



DIE 14 TAGE KETO FORMEL

**um auch Ihr
hartnäckiges Fett
zu schmelzen**

TEIL 2

2

Mahlzeitenstruktur bei der 14 Tage Keto Formel

Tagesarten & Mengenangaben

Die **1. Woche des Programms** zielt darauf ab, Ihren Körper anzuleiten, Ihre Glukose-Speicher abzubauen und in der Leber den Vorgang der **Lipolyse-Ketose zu initiieren**, bei dem Fette in Ketone umgewandelt werden. Dadurch kann Ihr Körper in den darauffolgenden Tagen aufgenommene Kohlenhydrate und Zucker effektiver verbrennen.

Die Tage 3 (Aufladen) und 7 (Aufladen/Schummeln) sind in dieser Phase besonders wichtig. Sie ermöglichen Ihnen, die Symptome der ketogenen Grippe durch die Optimierung der Hormonproduktion zu reduzieren, während Ihr Stoffwechsel in den Ketose-Modus umschaltet (und jetzt Fette verbrennt, anstatt sie zu speichern). Lassen Sie diese Tage also nicht aus!

Unabhängig davon, ob Sie sportlich aktiv sind oder nicht, sollten Sie eine (oder zwei) "Auflade"-Mahlzeiten oder eine "Schummel"-Mahlzeit einplanen. Schlagen Sie dabei nicht über die Strenge, um Ihren Erfolg nicht zu gefährden. Trainieren Sie am Besten 1-2 Stunden vor diesen Mahlzeiten.

Die "**Auflade**"-Mahlzeiten richten sich an die Personen, die möglichst schnell und effektiv Gewicht verlieren wollen. Diese Mahlzeiten sind **nährstoffreich und enthalten vor allem Kohlenhydrate**.

Die "**Schummel**"-Mahlzeiten sind **Seelenfutter**. Sie sind optimal, wenn Sie langfristig an einer Ernährung festhalten wollen. Geben Sie sich jedoch nicht allzu vielen Sünden hin, um Ihren Wiedereinstieg in die ketogene Phase und Ihren Erfolg nicht zu gefährden.

Woche 1

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6.Tag	7.Tag
Tagesart	Keto	Keto	Keto + Aufladen	Keto	Keto	Keto	Keto + Aufladen/ Schummeln
Kohlenhydrate oder Obst	Nein	Nein	1 Portion nach dem Training / 1 Portion Beeren, wenn kein Training	Nein	Nein	Nein	2 Portionen ketogene Kohlenhydrate/ 1 „Schummel“-Mahlzeit
Netto-Kohlenhydrate pro Tag*	< 25 g	< 25 g	< 75 g	< 25 g	< 25 g	< 25 g	Frauen: 50-75 g Männer: 100-125 g
Proteine pro Tag	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: max. 75 g Männer: max. 100 g
Fette pro Tag	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: max. 75 g Männer: max. 100 g

* Netto-Kohlenhydrate = Gesamt-Kohlenhydrate - Ballaststoffe

Woche 2

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6.Tag	7.Tag
Tagesart	Keto	Keto	Keto	Keto	Keto	Keto + Aufladen/ Schummeln	Keto + Aufladen/ Schummeln
Kohlenhydrate oder Obst	1 Portion nach dem Training	Nein	1 Portion nach dem Training	Nein	1 Portion nach dem Training	Ja, ohne Übertreibung	Ja, ohne Übertreibung
Netto-Kohlenhydrate für Sportler pro Tag	Frauen: 50 g (davon 30 g nach dem Sport) Männer: 75 g (davon 50 g nach dem Sport)	Frauen: 30-40 g Männer: 40-60 g	Frauen: 50 g (davon 30 g nach dem Sport) Männer: 75 g (davon 50 g nach dem Sport)	Frauen: 30-40 g Männer: 40-60 g	Frauen: 50 g (davon 30 g nach dem Sport) Männer: 75 g (davon 50 g nach dem Sport)	Frauen: 70-80 g Männer: 110-120 g	Frauen: 70-80 g Männer: 110-120 g
Netto-Kohlenhydrate für Nicht-Sportler pro Tag	< 30 g	< 30 g	< 30 g	< 30 g	< 30 g	Frauen: 55-70 g Männer: 85-100 g	Frauen: 55-70 g Männer: 85-100 g
Proteine pro Tag	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-70 g Männer: 75-100 g
Fette pro Tag	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 75-90 g Männer: 100-120 g	Frauen: 50-75 g Männer: 75-100 g	Frauen: 50-75 g Männer: 75-100 g

Den Plan für die 2. Woche können Sie optional als Langzeit-Plan verwenden, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Mit der Zeit werden Sie wissen, ob Sie Ihre Netto-Kohlenhydratmenge anpassen müssen und ob Sie mehr "Auflade"-Mahlzeiten benötigen. Dies richtet sich nach Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Aktivitätsniveau.

TIPP

Wenn Sie einer überwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen oder keinen Sport treiben, meiden Sie sämtliche ketogenen Kohlenhydrate bis auf Beeren (bis zu 1 Handvoll pro Tag) und 1 Portion resistente Stärke (siehe Produkte in der Einkaufsliste).

Mahlzeitenstruktur

Die Struktur für Ihre Mahlzeiten sieht, wie folgt, aus:

1. F + P + Ge = Fette, Proteine und Gemüse (Hauptmahlzeiten)
2. F + P + KK/O = Fette, Proteine und ketogene Kohlenhydrate ODER Obst (nach dem Training ODER zum Aufladen/Schummeln)
3. F + P + RS/B = Fette, Proteine und resistente Stärke oder 1 Handvoll Beeren (nach dem Training ODER zum Aufladen/Schummeln)
4. FS = fetthaltiger Snack (essen Sie ein oder zwei, um Ihren täglichen Fettbedarf zu decken)

* Resistente Stärken sind unverdaulich, reduzieren den Appetit und regulieren den Blutzuckerspiegel. Sie sind unter anderem in gekochten und abgekühlten Kartoffeln, Hülsenfrüchten und gekochtem und abgekühltem Reis enthalten (weitere Quellen finden Sie in der Einkaufsliste).