



**PRIMAL
ACADEMY**

EXKLUSIVES BEGLEITHEFT

28 TAGE KETOSE- CHALLENGE

MEHR ENERGIE

GESUNDER STOFFWECHSEL

SCHNELLERE FETTVERBRENNUNG

PRIMAL ACADEMY

Exklusives Begleitheft
28 Tage Ketose-Challenge

Von Primal State Performance GmbH
Prinz-Eugen-Straße 17A
13347 Berlin
briefkasten@primal-state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2017 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitheftes „28 Tage Ketose-Challenge“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitheftes wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.

Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal-academy.de und primal-state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

WIR STARTEN...

7	ES GEHT LOS!
8	DEIN ERFOLGSTTEAM
9	DEIN VERTRAG MIT DIR SELBER
10	KURSÜBERSICHT
10	DEIN FAHRPLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 28 TAGE
11	VORBEREITUNG ZUM KURS 1. Schritt: Potenzielle Stolperfallen beseitigen 2. Schritt: Besorgung ketogener Lebensmittel 3. Schritt: Ketogene Basics
12	DEIN MITGLIEDERBEREICH
15	WOCHE I Übersicht Gerichte, Einkaufsliste, Rezepte mit Selbstreflexion
27	WOCHE II Übersicht Gerichte, Einkaufsliste, Rezepte mit Selbstreflexion
39	WOCHE III Übersicht Gerichte, Einkaufsliste, Rezepte mit Selbstreflexion
51	WOCHE IV Verselbstständigung
60	LETZTER RÜCKBLICK
	ANHANG I
63	Checklisten
	ANHANG II
73	Rezepte Woche 1
91	Rezepte Woche 2
109	Rezepte Woche 3
127	Rezepte Desserts
135	Rezepte Snacks



“Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat.” – Sokrates

HI, ICH BIN ÖTZI, DER HIGH PERFORMANCE COACH VON PRIMAL STATE.

Vielen Dank für Dein Vertrauen in die “28 Tage Ketose-Challenge”. Ich verspreche Dir, dass ich in den nächsten 28 Tagen alles dafür geben werde, Deine Energie, Deinen Stoffwechsel und Deine Lebenskraft durch die Decke gehen zu lassen.

KETOGENE ERNÄHRUNG – RAKETENTREIBSTOFF FÜR DEINE ZELLEN

Die kleinen Kraftwerke in Deinen Zellen, Mitochondrien genannt, kennen zwei verschiedene Energiequellen. Die erste Energiequelle ist Glukose. Dein Körper gewinnt sie aus Kohlenhydraten.

Die zweite Energiequelle sind sog. Keton-Körper. Dein Körper gewinnt sie aus Fett. Der besondere Stoffwechsel-Zustand, in dem Deine Zellkraftwerke nicht länger Glukose, sondern Keton-Körper zur Energiegewinnung einsetzen, nennt sich Ketose.

WIE FUNKTIONIERT DIE 28 TAGE KETOSE-CHALLENGE?

Das Ziel der “28 Tage Ketose Challenge” ist simpel: Wir erinnern Deinen Körper daran, wie er nicht länger Glukose, sondern aus Fett gewonnene Keton-Körper als wichtigste Energiequelle anzapft.

wir Woche für Woche immer mehr kohlenhydratreiche Lebensmittel aus dem Speiseplan streichen und gegen fett- und proteinreiche Alternativen austauschen.

Dafür unterziehen wir Deinen Körper in den nächsten 28 Tagen einer Art Kohlenhydrat- Detox. Das bedeutet, dass

Keine Sorge: Wir steigen langsam in die Ketose ein und alle Rezepte, die ich mit Dir teile, sind leicht zu kochen und super lecker.

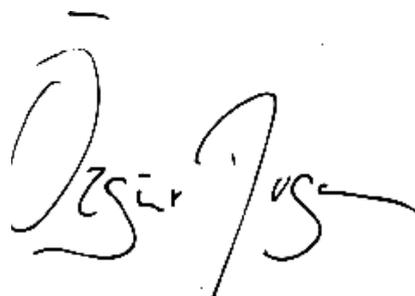
WELCHE RESULTATE KANNST DU ERWARTEN?

Viele Menschen, die in Ketose leben, schwärmen davon, dass sie weniger Heißhunger haben, sich besser konzentrieren können, tiefer schlafen und scheinbar mühelos Fett verbrennen. Ziemlich wünschenswert, oder?

Doch bitte freu Dich nicht zu früh! In die Ketose zu kommen, erfordert ein wenig Disziplin. Ich habe zwar 50% der Arbeit für Dich getan, indem ich Dich mit Einkaufslisten, täglichen Rezepten, übersichtlichen Checklisten und motivierenden Videos begleite. Doch Dein endgültiger Erfolg hängt davon ab, wie konsequent Du all diese Impulse umsetzt.

Aber gemeinsam kriegen wir das hin, oder? Also lass uns die Ärmel hochkrempeln und die nächsten 4 Wochen rocken!

Dein Coach Ötzi



DEIN ERFOLGSTEAM



DEIN COACH ÖTZI

Seit mehr als 7 Jahren gilt Ötzi als gefragter Experte für körperliche und mentale Höchstleistung. Als Trainer einer Spezialeinheit der Berliner Polizei kümmerte er sich um Ernährung und Training seiner Truppe und bestach auch sportlich mit Siegen auf internationalen Sportturnieren (Crossfit). Mittlerweile ist Ötzi Experte für klinische Psycho-Neuroimmunologie, eine interdisziplinäre Wissenschaft, die sich mit der Interaktion zwischen der Psychologie, Neurologie, Immunologie, Epigenetik und Biochemie auseinandersetzt. Er beschäftigt sich damit, wie Du Körper und Geist als Ganzes verstehst und Dich dadurch effektiver vor Krankheiten bewahrst.

DIE WEITEREN KÖPFE HINTER PRIMAL STATE



JANIS

Janis ist der Gründer von Primal State. Motiviert durch gesundheitliche Beschwerden begann er schon vor 10 Jahren Bücher über Präventivmedizin, Stressbewältigung und Ernährung zu verschlingen. Heute teilt er mit Unterstützung seines Teams alles, was er über körperliche und mentale Leistungsfähigkeit weiß auf dem Biohacking Portal Primal State.



