Rucola

100g Feldsalat beinhaltet 0,81g Kohlenhydrate, das ist praktisch nichts. Die 35 Milligramm Vitamin C die dieser enthält, machen ihn auch außerhalb einer Diät zum perfekten Gesundheitsbooster.

11. Karotten

Möhren sind unglaublich gesund, keine Frage. Die hohe Konzentration an Beta-Carotin, anderen Vitaminen und Mineralien bestätigen das mehrfach. In der Keto-Diät sollte man jedoch darauf achten wie viel man davon isst, da 100g Karotten 10g Kohlenhydrate aufweisen. Nichts desto trotz haben sie auch in einer Ketogenen Diät ihren Platz!



Brainpower durch Keto- Kaffee oder Grüntee?

Die Idee des Trendgetränks stammt ursprünglich aus Tibet. Standardmäßig wird hierbei Weidebutter und MCT-Öl (Kokosöl) in den morgendlichen Kaffee gemixt. Das vitalisiert und kurbelt langhaltig unsere Gehirnfunktion an. Durch das im Bulletproof-Coffee enthaltene Fett, gelangt der Koffein langsamer ins Blut, was die verlängerte Wirkung erklärt. Das im Kokosöl enthaltene MCT-Öl ist durch seine mittelkettigen Fette, gut vom Körper zu verwerten und verschafft unserem Hirn einen regelrechten Boost.

Das gewöhnungsbedürftige Kaffeegetränk hat neben dem Energieboost auch den Effekt den Appetit zu vermindern. Das wurde unter anderem schon durch Studien bestätigt.

Bei der [Studie des US National Library of Medicine - National Institutes of Health](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192077/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192077/>) wurde festgestellt, dass speziell durch die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen MCT-Öle, die Produktion des Appetitanreger- Hormons "Ghrelin" deutlich verringert wird.

Alles gut und recht, doch wie schmeckt der Bulletproof Coffee? Es gibt bestimmt Menschen denen die Mixtur schmeckt, für die meisten wird es jedoch gewöhnungsbedürftig bleiben. Tatsächlich gibt es zahlreiche Varianten des Kaffees und auch der Grüntee- Version, die Rezepte dazu findet man überall im Internet.

BRAINFOOD INSIDER

Auch Veganer müssen nicht auf den kugelsicheren Kaffee verzichten, da es Rezepte gibt, welche die Butter einfach weglassen.

Persönlich trinke ich den Kaffee auch lieber auf die vegane Art, da er mir so einfach besser schmeckt. Schlussendlich sind Geschmäcker verschieden und experimentieren hilft dabei, das persönlich optimale Rezept zu finden. Wer sich entscheidet eine Ketogene Diät zu starten, dem empfehle ich auf jeden Fall dem Bulletproof-Coffee oder auch der Bulletproof-Grüntee- Variante eine Chance zu geben.

Die Wirkung ist unglaublich, was die Überwindung wert ist!

Ich habe dir noch ein paar leckere Rezepte und Ideen zusammengestellt, lass es dir schmecken und genieß es.



Butter Kaffee

Kohlenhydrate: **0 g**; Fett: **38 g**; Protein: **1 g**

KCAL: 334

Tipp:

Verfeinere deinen Kaffee mit einem leckeren Stück Butter. Dieser Start in einen neuen Tag bringt dich nach vorne und rüttelt dich sofort wach.

ZUTATEN



225 ml frisch
aufgebrühten Kaffee



2 Esslöffel Butter



1 Esslöffel
Kokosnussöl

SO GEHT'S

Mische alle Zutaten in einem Mixer bis sie glatt und schaumig sind. Sofort servieren und genießen.



SUPERFOOD SMOOTHIE

Kohlenhydrate: **17g**, Fett: **4,7g**; Protein: **3,9g**

KCAL 114

Tipp:

Dieses Superfood Smoothie Rezept ist grandios. Ein Smoothie der deine Energiegeister für den gesamten Tag weckt.

ZUTATEN



1 Tasse Wasser



1/4 Apfel



1/2 Grünkohlblatt



1 Esslöffel Chiasamen



1 Handvoll Spinat



1/4 Teelöffel Zitronensaft



1/4 Gurke

SO GEHT'S

In einem leistungsstarken Mixer alle Zutaten mischen und zu einem glatten Smoothie verarbeiten. Wenn Du einen normalen Mixer verwendest, ist es am besten, die Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge hinzuzufügen und "Power" ein- und auszuschalten, um den Mischvorgang zu starten und dem Mixer beim Pürieren zu helfen.



Grüner Tee Smoothie

Kohlenhydrate: **7,3 g**; Fett: **41 g**; Protein: **16,6 g**

KCAL: 442

Tipp:

Ein Grüner Tee Smoothie ist eine hervorragende Hilfe beim Abnehmen, wenn Du die richtigen Zutaten wählst und auf Obst verzichtest.

ZUTATEN



1 Tasse Mandelmilch, ungesüßt



1/4 Tasse Schlagsahne



1 Esslöffel Kokosnussöl



1 1/2 Teelöffel Grüntee-Pulver



3 Esslöffel Vanilleprotein-pulver



1 Tasse Crushed Eis

SO GEHT'S

1/2 Tasse Eis in einen Mixer geben. Füge die Mandelmilch, die Sahne und das Kokosnussöl hinzu. Zum Mischen mixen. Füge das Vanille-Eiweißpulver, das Grüntee-Pulver und die restliche 1/2 Tasse Eis hinzu. 1 Minute lang glatt pürieren und servieren.



Lachs mit Brokkoli und Käse

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **52 g**; Protein: **46 g**

KCAL: 684

Tipp:

Dieses Gericht überzeugt sowohl im Winter als auch im Sommer. Du kannst den Lachs in der Pfanne oder auch auf deinem Grill perfekt zubereiten.

ZUTATEN



225g Brokkoli



75g Cheddar-Käse,
gerieben



40g Butter



Salz und Pfeffer nach
Belieben



320g Lachs



½ Zitrone

SO GEHT'S

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Schneide den Brokkoli in kleinere Röschen und lass ihn einige Minuten leicht gesalzenem Wasser köcheln. Den Brokkoli abtropfen lassen und das kochende Wasser wegwerfen. Lege den Brokkoli unbedeckt für 1-2 Minuten beiseite und dann abgetropften Brokkoli in eine gut gefettete Backform. Mit Butter und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit Käse bestreuen und im Ofen 15-20 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in reichlich Butter einige Minuten auf jeder Seite braten. Die Limette kann in der gleichen Pfanne gebraten werden. Dieser Schritt kann auch auf einem Grill im Freien erfolgen.



Überbackene Tomaten

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **22g**; Protein: **16 g**

KCAL: 286

Tipp:

Powerfrucht Tomate - aufgrund ihrer Vitamine richtig gesund. Die Tomate besitzt nicht nur eine hohe Mengen Vitamin C, sondern auch zahlreiche B-Vitamine, welche die Konzentration fördern.

ZUTATEN



266g Tomaten



2 ½ Eier



53 ml Sahne



1 Spritzer Olivenöl



1 Prise Muskat



20g Parmesan

SO GEHT'S

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Tomaten waschen, in heißes Wasser tauchen und häuten. Danach vorsichtig teilen, in eine leicht gefettete Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus den Eiern und der Sahne eine Soße rühren, mit Kräutern, Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Soße über die Tomaten geben und mit Parmesan bestreuen. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben.