



DIE 14 TAGE KETO FORMEL

**um auch Ihr
hartnäckiges Fett
zu schmelzen**

TEIL 5

4

Makronährstoffe & Lebensmittel

Fette

Allgemeines zu Fetten

Einen Großteil Ihrer täglichen Ernährung bei der 14 Tage Keto Formel nehmen Öle und Fette ein. Beachten Sie dabei folgende Regeln:

1. Der tägliche Fettbedarf für Frauen beträgt 75-90 g und für einen Mann 100-120 g.
2. Essen Sie zu jeder Mahlzeit (außer nach dem Sport) Fette. Frauen sollten zu jeder Mahlzeit ca. 20 g, Männer ca. 30 g Fett essen.
3. Ergänzen Sie Ihren Tagesplan mit ein bis zwei fetthaltigen Snacks, um Ihren Tagesbedarf zu decken.
4. Wenn Sie einmal eine Zutat nicht abwiegen können, ist das kein Problem. Schätzen Sie die Menge einfach ab - solange Sie die allgemeinen Grundsätze des Programms befolgen, wird Ihre Leber trotzdem Ketone produzieren und Sie werden sich weiterhin fit & energiegeladen fühlen.

Fette & Öle

Nehmen Sie **keine industriell stark verarbeiteten Öle** (z.B. Raps-, Soja-, Mais-, Sonnenblumenkern-Öl) zu sich. Wählen Sie am besten immer ein **natives oder extra natives Öl** - dies wurde allein durch mechanische Prozesse, ohne den Einsatz von Chemikalien hergestellt. Die Öle sollten möglichst **biologisch und kaltgepresst** sein: Dabei handelt es sich um eine schonendere Herstellungsmethode, ohne den Einsatz hoher Temperaturen. Wenn Sie Butter verwenden, entscheiden Sie sich für biologische Rohmilch-Butter.

Die richtigen Mengen

- Avocado:
1/2 reife Avocado als Snack, Beilage oder für Guacamole-Dip
- Avocadoöl:
1-2 Esslöffel zum Kochen oder für ein Salat-Dressing
- Ghee (geklärte Butter):
1-2 Esslöffel zum Kochen oder über Gemüse
- Kokosmus oder Kokosraspeln:
1-2 Esslöffel
- Kokosöl:
1-2 Esslöffel zum Kochen; 1 Esslöffel für den Bulletproof Coffee
- MCT-Öl:
1 Esslöffel für den Bulletproof Coffee oder über Salat (nicht Erhitzen!)
- Oliven:
4 große oder 6 kleine



- Olivenöl:
1-2 Esslöffel zum Kochen oder für ein Salat-Dressing
- Olivenöl-Mayonnaise:
1 Esslöffel als Dip; 2 Esslöffel für Salat

- Rohmilchbutter:
1-2 Esslöffel zum Kochen; 1 Esslöffel für den Bulletproof Coffee oder über Gemüse

Nüsse und Samen

Verwenden Sie ungeröstete und ungesalzene Nüsse. Beachten Sie bei einigen Sorten den Kohlenhydratgehalt in Ihrer täglichen Berechnung:

Dazu gehören Cashewkerne, Pistazien, Paranüsse (nicht mehr als 20 g pro Tag), Kürbiskerne, Chiasamen und Leinsamen.

Die richtigen Mengen

- 25 g Nüsse als Snack = 1 Handvoll
- Samen entsprechend dem Rezept oder 1 Esslöffel über Salat/ Gemüse

Milchprodukte & Eier

Wählen Sie Joghurt und Quark **ohne Zuckerzusatz und immer in der Vollfett-Variante** (keine Light-Produkte!).