NICOLAS

Foodhacker Nicolas schwingt bei Primal State regelmäßig die Pfannen. Zuckerfallen in Supermärkten? Gesunde Snacks für unterwegs? Kräutermischungen gegen Kater oder Erkältungen? Für jede Herausforderung hält Nicolas ein Spezialrezept unter seiner Kochmütze versteckt. Wenn er nicht gerade an neuen kulinarischen Kreationen zaubert, kümmert er sich um die strategische Entwicklung neuer Produkte.



MARKUS

Medienexperte Markus trägt den Hut für den ästhetischen Anstrich von Primal State. Sein Auge für Details und sein Geschmack für stimmiges Design finden sich in vielen Projekten wieder. Beispiel gefällig? Dann schau einfach in den Videos dieses Online-Kurses vorbei.



RAFAEL

Rafael ist der Mindhacker und Erfolgsphilosoph von Primal State. In seinen regelmäßigen Live-Formaten, Motivationsvideos und Podcast Folgen zeigt er Dir, wie Du für Dich aufregende Ziele definierst, schlechte Gewohnheiten überwindest und Dich spielerisch auf den Weg zu Deinem besten Selbst aufmachst

MEIN VERTRAG

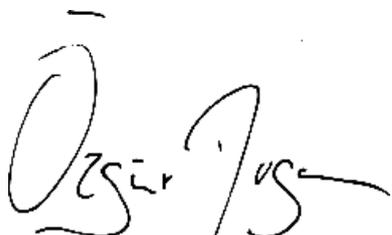
MIT MIR SELBST

- Ich werde ab _____, dem _____ zusammen mit Ötzi ALLES dafür geben, um mein Ziel zu erreichen.
- Ich möchte endlich wieder vor frischer Energie, Klarheit und Vitalität strotzen. Deshalb kreppe ich jetzt die Ärmel hoch und bleibe konsequent am Ball, bis mein Ziel erreicht ist.
- Ich weiß, dass der Weg zu meinem Erfolg Höhen und Tiefen hat, aber ich erkläre hiermit, dass ich niemals aufgebe.
- Ich weiß, dass mein innerer Schweinehund verführerisch ist, aber ich werde alles tun, um mich aus seinem Griff zu befreien und ihn zu überwinden.
- Ich freue mich auf ein langes und vitales Leben. Dieses Ziel führe ich mir mindestens ein Mal am Tag bildlich vor Augen.
- Ich weiß, dass ich nicht alles weiß. Doch ich vertraue darauf, dass ich mir alle Werkzeuge und Fähigkeiten aneignen kann, die ich auf dem Weg zu meinem Ziel brauche. Koste es, was es wolle!
- Ich weiß, dass es ein Zeichen von Klugheit und Stärke ist, Unterstützung zu suchen und anzunehmen, wenn ich auf dem Weg zu meinem Ziel in eine Sackgasse gerate.
- Der Satz "Das kann ich nicht" verschwindet ab heute aus meinem Wortschatz. Wenn ich an einem Punkt nicht weiter komme, falle ich nicht länger auf die Ausreden meines inneren Kritikers herein, sondern frage einzig und allein "Wie finde ich eine Lösung?".
- Ich weiß, dass die Inhalte dieses Kurses tausendfach bewährt sind und bin gespannt darauf, wie wohl ich mich nach 28 Tagen in meiner Haut fühle.

"Sei wie die Briefmarke. Sie bleibt beharrlich bei der Sache, bis sie am Ziel angelangt ist."

ES IST BESCHLOSSEN!

Ab heute nehme ich meine Zukunft in die Hand und werde meinen Weg zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erfolgreich meistern!



Symbolischer Zeuge meines Vertrags

Datum, Unterschrift

KURSÜBERSICHT

AUF DIESER SEITE FINDEST DU DEINEN FAHRPLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 28 TAGE.

Jede Woche baut auf der jeweils vorherigen auf. Die Rezepte, Ernährungsempfehlungen und Dein Verhalten sind jede Woche ein bisschen anders.

Sie entspringen einem ausgeklügelten System, dass Dich schnell und spielerisch durch die 4 Stufen der Ketose-Challenge begleitet.



WOCHE I: EINGEWÖHNUNG

In der I Phase lernst Du die Grundlagen der Ketose und gewöhnst Dich langsam daran, Mahlzeiten mit weniger Kohlenhydraten zu Dir zu nehmen.

WOCHE II: KETOSE

In der II Phase sind Deine Kohlenhydrate so stark reduziert, dass Du langsam in die Ketose kommen solltest. Hier lernst Du auch, mit welchen simplen Methoden Du jederzeit siehst, wie tief Du in der Ketose bist.

WOCHE III: SPÜRBARE VERÄNDERUNG

In der III Phase wirst Du langsam zum Profi. Ketogene Rezepte gehen Dir immer leichter von der Hand. Die Veränderungen in Körper und Geist werden immer spürbarer.

WOCHE IV: VERINNERLICHUNG

In der letzten Phase unserer Reise lernst Du, ohne Stützräder zu fahren. Ich gebe Dir alles an die Hand, was Du brauchst, um auch nach Ende des Kurses mit Leichtigkeit in der Ketose zu bleiben.

Bevor Du mit den 28 Tagen des Kurses startest, ist es wichtig, dass Du die nachfolgenden Dinge umsetzt. Je besser Du vorbereitet bist, desto leichter wird Dir die Ketose-Challenge von der Hand gehen. Legen wir los:

I 1. Schritt

BESEITIGE POTENZIELLE STOLPERFALLEN

- Bitte entferne alle Produkte aus Deinem Haus, die Du auf der BITTE NICHT ESSEN –Liste (Seite 62) findest. So gerätst Du gar nicht erst in Versuchung.
- Bitte versuche schon vor Kursstart Lebensmittel auf der BITTE NICHT ESSEN –Liste zu reduzieren. So machst Du Dir den Start einfacher.
- Beide Punkte erledigt? Super! Dann ist in Deinem Kühlschrank genug Platz für leckere ketogene Lebensmittel.

