



DIE 14 TAGE KETO FORMEL

um auch Ihr
hartnäckiges Fett
zu schmelzen

TEIL 4

3

Menüplan für Woche 2

8. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	Rührei mit Fenchel und Avocado-Würfeln
2	F + P + Ge	Rindfleisch-Burger in Kokosöl gebraten, dazu grünes Gemüse mit Rohmilchbutter
3	Nicht-Sportler: F + P + RS/B	Protein-Smoothie mit Kokosmilch, dazu Rohkost-Gemüse ODER Protein-Smoothie mit Kokosmilch und 2 EL Haferflocken
3	Nach dem Sport: P + KK/O oder P + B	Protein-Smoothie mit 1 Handvoll Blaubeeren und reifer Banane ODER Hähnchenstreifen mit Tomaten-Salsa und 1 Handvoll Beeren
4	FS	Rohmilchkäse oder eine Handvoll Walnüsse

F = Fette

Ge = Gemüse

KK = Ketogene Kohlenhydrate

P = Proteine

FS = fetthaltiger Snack

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 Fett-Mengen. 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 1 EL Oliven- oder Kokosöl hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und 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.

9. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	Feta-Käse mit Walnüssen und Rohkost-Gemüse
2	F + P + Ge	Gebratener Zander mit Rosenkohl, Crème Fraîche und Olivenöl
3	F + P + B oder F + P + RS	Blaubeeren mit 3 hartgekochten Eiern ODER Sardinen und kalte Linsen
4	FS	1 Handvoll Mandeln

F = Fette

Ge= Gemüse

RS =Resistente Stärke

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

B= Beeren

Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 4 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.

10. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	Spiegeleier, gedünsteter Brokkoli und geschmolzene Butter
2	F + P + Ge	Hähnchenschenkel, grüner Spargel und Olivenöl
3	Nicht-Sportler: F + P + RS/B	Protein-Smoothie mit Crème Fraîche, Mandelmilch und Erdbeeren ODER Hähnchenbrust, Avocado und kalte Kartoffeln
3	Nach dem Sport: P + KK/O oder P + B	Protein-Smoothie mit Honigmelone ODER Protein-Smoothie und gekochte Kartoffeln
4	FS	Sellerie mit Frischkäse oder Mandelmus

F = Fette

Ge= Gemüse

KK= Ketogene Kohlenhydrate

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

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 Fett-Mengen. 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 1 EL Oliven- oder Kokosöl hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und 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.

11. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	Geflügel-Würstchen, Champignons und Zwiebeln in Ghee oder Butter gebraten
2	F + P + Ge	Pochierte Eier, Blumenkohl-Taboulé (Reissalat) und Rohmilchkäse
3	F + P + B oder F + P + RS	Hüttenkäse mit Walnüssen und Himbeeren ODER Frikadelle mit Avocado, Tomate und Gurke
4	FS	1 Handvoll Macadamia-Nüsse

F = Fette

Ge= Gemüse

RS =Resistente Stärke

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

B= Beeren

Tipps:

- Der Menü-Vorschlag umfasst 4 Mahlzeiten. Mahlzeit 4 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.

12. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	Omelett mit grünen Bohnen oder Brokkoli und Rohmilchkäse
2	F + P + Ge	Geräucherte Forelle mit gedünstetem Spinat, Sprossen und Olivenöl
3	Nicht-Sportler: F + P + RS/B	Hähnchenschenkel mit in Kokosöl gebratenem Grünkohl ODER Hähnchenbrust mit kaltem Reis
3	Nach dem Sport: P + KK/O oder P + B	Hähnchenbrust mit gebackener Süßkartoffel ODER Protein-Smoothie mit Himbeeren
4	FS	½ Avocado mit Salz und Pfeffer

F = Fette

Ge= Gemüse

KK= Ketogene Kohlenhydrate

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

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 Fett-Mengen. 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 1 EL Oliven- oder Kokosöl hinzufügen, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und 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.

13. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	Gekochte Eier, Tomaten- und Gurkenscheiben mit Avocadoöl beträufelt
2	F + P + B oder F + P + RS	Vollfett-Joghurt mit Heidelbeeren ODER Vollfett-Quark mit Mandeln, dazu kalte weiße Bohnen
3	Aufladen oder Schummeln	Mahlzeit im Restaurant ODER Selbstgemachte Lasagne mit glutenfreien Nudeln
4	FS	2 Stücke dunkle 90% Schokolade

F = Fette

Ge = Gemüse

RS = Resistente Stärke

P = Proteine

FS = fetthaltiger Snack

B = Beeren

Tipps:

- 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 trinken Sie Alkohol erst nach einer Mahlzeit.
- 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.

14. Tag

Mahlzeit	Mahlzeitstruktur	Menü-Vorschlag
1	F + P + Ge	3 gekochte Eier mit Rohkost-Gemüse
2	F + P + B oder F + P + RS	Hüttenkäse mit Erdbeeren und Paranüssen ODER Rump-Steak mit kalten Kartoffeln
3	Aufladen oder Schummeln	Eisbecher ODER Haferflocken-Bananen-Kekse
4	FS	Rohmilchkäse ODER ½ Avocado mit Salz und Pfeffer

F = Fette

Ge= Gemüse

RS= Resistente Stärke

P=Proteine

FS = fetthaltiger Snack

B= Beeren

Tipps:

- 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 trinken Sie Alkohol erst nach einer Mahlzeit.
- 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.