Bevorzugen Sie Bio-Produkte - der Nährstoffdichte und dem Tierwohl zuliebe. Nicht jeder kann Milchprodukte vertragen und sie können bei einigen Menschen Entzündungen im Körper hervorrufen. Wählen Sie in diesem Fall laktosefreie Produkte oder eine vegane,

passende Alternative (z.B. Frischkäse auf Mandel-Basis oder Kokosmilch), da diese besser für empfindliche Mägen geeignet sind.

Vergessen Sie nicht, den enthaltenen Zucker in Ihrer Kohlenhydratberechnung zu berücksichtigen.

Die richtigen Mengen

- 30-40 g gereifter Rohmilchkäse (mindestens 100 Tage gereift), wie Butterkäse, Emmentaler, Bergkäse oder Camembert - enthalten kaum Laktose
- 2-3 Bio-Eier
- 2 Esslöffel Crème Fraîche
- 2 Esslöffel Vollfett-Frischkäse
- 100-125 g griechischer Joghurt oder Hüttenkäse

Fetteiche Snacks

Werfen Sie auch einen Blick in die Snack-Rezepte, die wir im Download-Bereich für Sie vorbereitet haben.

Diese Snacks können Sie jederzeit zwischen den Hauptmahlzeiten oder vor einem Training zu sich nehmen, wenn Sie der kleine Hunger überkommt.

Die richtigen Mengen

- 50-80 g geräucherter Fisch
- 10 kleine Oliven
- 25 g rohe Nüsse oder Samen

- 30-40 g reifer Rohmilchkäse
- 30-40 g dunkle Schokolade (mehr als 90% Kakaoanteil)
- 60 g griechischer Joghurt oder Hüttenkäse mit 15 g Walnüssen
- 40 g Beeren mit 60 g Crème Fraîche
- 3 Sellerie-Stangen mit 50 g Guacamole
- 50-80 g getrocknetes Rindfleisch
- 2 hartgekochte Eier
- Gurke und Radieschen mit 2 Esslöffel Frischkäse oder Mandelmus
- 1/2 reife Avocado mit Salz und Pfeffer



Proteine

Entscheiden Sie sich für **qualitativ hochwertiges Bio-Fleisch** (ohne Antibiotika und Hormone) aus natürlicher Aufzucht - grasgefüttert statt mit Getreide gemästet. Vermeiden Sie Fleisch aus intensiver, nicht auf das Tierwohl bedachter Haltung. Derartiges Fleisch enthält deutlich mehr entzündungsfördernde Omega-6 Fettsäuren und andere Anti-Nährstoffe. Fisch und Meeresfrüchte sollten aus Wildfang stammen.

Auch wenn das fettarme Muskelfleisch als besonders proteinreich gilt, sollten Sie für das Programm fettreiche Stücke bevorzugen. Wenn Sie mageres Fleisch (Putenbrust, Hähnchenbrust, Hüftsteak) essen, müssen Sie eine zusätzliche Fett-Quelle hinzufügen - außer bei der Mahlzeit nach dem Training.

Tipp

Wenn Sie Ihre Speisen einmal nicht abwägen können (z.B. im Restaurant), verwenden Sie Ihre Handinnenfläche als Maß für die richtige Größe einer fettarmen Protein-Quelle.

Die richtigen Mengen (Rind, Schwein, Geflügel)

- Rind, z.B. Hackfleisch oder Steak
Männer: 170 g
Frauen: 120 g
- Schwein, z.B. Kotelett
Männer: 170 g
Frauen: 120 g
- Fettreiches Geflügel (z.B. Hähnchenschenkel mit Haut oder Geflügelwurst)
Männer: 170 g
Frauen: 120 g



Fettreiche Proteinquellen

- Ribeye-Steak - 13 g Fett/ 100 g
- Rinderhack - 14 g Fett/100 g
- Schweinekotelett - 25 g Fett/100 g
- Hähnchenschenkel mit Haut - 13 g Fett/100 g
- Hähnchenschenkel ohne Haut - 9,5 g Fett/100 g
- Lachsfilet mit Haut - 14 g Fett/100 g
- Räucherlachs - 14 g Fett/100 g
- 3 große Eier - 18 g Fett/100 g
- Mandelmus (2 EL) - 11 g Fett/100 g