I 2. Schritt

BESORGE DIE LEBENSMITTEL FÜR WOCHE I

- Bereit für eine Shoppingtour? Bitte kaufe schon einige Tage vor Kursstart die Lebensmittel ein, die Du auf der Einkaufsliste für Woche I des Kurses findest (Seite 17).

I 3. Schritt

BESORGE DIE KETOGENEN BASICS

- Die ketogenen Basics sind für den Kurs wichtige Produkte, die Du nicht in jedem Supermarkt findest. Bitte bestelle sie Dir vor Kursbeginn auf Amazon oder in unserem Shop (WWW.PRIMAL-STATE.DE/SHOP).
- MCT Öl Kokosextrakt (z.B. Primal MCT Öl)
- Whey Proteinpulver (z.B. Primal Whey aus Weidehaltung)
- Vegane Alternativen (z.B. veganer Frischkäse und Streukäse von Simply)

DEIN MITGLIEDERBEREICH

SCHON IN DEN MITGLIEDERBEREICH GESCHAUT?

Die 28 Tage Ketose-Challenge beinhaltet zusätzlich zu diesem Begleitbuch auch einen digitalen Mitgliederbereich mit Videos, Checklisten und Bonusmaterialien.

Lust auf extra Motivation? Wir werden Dich innerhalb der 28 Tage jeden Tag per Email und mit kompakten Video-Impulsen begleiten. So fällt es Dir leichter, am Ball zu bleiben und Du lernst während der Challenge nützliche Tipps und Tricks rund um die Ketose.

Bist Du jemand, der es genauer wissen will? Dieses Begleitbuch kümmert sich um die praktische Umsetzung der ketogenen Ernährung. Im digitalen Mitgliederbereich findest Du jedoch vertiefende Videos und Materialien, die Dir das wissenschaftliche Grundgerüst der Ketose erklären.

Zu Deinem Mitgliederbereich kommst Du über den Link: **WWW.PRIMAL-STATE.DE/KETOSE**

BEVOR ES ENDGÜLTIG LOSGEHT...

Bist Du bereit für Woche 1 der Ketose-Challenge?
Hake alle folgenden Punkte ab und unsere 28 Tage können beginnen!

- Ich habe alle nicht-ketogenen Lebensmittel aus der Küche verbannt
- Ich habe die "BITTE NICHT ESSEN"-Liste (Seite 62) gesehen
- Ich habe die "GUTEN APPETIT"-Liste (Seite 64) gesehen
- Ich habe genügend BASICS für die Rezepte parat

- Ich habe die Lebensmittel der Einkaufsliste für Woche I besorgt (Seite: 17)
- Ich weiß, wie ich mich in den Mitgliederbereich zum Kurs einlogge

Alles geschafft?
Dann können die 4 Wochen der Ketose-Challenge beginnen!







**PRIMAL
ACADEMY**



WOCHE I:

EINGEWÖHNUNG

WICHTIG, BEVOR ES LOSGEHT:

Wichtig, bitte beachte noch folgende Dinge:

- ... besorge alle Zutaten auf der Einkaufsliste zu Woche I (Seite 17), bevor die Woche startet.

ZIEL VON WOCHE I:

- ... Du verstehst die Grundzüge der ketogenen Ernährung.
- ... Du verzichtest auf Getreideprodukte, Industriezucker und kennst leckere Alternativen.

WOCHE I: WOCHENPLAN

SO KÖNNTE DEINE WOCHE AUSSEHEN*...

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1	BC (S.74) oder Omelette mit Speck (S.76)	Keto Flammkuchen (S.80)	Tacosalat (S.86)
2	BC (S.74) oder Frühstücks Avocado (S.77)	Rindfleisch-Pfanne mit Avocado (S.80)	Eier mit Mangold (S.87)
3	BC (S.74) oder Chia Pancakes (S.75) (abends vorbereiten)	Hähnchenauflauf mit Brokkoli (S.81)	Zoodles mit getrockneten Tomaten (S.89)
4	BC (S.74) oder Spinat Shake (S.76)	Hühnchen Caprese (S.81)	Lachs mit Avocado (S.88)
5	BC (S.74) oder Vanillemilch (S.75)	Tomaten-Basilikum Quiche (S.82)	Rosenkohlecken mit Aioli (S.88)
6	BC (S.74) oder Keto Brot (S.77)	Sandwicavacadoh (S.100)	Blumenkohlaufauf (S.87)
7	BC (S.74) oder Keto Brot (S.77)	Knoblauch Hähnchen-Schenkel (S.82)	Blumenkohlaufauf (S.87)



HINWEIS

1. Die Rezepte zu den einzelnen Gerichten findest Du auf der entsprechenden Seite am Ende des Begleitbuches.
2. Alle Rezepte auf dieser Liste sind lediglich Vorschläge. Du darfst die einzelnen Tage vertauschen, ein Rezept mehrmals kochen oder Dir ganz eigene Kreationen zubereiten. Benutze dafür bitte jedoch die Lebensmittel, die Du in der Einkaufsliste zu Woche I findest.
3. WICHTIG: In der Einkaufsliste sind am Ende optionale Zutaten genannt. Diese bitte nur einkaufen, falls Du statt des Bulletproof Coffees ein festes Frühstück essen möchtest. Ansonsten genügen die Zutaten aus dem BP Coffee Rezept auf Seite 74.



