Rezensionen von Buchtips.net

Ulrike Gonder, Anja Leitz: KetoKüche kennenlernen. Die ketogenen Ernährung in Theorie und Praxis

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-942772-80-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	8,99 Euro (Stand: 11. November 2025)

Möchten Sie für Ihren Stoffwechsel Gutes tun? Kohlenhydrate reduzieren, Ketone produzieren sowie den Körper und das Hirn optimieren? Mit dem Buch "KetoKüche kennenlernen" sind Sie auf dem richtigen Weg. Die Autorinnen, Ulrike Gonder und Anja Leitz präsentieren LeserInnen, wie die KetoKüche funktioniert - wie aus Fett sogenannte Ketone gebildet werden. Ketone liefern "saubere" Energie und schützen ihre Körperzellen. Wer sich ketogen ernährt, isst nur sehr wenige Kohlenhydrate, aber viel gutes Fett bei ausreichender Eiweißzufuhr. Das heißt es gibt u.a. Eier, fette Fische, Blattsalate, Brokkoli, Spargel. Es gibt aber kein (normales) Brot, keine Limo, keine Nudeln und kein Reis. Wer Kohlenhydrate drastisch reduziert, schaltet seinen Stoffwechsel um: von Zucker-, also Kohlenhydratverwertung, auf Fettverwertung.

Die Autorinnen "versprechen", dass wenn Sie auf KetoKüche umstellen, erleben Sie Erleichterung auf den verschiedenen Ebenen: die Hirnfunktion verbessert sind, ihr Schlaf nimmt an Qualität zu, Sie werden sich im wahrsten Sinnen des Wortes erleichtert fühlen, Sie sehen straffer aus. LeserInnen finden in dem vorgestellten Buch zahlreiche köstliche Rezepte für den ganzen Tag!

Der praktische Ratgeber zum Einstieg in die ketogene Küche - mit vielen Tipps, Infos, Rezepten, Fakten und Anregungen. Ketogen essen ist weder aufwendig noch kompliziert. Sehr empfehlenswert für alle, die sich gesund, genussvoll und ohne Verzicht ernähren wollen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[25. Juli 2014]