Die richtigen Mengen (Fettreiche Milchprodukte)

- Hüttenkäse, griechischer Joghurt (ohne Zucker, Vollfett-Stufe)
Männer: 170 g
Frauen: 120 g

Die richtigen Mengen (Wildfang-Fisch & Meeresfrüchte)

- Bevorzugen Sie fettreiche Sorten, wie Heilbutt und Wildlachs
Männer: 170 g
Frauen: 120 g

Proteinpulver

Wählen Sie ein Proteinpulver, das möglichst **wenige Kohlenhydrate und keine künstlichen Süßstoffe** (Aspartam, Acesulfam K, Sucralose) enthält.

- Männer: 30-35 g
Frauen: 20-25 g

Beachten Sie den Gehalt an Proteinen und Kohlenhydraten, da jedes Pulver unterschiedliche Mengen enthält.

Wenn Sie sich einen Protein-Smoothie zubereiten wollen, geben Sie 1-2 EL einer Fettquelle hinzu: Mandelmus, Kokosöl oder MCT-Öl beispielsweise. So können Sie Ihre Ketone auf einem optimalen Level halten und steigern Ihre Energie.

Protein-Smoothie Rezept

- » 2 EL zuckerarmes Proteinpulver
- » 1 EL Nussmus (z.B. Mandelmus)
- » 1 EL natives Kokosöl

Geben Sie alle Zutaten mit ungesüßter Mandelmilch und 5-6 Eiswürfeln auf höchster Stufe in einen Mixer.

Gemüse

Berücksichtigen Sie immer die Kohlenhydrate, die in einer Portion Gemüse enthalten sind. Gemüse sind eine ideale Quelle für Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien...

Halten Sie sich beim Verzehr von Gemüse an die folgenden Regeln:

- 1** Zählen Sie die Kohlenhydrate in jeder Portion Gemüse. Auf der nächsten Seite finden Sie einige Beispiele.
- 2** Eine Gemüse-Portion ist für Frauen und Männer 100 g. Diese Menge gilt unabhängig davon, ob es roh, gedünstet oder gebraten gegessen wird.
- 3** Haben Sie keine Angst, zu jeder Mahlzeit Gemüse zu essen. Beachten Sie allerdings den enthaltenen Zucker.



- 4** Geben Sie 1 EL Butter oder Olivenöl über Ihr Gemüse, um Ihren täglichen Fettbedarf zu decken und die Aufnahme von Nährstoffen zu verbessern.

Netto-Kohlenhydratgehalt in Gemüse (je 100 g)	
Aubergine	2,9 g
Blumenkohl	2,9 g
Brokkoli	4,1 g
Fenchel	4,2 g
Grüne Bohnen	4,3 g
Grünkohl	5,1 g
Gurke	3,1 g
Kimchi	4,5 g
Kohl	1,4 g
Mangold	2,1 g
Paprika	4,0 g
Pak Choi	1,1 g
Pilze	2,3 g
Radieschen	1,8 g
Salat	1,1 g
Sellerie	1,4 g
Sommerkürbis	2,2 g
Spaghettikürbis	6,0 g
Spargel	1,7 g
Spinat	1,4 g
Sprossen	3,7 g
Tomate	2,7 g
Zucchini	2,1 g
Zwiebel	7,6 g

Folgende Gemüse-Sorten enthalten besonders viel Stärke und sollten nur nach dem Sport gegessen werden: Karotten, Rote Bete, Pastinaken, Süßkartoffeln, Erbsen und Mais.

Tipp

Kimchi ist ein traditionelles Gericht aus Korea, bei dem es sich um scharfen, fermentierten Kohl (ähnlich wie Sauerkraut) handelt. Fermentiertes Gemüse enthält viele Vitamine, Ballaststoffe und probiotische Bakterien - daher fördert es eine gesunde Darmflora und stärkt das Immunsystem.