EINKAUFSLISTE FÜR 1 PERSON

4x 250g Kerrygold/Weidebutter/Ghee
8 Eier (Weidehaltung/Bio)
200 g Rinderfilet (Weidehaltung/Bio)
50g Speckwürfel (Weidehaltung/Bio)
250 ml Knochenbrühe (z.B. Brox)
50 ml Geflügelfond/Knochenbrühe (Weidehaltung/Bio)
4 Scheiben Bacon (Weidehaltung/Bio)
3 Hähnchenbrustfilets (Weidehaltung/Bio)
350 g Rinderhackfleisch (Weidehaltung/Bio)
kaltgeräucherter Wildlachs (je nach Hunger)
1 Hähnchenschenkel
3-4 Scheiben Parmaschinken
300g Frischkäse (Simply-V)
1 Packung Kokoscreme
400 ml Kokosmilch
Kokosöl
Olivenöl
MCT Öl
Apfelessig
1 Zitrone
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
4 Zwiebeln
2 Lauchzwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
2 Stangen Sellerie
200 g Champignons
3 Avocados
1 Kopfsalat
1 Rotkohl
1 Brokkoli
1 Bund Rosenkohl
250g Blumenkohl
250g Spinat
1 Gurke

200g Mangold
1 große Zucchini
35 g getrocknete Tomaten
3 Tomaten
6 Kirschtomaten
1 Packung Mandeln
Schnittlauch
1 Chilischote
Rosmarin (getrocknet)
Basilikum
Weißer Sesam
Chillipulver
Koriander
getrockneter Oregano

Optional für das Frühstück

10 Eier
verschiedene Gemüse Sorten
(Wahlweise 3-4 Scheiben Bacon)
2 Avocados (klein)
Streukäse (Simply-V)
Chiasamen
30g Mandeln (gemahlen)
Mandelmilch (ungesüßt)
Kokosmilch (z.B. Aroy D im Tetrapack)
Eiweißpulver (z.B. PRIMAL COLLAGEN / PRIMAL WHEY)
Mandelmus
200g Spinat
Bourbon Vanille
Leinsamenmehl (teilentölt)
Sonnenblumenkerne
Flohamsenschalen
Backpulver (Weinstein)
Brotgewürz



HINWEIS

Diese Zutaten gelten für eine Person. Wenn Du für die ganze Familie kochst, passe die Menge bitte entsprechend nach oben an. Die Mengen der Zutaten können von Mensch zu Mensch stark variieren. Bitte prüfe, ob die angegebenen Mengen für Dich passend sind.



Wirkt diese Einkaufsliste etwas lang und teuer? Bedenke bitte, dass wir nur in den nächsten 4 Wochen so vielfältig kochen, um zu schauen, welche Rezepte Dir am besten schmecken. Wenn Du Geld und Zeit sparen möchtest, kannst Du es Dir auch einfach machen: Suche Dir einige der Rezepte der Wochenübersicht aus, schreibe die benötigten Zutaten aus dem Anhang (ab Seite 73) heraus, mache Dir daraus Deine eigene Einkaufsliste und koche nur diese nach. Wenn Du so große Mengen kochst, dass sie für mehrere Tage reichen, sparst Du nicht nur Geld sondern auch noch Zeit!

WOCHE I: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #1

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #2

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE I: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #3

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #4

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE I: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #5

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #6

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE I: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #7

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



GRATULATION!

Hinter Dir liegen die ersten 7 Tage der Ketose-Challenge.

Fandest Du die Woche easy? Super, dann weiter so! Fällt Dir die Umstellung gerade noch schwer? Keine Sorge, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Gib Deinem Körper etwas Zeit, habe Vertrauen in den Prozess und es wird immer leichter. Gemeinsam schaffen wir das!

Bereit für die nächste Woche? Dann lass uns weiter durchziehen.



HINWEIS

Jede Ernährungsumstellung ist auch eine Entgiftung. Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Erschöpfung treten bei einigen Menschen aus der Community auf. Das ist ganz normal, da sich Dein Körper erst umstellen muss. Sollten Deine Beschwerden zu stark werden, suche bitte Deinen Arzt auf. Ansonsten freuen wir uns, wenn Du weiter am Start bist: es wird bald besser! :-)





**PRIMAL
ACADEMY**



WOCHE II:

KETOSE

WICHTIG, BEVOR ES LOSGEHT:

Wichtig, bitte beachte noch folgende Dinge:

- ... besorge alle Zutaten auf der Einkaufsliste zu Woche II (Seite 29), bevor die Woche startet.

ZIEL VON WOCHE II:

- ... Du weißt, wie Du herausfindest, ob Du in Ketose bist.
- ... Du verzichtest auf Getreideprodukte, Industriezucker sowie Obst und kennst leckere Alternativen.

WOCHE II: WOCHENPLAN

SO KÖNNTE DEINE WOCHE AUSSEHEN*...

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1	BC (S.74) oder Bacon-Eier im Avocado-Bett (S.92)	Hühnchen Caprese (S.81)	Caprese Pizza (S.104)
2	BC (S.74) oder Walnuss Frühstücksmuffin (S.92)	Gurkensalat (S.98)	Zucchini Shrimps Pfanne (S.105)
3	BC (S.74) oder Walnuss Frühstücksmuffin vom Vortag	Gefüllte Aubergine griechischer Art (S.99)	Indische Hähnchenschenkel (S.105)
4	BC (S.74) oder Zucchini Fritters (S.93)	Sandwich (S.100)	Lachs mit Avocado (S.88)
5	BC (S.74) oder Frühstücksbrei (S.93)	Cream Spinat mit Lachs (S.98)	Fleisch-Bällchen (S.106)
6	BC (S.74) oder Keto Müsli (S.94)	Kokos Thai Suppe (S.101)	Ingwer Knoblauch Rind (S.106)
7	BC (S.74) oder Keto Müsli (S.94)	Kokos Thai Suppe (S.101)	Eier mit Mangold (S.87)



HINWEIS

1. Die Rezepte zu den einzelnen Gerichten findest Du auf der entsprechenden Seite am Ende des Begleitbuches.
2. Alle Rezepte auf dieser Liste sind lediglich Vorschläge. Du darfst die einzelnen Tage vertauschen, ein Rezept mehrmals kochen oder Dir ganz eigene Kreationen kochen. Benutze dafür bitte jedoch die Lebensmittel, die Du in der Einkaufsliste zu Woche II findest.



