



# DIE 14 TAGE KETO FORMEL

um auch Ihr  
hartnäckiges Fett  
zu schmelzen

**TEIL 3**

# 3

## Menüplan für Woche 1

### 1. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur | Menü-Vorschlag  |
|----------|------------------|---|
| 1        | F + P + Ge       | Rührei, Gemüsewürfel, Rohmilchkäse-Würfel, Scharfe Tomatensoße    |
| 2        | F + P + Ge       | Hähnchenschenkel, Spinat, Salat mit Olivenöl und Apfelessig       |
| 3        | FS               | Eine Handvoll schwarze Oliven oder ½ Avocado mit Salz und Pfeffer |
| 4        | F + P + Ge       | Steak oder Braten vom Rind, gedünsteter Brokkoli mit Butter       |

F = Fette

Ge = Gemüse

P = Proteine

FS = fetthaltiger Snack

#### Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 3 ist ein optionaler Snack, den Sie jederzeit essen können, um Ihren Fettbedarf zu decken.
- Sie können Ihrem Gemüse auch 1 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und um mehr Fette aufzunehmen.
- Zu den Hauptmahlzeiten können Sie optional, wenn es Ihr Bedarf zulässt, einen kleinen Salat mit Gurke, Radieschen oder Tomaten hinzufügen, den Sie mit Apfelessig und Öl marinieren.
- Tauschen Sie die Proteine ggf. durch andere, in der Einkaufsliste aufgeführte Proteine aus (bei der Berechnung berücksichtigen!).

## 2. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur | Menü-Vorschlag   |
|----------|------------------|--|
| 1        | F + P + Ge       | Omelett aus 3 Eiern, Schinken und Rohmilchkäse, angebraten mit Spinat, Zwiebeln und Knoblauch      |
| 2        | F + P + Ge       | Salat mit Carpaccio vom Rind, Avocado, Oliven und Nussöl. Fügen Sie stärkearmes Salatgemüse hinzu. |
| 3        | FS               | 1 Handvoll Macadamia-Nüsse oder ½ Avocado  |
| 4        | F + P + Ge       | Gegrillter Lachs mit Olivenöl-Pesto und in Butter gebratenem Blumenkohl                            |

F = Fette

Ge= Gemüse

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

### Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 3 ist ein optionaler Snack, den Sie jederzeit essen können, um Ihren Fettbedarf zu decken.
- Sie können Ihrem Gemüse auch 1 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und um mehr Fette aufzunehmen.
- Zu den Hauptmahlzeiten können Sie optional, wenn es Ihr Bedarf zulässt, einen kleinen Salat mit Gurke, Radieschen oder Tomaten hinzufügen, den Sie mit Apfelessig und Öl marinieren.
- Tauschen Sie die Proteine ggf. durch andere, in der Einkaufsliste aufgeführte Proteine aus (bei der Berechnung berücksichtigen!). Beachten Sie, dass unter anderen Steak, Hähnchenschenkel, Eier, Lachs neben Proteinen auch Fette liefern.

## 3. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur                          | Menü-Vorschlag  |
|----------|---|---|
| 1        | F + P + Ge                                | Hähnchenschnitzel mit gebratener Paprika, Champignons und Zwiebeln  |
| 2        | F + P + Ge                                | Avocado mit Salz und Pfeffer, dazu 1 gekochtes Ei   |
| 3        | Nicht-Sportler:<br>F + P + RS/B           | Protein-Smoothie mit 1 EL Mandelmus und grüner Banane ODER Vollfett-Hüttenkäse und 1 Handvoll Brombeeren                |
| 3        | Nach dem Sport:<br>P + KK/O oder<br>P + B | Protein-Smoothie mit 1 TL Mandelmus und reifer Banane ODER Protein-Smoothie mit 1 TL Mandelmus und 1 Handvoll Erdbeeren |
| 4        | F + P + Ge                                | Hähnchenflügel, dazu Spinat-Salat mit Olivenöl-Dressing, Gurke und Radieschen   |

F = Fette

Ge= Gemüse

KK= Ketogene Kohlenhydrate

P=Proteine

RS = Resistente Stärke

B= Beeren

### Tipps:

- Um die Fettspeicherung zu minimieren und die Hormonsynthese zu optimieren, vermeiden Sie nach dem Sport in der Mahlzeit mit Stärke oder Obst zu große Mengen an Fett. Wenn der Fettgehalt im Blut zu hoch ist, gibt Insulin den Fetten Vorrang und speichert sie in den Fettzellen. Daher sollten Sie hier die Fett/Kohlenhydrat-Kombination vermeiden.
- Sie können Ihrem Gemüse auch 1 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und um mehr Fette aufzunehmen.
- Zu den Hauptmahlzeiten können Sie optional, wenn es Ihr Bedarf zulässt, einen kleinen Salat mit Gurke, Radieschen oder Tomaten hinzufügen, den Sie mit Apfelessig und Öl marinieren.
- Tauschen Sie die Proteine ggf. durch andere, in der Einkaufsliste aufgeführte Proteine aus (bei der Berechnung berücksichtigen!). Beachten Sie, dass unter anderen Steak, Hähnchenschenkel, Eier, Lachs neben Proteinen auch Fette liefern.