Stärkehaltiges Gemüse

- 1 Eine Portion nach dem Sport entspricht 75-100 g stärkehaltigem Gemüse für eine Frau und 100-150 g für einen Mann.
- 2 Beginnen Sie nach dem Sport Ihre Mahlzeit optimalerweise mit einer Portion Stärke oder Obst und essen Sie dann innerhalb der nächsten 30-45 Minuten Ihr Protein zusammen mit stärkearmem Gemüse.
- 3 Wenn Sie Nicht-Sportler sind, sollten Sie diese Art von Gemüse an 6 Tagen jeder Woche meiden und diese nur 1x pro Woche zum Aufladen/Schummeln zu sich nehmen.
- 4 Resistente Stärke (kalte Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc.) kann nach dem Sport oder am Wochenende gegessen werden.

Obst

Beschränken Sie sich auf **2-3 Portionen Obst (Beeren nicht mitgerechnet) pro Woche**. Konsumieren Sie diese Früchte innerhalb von 45 Minuten nach einem Training. Wenn Sie keinen Sport treiben, sollten Sie diese Früchte an 6 von 7 Tagen in der Woche vermeiden und zum Aufladen/Schummeln maximal ein bis zwei Stücke hiervon essen.

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihren Früchten zu ziehen, sollten Sie biologisches und saisonales Obst vorziehen.

Die richtigen Mengen

- Männer: 100-150 g
Frauen: 75-100 g
- Beeren: 1 Handvoll

Resistente Stärke

Resistente Stärken können von unserem Organismus nicht verstoffwechselt werden und sind aus folgenden Gründen für uns interessant:

- 1** Sie fördern die Sättigung und sind doppelt so energiereich wie verdauliche Stärken.
- 2** Wie Ballaststoffe werden diese Stärken nicht verdaut - Sie durchlaufen den Magen-Darm-Trakt intakt und fördern dadurch die Darmaktivität.

3 Forscher heben derzeit ihre unterstützende Wirkung auf die Insulin-Balance und einen gesunden Blutzuckerspiegel hervor. Dies macht sie besonders interessant für die Diabetes-Prävention. Außerdem senken sie das LDL-Cholesterin.

4 Diese Stärken sollen bei der Prävention entzündlicher Darmerkrankungen helfen, indem sie "gute" Darmbakterien fördern und für ein optimales Darmmilieu sorgen.



5 Die meisten stärkehaltigen Lebensmittel und reifen Früchte werden vom Körper schnell verdaut und lassen den Blutzucker schnell in die Höhe schießen - überschüssige Energie wird in Form von Fett gespeichert.

Als Sportler kannst du resistente Stärke nach einem Training essen. Als Nicht-Sportler solltest du nur am Wochenende zugreifen und dich auf eine Portion beschränken.

Die richtigen Mengen

- Männer: 100-150 g
Frauen: 75-100 g

Wenn nicht anders angegeben

Lebensmittel mit resistenter Stärke (Mengenangaben)

- 1 grüne, unreife Banane: Fügen Sie sie einem Protein-Smoothie mit etwas Nussmus oder Kokosöl hinzu, wenn Sie den reinen Geschmack nicht mögen.
- Pure Haferflocken: Geben Sie 2-3 EL hiervon in einen Protein-Smoothie oder mischen Sie sie in griechischen Joghurt.
- Gekochte, abgekühlte Kartoffeln. Machen Sie daraus zum Beispiel einen Kartoffelsalat mit Ei, Olivenöl-Mayonnaise und Apfelessig.
- Gekochter, abgekühlter weißer Reis (gewogen nach dem Kochen)
- Gekochte, abgekühlte Nudeln (gewogen nach dem Kochen)
- Gekochte, abgekühlte Bohnen oder Linsen (gewogen nach dem Kochen)
- Bio-Maismehl: Eine Portion entspricht 30-40 Gramm



Bonus: Die Top 5 Keto-Booster

Diese Ergänzungen sind optional, aber sie können Ihnen helfen, leichter in den Ketose-Modus zu wechseln und die ketogene Grippe zu umgehen.