EINKAUFLISTE FÜR 1 PERSON

- Weidebutter 250g
 - Olivenöl
 - MCT Öl
 - 370g Rinderhackfleisch
 - 2 Scheiben Bacon
 - 1 Hähnchenbrustfilet (130g)
 - 1 Hähnchenschenkel
 - 200 g Shrimps
 - 2 Lachsfilets
 - kaltgeräucherter Wildlachs (je nach Hunger)
 - 400ml Hühnerbrühe/Knochenbrühe
 - 8 Eier
 - 250g Rindfleisch
 - 150g Kokoscreme/Kokossahne
 - Mandelmus
 - 50 ml Weißwein (lieblich)
 - Leinsamenmehl
 - Flohsamenschalen
 - Mandelmehl
 - Chiasamen
 - Backpulver (Weinstein)
 - Mandeln
 - 4 Tomaten
 - 4 Basilikumblätter
 - Frischkäse (Simply V)
 - 6 Knoblauchzehen
 - 2 Zitronen
 - 2 Gurken
 - 1 Dose Kokosmilch
 - 4 Zwiebeln
 - Rucola
 - 2 Avocados
 - 100g Champignons
 - 500g frischer Spinat
 - 1 Paprika (grün)
 - 2 Zucchini
 - 1 Schalotte
 - 1 Brokkoli
 - 200g Mangold
 - Dill
 - 1 Aubergine
 - Oregano
 - Schwarze Oliven
 - Dijon Senf
 - Frisches Zitronengras
 - Bund Koriander
 - 2 Chillischoten
 - Ingwer
 - 2 Zweige Thymian
 - Muskatnuss
 - Basilikum
 - Rote Pfefferkörner
 - Curry
 - Paprikapulver
 - Koriander
 - Roter Pfeffer
- Optional für das Frühstück:
- 1 Avocado
 - 10 Eier
 - 1 Baconstreifen
 - Mandelmehl
 - Xylit/Erythrit
 - Apfelessig
 - 200g Walnüsse (gehackt)
 - 150g Schokolade (mind. 85% Kakao)
 - 2 mittelgroße Zucchini (ungefähr 700g insgesamt)
 - Mandelmilch (ungesüßt)/Kokosmilch im Tetrapack (Aroy-D)
 - Walnüsse
 - Haselnüsse
 - Kokosraspeln
 - Mandeln (gemahlen)
 - Sonnenblumenkerne
 - Kürbiskerne
 - Eiweißpulver (PRIMAL COLLAGEN)
 - Backkakao
 - Kokosjoghurt



HINWEIS

Diese Zutaten gelten für eine Person. Wenn Du für die ganze Familie kochst, passe die Menge bitte entsprechend nach oben an. Die Mengen der Zutaten können von Mensch zu Mensch stark variieren. Bitte prüfe, ob die angegebenen Mengen für Dich passend sind.



Wirkt diese Einkaufsliste etwas lang und teuer? Bedenke bitte, dass wir nur in den nächsten 4 Wochen so vielfältig kochen, um zu schauen, welche Rezepte Dir am besten schmecken. Wenn Du Geld und Zeit sparen möchtest, kannst Du es Dir auch einfach machen: Suche Dir einige der Rezepte der Wochenübersicht aus, schreibe die benötigten Zutaten aus dem Anhang (ab Seite 73) heraus, mache Dir daraus Deine eigene Einkaufsliste und koche nur diese nach. Wenn Du so große Mengen kochst, dass sie für mehrere Tage reichen, sparst Du nicht nur Geld sondern auch noch Zeit!

WOCHE II: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #1

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #2

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE II: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #3

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #4

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE II: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #5

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #6

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE II: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #7

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



JUHU!

Hinter Dir liegen weitere 7 Tage der Ketose-Challenge.

Nun sind wir schon in der Halbzeit! Und? Bist Du bereits in Ketose? Wenn ja, gibt es Grund zu feiern. Wenn nicht, gibt es keinen Grund zur Sorge. Jeder Körper ist ein wenig anders, jeder durchlebt die Umstellung in seiner ganz eigenen Geschwindigkeit.

Ich tippe so oder so darauf, dass Du schon einige positive Veränderungen in Deiner Ernährung gemacht hast. Fällt es Dir leichter, auf Zucker oder Brot zu verzichten? Isst Du etwas mehr Gemüse als früher?

Wenn ja, darfst Du stolz auf Dich sein! Selbst die kleinste Veränderung in die richtige Richtung kann langfristig enorme positive Auswirkungen haben. Und jetzt lass uns die letzten zwei Wochen auch noch rocken.

BEREIT?



HINWEIS

Jede Ernährungsumstellung ist auch eine Entgiftung. Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Erschöpfung treten bei einigen Menschen aus der Community auf. Das ist ganz normal, da sich Dein Körper erst umstellen muss. Sollten Deine Beschwerden zu stark werden, suche bitte Deinen Arzt auf. Ansonsten freuen wir uns, wenn Du weiter am Start bist: es wird bald besser! :-)





**PRIMAL
ACADEMY**



WOCHE III:

VERÄNDERUNG

WICHTIG, BEVOR ES LOSGEHT:

Wichtig, bitte beachte noch folgende Dinge:

- ... besorge alle Zutaten auf der Einkaufsliste zu Woche III (Seite 41) bevor die Woche startet.

ZIEL VON WOCHE III:

- ... Dein Körper gewöhnt sich immer mehr an die Ketose.
- ... Du verzichtest auf Getreideprodukte, Industriezucker, Obst und jeglichen Zuckerersatz.

WOCHE III: WOCHENPLAN

SO KÖNNTE DEINE WOCHE AUSSEHEN*...

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1	BC (S.74) oder Chia Porridge (S.110)	Hühnchen Salat (S.116)	Ei, Spinat und Hollandaise (S.122)
2	BC (S.74) oder Frühstücksavocado (S.77)	Hühnchen Salat (S.116)	Grüner Spargel im Speckmantel (S.123)
3	BC (S.74) oder Pochierte Eier mit Spinat (S.110)	Keto Flammkuchen (S.80)	Gebackener Brokkoli mit Curry (S.123)
4	BC (S.74) oder Keto Griesbrei (S.111)	Rindfleischpfanne mit Avocado (S.80)	Tomatensuppe (S.124)
5	BC (S.74) oder Veggie Pancakes (S.111)	Mini Auberginen Pizza (S.117)	Tomatensuppe (S.124)
6	BC (S.74) oder Spinat-Muffins (S.112)	Zoodle-Hähnchen-Pfanne (S.118)	Mexikanischer Auflauf (S.125)
7	BC (S.74)	Auberginen Taler mit Bacon (S.118)	Mexikanischer Auflauf (S.125)



HINWEIS

1. Die Rezepte zu den einzelnen Gerichten findest Du auf der entsprechenden Seite am Ende des Begleitbuches.
2. Alle Rezepte auf dieser Liste sind lediglich Vorschläge. Du darfst die einzelnen Tage vertauschen, ein Rezept mehrmals kochen oder Dir ganz eigene Kreationen kochen. Benutze dafür bitte jedoch die Lebensmittel, die Du in der Einkaufsliste zu Woche III findest.