## 4. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur | Menü-Vorschlag   |
|----------|------------------|--|
| 1        | F + P + Ge       | Hart gekochte Eier oder Rührei mit Spinat und Olivenöl                   |
| 2        | F + P + Ge       | Frikadellen mit gemischtem Salat, gerösteten Mandeln und Nussöl-Dressing |
| 3        | FS               | 2 Stücke dunkle 90% Schokolade   |
| 4        | F + P + Ge       | In Ghee gebratene Putenbrust-Streifen mit Champignons und gelber Paprika |

F = Fette

Ge= Gemüse

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

### Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 3 ist ein optionaler Snack, den Sie jederzeit essen können, um Ihren Fettbedarf zu decken.
- Sie können Ihrem Gemüse auch 1 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und um mehr Fette aufzunehmen.
- Zu den Hauptmahlzeiten können Sie optional, wenn es Ihr Bedarf zulässt, einen kleinen Salat mit Gurke, Radieschen oder Tomaten hinzufügen, den Sie mit Apfelessig und Öl marinieren.
- Tauschen Sie die Proteine ggf. durch andere, in der Einkaufsliste aufgeführte Proteine aus (bei der Berechnung berücksichtigen!). Beachten Sie, dass unter anderen Steak, Hähnchenschenkel, Eier, Lachs neben Proteinen auch Fette liefern.

## 5. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur | Menü-Vorschlag  |
|----------|------------------|---|
| 1        | F + P + Ge       | Omelette aus 3 Eiern in Ghee oder Butter gebraten mit grünem Spargel und Rohmilchkäse |
| 2        | F + P + Ge       | In Butter gebratener Heilbutt mit Brokkoli und Cashewkernen                           |
| 3        | FS               | Eine Portion Rohmilchkäse oder eine Schale griechischer Joghurt mit Zimt              |
| 4        | F + P + Ge       | Hähnchenschnitzel mit gedämpftem Blumenkohl und Guacamole                             |

F = Fette

Ge= Gemüse

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

### Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 3 ist ein optionaler Snack, den Sie jederzeit essen können, um Ihren Fettbedarf zu decken.
- Sie können Ihrem Gemüse auch 1 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und um mehr Fette aufzunehmen.
- Zu den Hauptmahlzeiten können Sie optional, wenn es Ihr Bedarf zulässt, einen kleinen Salat mit Gurke, Radieschen oder Tomaten hinzufügen, den Sie mit Apfelessig und Öl marinieren.
- Tauschen Sie die Proteine ggf. durch andere, in der Einkaufsliste aufgeführte Proteine aus (bei der Berechnung berücksichtigen!). Beachten Sie, dass unter anderen Steak, Hähnchenschenkel, Eier, Lachs neben Proteinen auch Fette liefern.

## 6. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur | Menü-Vorschlag   |
|----------|------------------|--|
| 1        | F + P + Ge       | Gebratene Würstchen, dazu Tomaten und Gurken mit Olivenöl beträufelt |
| 2        | F + P + Ge       | Thunfischsalat mit Avocado, Paprika und Olivenöl-Mayonnaise          |
| 3        | FS               | Blaubeeren mit Crème Fraîche   |
| 4        | F + P + Ge       | Lachs auf Zucchini-Nudeln mit Balsamico und Olivenöl                 |

F = Fette

Ge= Gemüse

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

### Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 3 ist ein optionaler Snack, den Sie jederzeit essen können, um Ihren Fettbedarf zu decken.
- Sie können Ihrem Gemüse auch 1 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und um mehr Fette aufzunehmen.
- Zu den Hauptmahlzeiten können Sie optional, wenn es Ihr Bedarf zulässt, einen kleinen Salat mit Gurke, Radieschen oder Tomaten hinzufügen, den Sie mit Apfelessig und Öl marinieren.
- Tauschen Sie die Proteine ggf. durch andere, in der Einkaufsliste aufgeführte Proteine aus (bei der Berechnung berücksichtigen!). Beachten Sie, dass unter anderen Steak, Hähnchenschenkel, Eier, Lachs neben Proteinen auch Fette liefern.

# 7. Tag

| Mahlzeit | Mahlzeitstruktur        | Menü-Vorschlag  |
|----------|-------------------------|---|
| 1        | F + P + Ge              | Gebratene Hähnchenwürstchen, dazu in Kokosöl geschmorter Grünkohl   |
| 2        | F + P + RS/B            | 2-3 gekochte Eier, dazu eine Handvoll Himbeeren oder gekochtes Ei, Rohmilchkäse, Tomaten-Salsa und kalte Kartoffeln |
| 3        | Schummeln oder Aufladen | Vollkorn-Nudeln mit Tomatensoße und Hähnchenstreifen oder Pfannkuchen mit Apfelmus                                  |
| 4        | FS                      | 1 Handvoll Paranüsse  |

F = Fette

Ge= Gemüse

FS = Fetthaltiger Snack

P=Proteine

RS = Resistente Stärke

B= Beeren

## Tipps:

- Tauschen Sie den Sonntag nach Wunsch mit dem Samstag aus.
- Mahlzeit 4 ist ein optionaler Snack, den Sie jederzeit essen können, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger haben.
- Übertreiben Sie bei Ihrer "Schummel"-Mahlzeit nicht und vermeiden Sie Alkohol in der ersten Woche.
- Schätzen Sie die Mengen und Kalorien der "Schummel"-Mahlzeit ggf. ab, wenn Sie diese nicht selbst zubereiten.
- Trinken Sie vor und nach dem Schummeln/Aufladen viel Wasser, um die Leber zu unterstützen, den Kohlenhydrat-Überschuss abzubauen.
- Absolvieren Sie 1-2 Stunden vor dem Schummeln/Aufladen zumindest ein leichtes Ausdauer-Training (Schneller Spaziergang). Noch besser ist ein 15-minütiges HIIT-Training, bei dem der Zucker in Ihren Muskeln (Glykogen) verbraucht wird, so dass die aufgenommenen Kohlenhydrate schnell in Energie umgewandelt werden.