- 1** MCT-Öl: Diese Öl-Mischung mit mittelkettigen Triglyceriden soll helfen, mehr Ketone zu produzieren. Geben Sie hiervon 1 EL in Ihren Kaffee oder Smoothie.
- 2** Knochenbrühe (von Rind oder Huhn) und rosa Himalaya-Salz sind empfehlenswert, um Mineralstoff-Defizite wieder auszugleichen.
- 3** Kaffee: In Maßen konsumiert, hat Kaffee einen positiven Effekt auf Ihr Energielevel, Leistung und die Stoffwechselaktivität.
- 4** Exogene Ketone können helfen, leichter in die Ketose zu kommen und Ihre sportlichen Leistungen steigern.
- 5** Proteinpulver (Molkeprotein oder veganes Protein): Kombinieren Sie eine Portion Proteinpulver mit Kokosöl oder Nussmus in einem Smoothie, um eine Hauptmahlzeit zu ersetzen.

Nach einem Training:

- » Bei dieser gezielten Form der ketogenen Ernährung, gibt es einen Zeitpunkt, an dem Sie keine Fette zu sich nehmen sollten: Nach dem Training. Warum? Hier die Antwort...
- » Wenn Sie Kohlenhydrate essen, steigt Ihr Insulinspiegel an (außer es handelt sich um resistente Stärke). Dieses Hormon hilft Ihrem Körper dabei, Muskelzellen mit Energie zu versorgen. Wenn gleichzeitig zu viele Fette im Blut vorhanden sind, werden diese von Insulin vorrangig behandelt und in die Fettzellen geschleust, um als Energiespeicher zu dienen.
- » Vermeiden Sie daher die Kombination von Kohlenhydraten und Fetten, außer im Fall einer "Schummel"-Mahlzeit.
- » Bleiben Sie bei der Mahlzeit nach dem Training unter 20 g Fett.

Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten

Vermeiden Sie die folgenden Lebensmittel außerhalb von "Schummel"- oder "Auflade"-Mahlzeiten:

- **Zucker:** Softdrinks, fertige Smoothies, Süßigkeiten, Eis, Kuchen etc.
- **Die meisten Stärken & Getreide:** Glutenhaltiges Brot, Frühstücksflocken, Kuchen, Kekse, Müsliriegel etc.
- **Reis:** Nur nach dem Sport oder zum Aufladen/ Schummeln
- **Obst:** Dürfen Sie mit Ausnahme von Beeren nur nach dem Sport oder zum Aufladen/ Schummeln essen
- **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen usw.): Nur nach dem Training oder zum Aufladen/ Schummeln. Ausnahme: Gekocht und abgekühlt zählen sie als resistente Stärke.
- **Wurzel- und Knollengemüse:** Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten etc. ...nur nach dem Training oder zum Schummeln/Aufladen
- **Künstliche Süßstoffe:** Aspartam, Sucralose, Saccharin etc. sind tabu
- **Light-Produkte und Energieriegel:** Stark verarbeitet und voller Zusatzstoffe- sie haben einen negativen Effekt auf die Ketose
- **Einige Gewürze und Soßen:** Achten Sie auf versteckten Zucker und minderwertige Fette!
- **Alkohol:** Kann Ihre Ketose gefährden, indem die Produktion von Ketonen eingeschränkt wird. Wodka, Gin, Rum und trockener Wein kann nach Woche 1 in Maßen zum Schummeln/ Aufladen konsumiert werden. Bier sollten Sie wegen dem enthaltenen Gluten meiden.