EINKAUFSLISTE FÜR 1 PERSON

200ml Kokoscreme	100g Baconwürfel
500g Glas Mandelmus	150g (Bio-)Hähnchenkasseler
1 Packung Zimt gemahlen	150g Sauerkraut (z.B. Konserve Rewe Bio)
4x Avocado	2x300ml Knochenbrühe (BROX/Rinderfonds)
1x Aubergine	250g Spargel
2x Zucchini	50g Scheiben Bacon
300g (Bio-)Champignons	etwas Zitronengras
650g (Bio-)Rispentomaten	15g Ingwer
4x Chilischote	1x Brokkoli
8-10x Kirschtomaten	200g Kokosraspeln
3x 10 (Bio-) Eier aus Freilandhaltung	300g frischer (Bio-)Spinat
1x 100g Schokolade mind. 85% Kakaoanteil (z.B. Lindt Excellence)	3x Zwiebel
50g Pinienkerne	2x Schalotten
2x (Bio-)Zitrone	1 Dose Kokosmilch
2x 200ml Kokossahne	
150g Frischkäse (z.B. Streichgenuss von Simply-V)	
1 Knoblauchknolle	
150g Kokosjoghurt ungesüßt (z.B. Alpro)	
100g Mandeln (gehackt)	
600g (Bio-)Hähnchenbrustfilets	
250g (Bio-)Rinderfilet	
500g (Bio-)Rinderhackfleisch	



HINWEIS

Diese Zutaten gelten für eine Person. Wenn Du für die ganze Familie kochst, passe die Menge bitte entsprechend nach oben an. Die Mengen der Zutaten können von Mensch zu Mensch stark variieren. Bitte prüfe, ob die angegebenen Mengen für Dich passend sind.



Wirkt diese Einkaufsliste etwas lang und teuer? Bedenke bitte, dass wir nur in den nächsten 4 Wochen so vielfältig kochen, um zu schauen, welche Rezepte Dir am besten schmecken. Wenn Du Geld und Zeit sparen möchtest, kannst Du es Dir auch einfach machen: Suche Dir einige der Rezepte der Wochenübersicht aus, schreibe die benötigten Zutaten aus dem Anhang (ab Seite 73) heraus, mache Dir daraus Deine eigene Einkaufsliste und koche nur diese nach. Wenn Du so große Mengen kochst, dass sie für mehrere Tage reichen, sparst Du nicht nur Geld sondern auch noch Zeit!

WOCHE III: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #1

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #2

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE III: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #3

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #4

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE III: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #5

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #6

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE III: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #7

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



FAST GESCHAFFT!

Hinter Dir liegen weitere 7 Tage der Ketose-Challenge.

Nun fehlt nur noch eine Woche und wir haben es geschafft! Wahnsinn, wie schnell die Zeit vergeht, oder? In der letzten Woche wirst Du Wege kennenlernen, wie Du auch nach Ende dieses Kurses mühelos in der Ketose bleiben kannst.

Die letzten 4 Wochen werden noch einmal richtig spannend!



HINWEIS

Jede Ernährungsumstellung ist auch eine Entgiftung. Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Erschöpfung treten bei einigen Menschen aus der Community auf. Das ist ganz normal, da sich Dein Körper erst umstellen muss. Sollten Deine Beschwerden zu stark werden, suche bitte Deinen Arzt auf. Ansonsten freuen wir uns, wenn Du weiter am Start bist: es wird bald besser! :-)





**PRIMAL
ACADEMY**



WOCHE IV:

AUFBRUCH

WICHTIG, BEVOR ES LOSGEHT:

Wichtig, bitte beachte noch folgende Dinge:

- ... in dieser Woche gibt es keine Einkaufslisten. Bitte stelle Dir Deine eigenen Rezepte aus der Rezepteliste am Ende dieses Buches zusammen. Guten Appetit! :-)

ZIEL VON WOCHE IV:

- ... Du weißt, wie Du auch nach Ende des Kurses mühelos in der Ketose bleibst.
- ... Du verzichtest weiterhin auf Getreideprodukte, Industriezucker, Obst und jeglichen Zuckerersatz.

WOCHE IV: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



In dieser Woche lernst Du, die ketogene Ernährung eigenständig anzuwenden. Daher gibt es keine Einkaufslisten. Bitte stelle Dir Deine eigenen Rezepte aus der Rezeptliste am Ende dieses Buches zusammen.

GUTEN APPETIT! :-)



TAG #1

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	---	--	---

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #2

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE IV: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #3

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #4

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE IV: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #5

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____





TAG #6

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



WOCHE IV: DEIN ERFOLGS-TAGEBUCH



TAG #7

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Meine Stimmung und Energie waren heute...?

super <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Ich habe...

keinen Zucker gegessen <input type="checkbox"/>	kein Getreide/ Stärkehaltiges gegessen <input type="checkbox"/>	überwiegend gute Fette konsumiert <input type="checkbox"/>	wenig bis gar kein Obst gegessen <input type="checkbox"/>
---	--	---	--

Das habe ich heute gegessen...

Frühstück: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____



DU HAST ES GESCHAFFT!

Hinter Dir liegen 28 Tage gutes, bewusstes und gesundes Leben. Im Namen aller Kollegen, die diesen Kurs erstellt haben, ziehe ich meinen Hut vor Dir. Ich habe zwar keine Statistiken, aber ich glaube weniger als 5% aller Menschen, die Du und ich kennen, hätten die Kraft, diese Challenge erfolgreich zu absolvieren. Darauf darfst Du enorm stolz sein.

Wie geht es ab jetzt weiter? Das entscheidest Du. Hat Dich die Ketose gestärkt? Dann mach einfach weiter! Du weißt alles, was Du brauchst, um die ketogene Ernährung ab jetzt in Dein Leben zu integrieren.

Bitte denk dran: Das hier ist kein Abschied. Wir begleiten Deinen Weg zu mehr Energie gerne weiterhin über unsere Website WWW.PRIMAL-STATE.DE und unsere Social Media Kanäle.

ICH HOFFE, WIR BLEIBEN IN KONTAKT!



LETZTER RÜCKBLICK

An dieser Stelle kannst Du die letzten 28 Tage noch einmal in Revue passieren lassen. Mach es Dir bequem, beantworte die folgenden Fragen und schaue, was sich in den letzten Wochen alles bei Dir getan hat.

Was war der für Dich wichtigste Grund, die Ketose-Challenge zu starten?

Wie haben Dich die letzten 28 Tage verändert?

Auf welchen Erfolg, egal wie groß oder klein, bist Du besonders stolz?

Welche eine Erkenntnis, die Du aus diesem Kurs gezogen hast, wirst Du in Dein weiteres Leben übertragen?



Hast Du den Abschluss der Ketose-Challenge schon gefeiert? Wenn nicht, wird es Zeit! Schnapp Dir Deinen Terminkalender und trage Dir ein Datum ein, an dem Du Dir etwas Gutes tust.

DU HAST ES VERDIENT. :-)





**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG I

CHECKLISTEN

DEINE “BITTE NICHT ESSEN” LISTE

Die Lebensmittel auf dieser Seite solltest Du während der nächsten 28 Tage vermeiden.
Keine Sorge: Wir werden sie gegen Alternativen austauschen, die mindestens genauso lecker sind!



BITTE ENTSCHEIDE DICH GEGEN ALLE FORMEN VON...

...GETREIDE	...STÄRKE	...ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKEN
Mais	Kartoffeln	Softdrinks (auch light)
Weizen	Bohnen	Säfte (weder Obst-, noch Gemüsesaft)
Reis	Hülsenfrüchte	Smoothies mit viel Obst
Roggen	Bananen	Limonaden
Brot	Rote Beete	Alkohol
Nudeln	Maisstärke (Soßenbinder usw.)	
Hirse	Tomatenmark	
Dinkel		
Quinoa		
Amarant		
Buchweizen		

DEINE “BITTE NICHT ESSEN” LISTE

In den folgenden Kategorien gibt es einige Lebensmittel, die nicht für die Ketose geeignet sind



BITTE VERZICHTE WÄHREND DER CHALLENGE AUF DIESE BESONDEREN PRODUKTE...

...OBST	...GEMÜSE	...NÜSSE	...FETTE	...FLEISCH
Alles bis auf Beeren und Avocado!	Wurzelgemüse	Cashew	Tansfettsäuren	Mit Zucker verarbeitete Fleischprodukte
	Kartoffeln / Süßkartoffeln	Erdnüsse	Sojaöl	Wiener Würstchen
	Möhren	Hülsenfrüchte	Rapsöl	Mariniertes Fleisch
	Pastinaken		Sonnenblumenöl	



BITTE VERZICHTE WÄHREND DER CHALLENGE AUF DIE FOLGENDEN KOHLENHYDRAT-FALLEN:

- Dinge, die auf -ose enden: Glukose, Saccharose, Dextrose, Raffinose, Fructose, Maltose, Laktose
- Sirups: Fruktosesirup, Glukosesirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Stärkesirup, Karamellsirup, Ahornsirup
- Dextrine wie Maltodextrin, Weizendextrin
- Milcherzeugnisse wie Laktose, Milchzucker, Süßmolkenpulver, Magermilchpulver
- Malze wie Maltose, Malzextrakt, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt,
- Fruchtzucker wie Traubenzucker, Traubensüße
- süße Zutaten wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Kandis

GUTEN APPETIT - LISTE

Alle Produkte, die Du ab jetzt findest, kannst Du mit gutem Gewissen während der 28 Tage Challenge essen.
Guten Appetit!



PFLANZLICHE PRODUKTE

egliche Arten von Kohl (Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl)	Artischocke	Auberginen
Bambussprossen	Brokkoli	Champignons
Frühlingszwiebeln	Lauch	Ingwer
Kirschtomaten	Knoblauch	Kohlrabi
Kopfsalat	Kürbis	Mangold
Oliven	Pak Choy	Paprika (rot, gelb, grün)
Pilze	Porree	Radieschen
Sauerkraut	Schlangengurke	Sellerie
Seegras	Spargel	Spinat
Tomaten	Weinblätter	Wirsing
Zucchini	Zwiebeln (Schalotten etc.)	



Bei pflanzlichen Produkten solltest Du darauf achten, dass Du kein Wurzelgemüse zu Dir nimmst (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinaken, Möhren). Diese haben im Vergleich zu anderen pflanzlichen Produkten nämlich viele Kohlenhydrate.

GUTEN APPETIT - LISTE



OBST

Himbeeren	Blaubeeren	Avocados (gerne häufig genießen)
Limetten	Zitronen	



Sei bei Obst bitte vorsichtig. Viele Obstsorten sind nämlich versteckte Fruchtzucker-Bomben und enthalten viel mehr Kohlenhydrate als Gemüse. Betrachte Obst ab jetzt bitte genauso wie andere süße Snacks.



PRODUKTE VOM TIER

- Eier (diese sollten eine gute Qualität haben und bestmöglich aus der Freilandhaltung kommen und Bio sein)

GUTEN APPETIT - LISTE



FLEISCH

Dieses Fleisch ist für die ketogene Ernährung geeignet:

Hähnchen	Rindfleisch	Gans
Ente	Hackfleisch	Schinken
Bacon/ Speck		



TIPP

Während der ketogenen Ernährung darfst Du gerne Fleisch konsumieren. Achte nur bitte darauf, hochwertiges Fleisch zu kaufen, welches bestenfalls aus Weidehaltung stammt. Ist das teurer? Daher genieße es gerne seltener, dafür aber mit gutem Gewissen.



FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Neben Fleisch eignet sich auch Fisch zur ketogenen Ernährung.

Guten Appetit bei...

jegliche Art von frischem Frisch	Lachs, gerne auch geräuchert	Garnelen
Muscheln		



MILCHPRODUKTE

Du kannst während der Ketose-Challenge grundsätzlich auf hochwertige Milchprodukte zurückgreifen (Kuhmilch, Käse, Sahne). Da viele Menschen jedoch (teils ohne es zu wissen) Probleme mit Milchprodukten haben, empfehlen wir Dir, sicherheitshalber auf sie zu verzichten.

Diese Milchersatzprodukte empfehlen wir Dir während der Ketose-Challenge:

Mandelmilch	Kokosmilch
-------------	------------



TIPP

Wenn Du nicht ganz auf Milchprodukte verzichten willst, achte bitte auf die Qualität. Unser Favorit sind Produkte von Tieren aus Weidehaltung (z.B. Weidebutter, Primal Whey Proteinpulver).



GEWÜRZE

Gewürze können an sich alle verwendet werden, da diese trotz teils vieler Kohlenhydrate nur in geringen Mengen verwendet werden.



PRODUKTE ZUM BACKEN

Folgende Produkte sollten nicht all zu viel verwendet werden, dennoch können sie zur ketogenen Ernährung sparsam eingesetzt werden.

Backpulver	Bourbon Vanille	Eiweißpulver/ Collagen (z.B. Primal Whey/ Collagen)
Gelatine (aus Weidehaltung)	Kokosflocken	Kokosmehl
Leinsamenmehl	Mandelmehl/ gemahlene Mandeln	Rohkakao
Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)	Xylit, Erythrit	

GUTEN APPETIT - LISTE



NÜSSE & SAMEN

Nüsse, die Du ohne ein schlechtes Gewissen und in kleinen Mengen verzehren darfst, sind:

Cashewkerne	Chiasamen	Flohsamenschalen
Haselnüsse	Kokosnuss	Kürbiskerne
Paranüsse	Leinsamenschalen	Macadamianuss
Mandeln in den verschiedensten Variationen wie bspw. Mandelmus, gehackte Mandeln etc.	Pinienkerne	Sesam
Sonnenblumenkerne	Walnüsse	



TIPP

Nüsse sind eine gute Alternative, um das Hungergefühl zu minimieren. Allerdings solltest Du hier darauf achten nicht mehr als 20g am Tag zu naschen.



GUTE FETTE & ÖLE

Zu guten Fetten und Ölen werden folgende Produkte gezählt:

Ghee	MCT ÖL (z.B. Primal MCT oder Primal Fuel)	Kokos Öl
Olivens Öl	Weidebutter (z.B. von Kerrygold)	Avocado Öl
Schmalz (aus der Weidehaltung)		



BASICS - ZUTATEN, DIE DU IMMER BRAUCHST

Bitte Sorge dafür, dass Du die folgenden Zutaten immer zu Hause hast. Wir werden sie in den Einkaufslisten für die 4 Wochen sicherheitshalber nochmal eingeklammert aufführen.

Salz <input type="checkbox"/>	Pfeffer <input type="checkbox"/>	Olivenöl <input type="checkbox"/>
Oregano (getrocknet) <input type="checkbox"/>	Paprikapulver <input type="checkbox"/>	Apfelessig <input type="checkbox"/>
Nelken <input type="checkbox"/>	Lorbeerblatt <input type="checkbox"/>	Cayenne Pulver <input type="checkbox"/>
Wacholderbeeren <input type="checkbox"/>	Rosmarin (getrocknet) <input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe (Pulver) <input type="checkbox"/>
Zimt (gemahlen) <input type="checkbox"/>	Muskatnuss <input type="checkbox"/>	Dijon Senf <input type="checkbox"/>
Weißer Essig <input type="checkbox"/>	Backpulver <input type="checkbox"/>	



Wirkt diese Einkaufsliste etwas lang und teuer? Bedenke bitte, dass wir nur in den nächsten 4 Wochen so vielfältig kochen, um zu schauen, welche Rezepte Dir am besten schmecken. Wenn Du Geld und Zeit sparen möchtest, kannst Du es Dir auch einfach machen: Suche Dir einige der Rezepte der Wochenübersicht aus, schreibe die benötigten Zutaten aus dem Anhang (ab Seite 73) heraus, mache Dir daraus Deine eigene Einkaufsliste und koche nur diese nach. Wenn Du so große Mengen kochst, dass sie für mehrere Tage reichen, sparst Du nicht nur Geld sondern auch noch Zeit!



DARF ICH DIR ABSCHLIESSEND EINEN TIPP AUS 8 JAHREN COACHING ERFAHRUNG MITGEBEN?

Mache es Dir einfach. Konsumiere während der Challenge nur Lebensmittel, die Du auf der "GUTEN APPETIT"-Liste und der "BASICS"-Liste findest. Sind das alle ketogenen Lebensmittel der Welt? Nein. Doch Du kannst sehr viel Zeit dafür aufwenden, Dich zu fragen, ob ein Lebensmittel außerhalb der Listen ketogen ist oder nicht. Und das, obwohl Du in derselben Zeit einfach eine leckere Avocado mit Lachs schlemmen könntest. :-)





**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

**WOCHE I:
REZEPTE
FRÜHSTÜCK**

WOCHE I: REZEPTE FRÜHSTÜCK



BULLETPROOF COFFEE

475 KCAL, FETT 52,1G, KOHLENHYDRATE 1G, PROTEIN 0,5G

ZUTATEN

250ml hochwertiger Kaffee
1-2 EL Butter/Ghee aus Weidehaltung
1-2 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Butter und das MCT Öl* in eine Tasse schütten und 250ml heißen Kaffee darauf geben.
2. Danach solltest Du die Mixtur in einem Mixer vermischen oder mit einem Quirl gründlich verquirlen.



HINWEIS

*Fange mit dem MCT Öl schleichend an, d.h. in der ersten Woche beginnst du mit 1TL MCT Öl und kannst dich in den nächsten Wochen bis auf 2 EL steigern.



BULLETPROOF HOT CHOCOLATE

308 KCAL, FETT 30,1G, KOHLENHYDRATE 3G, PROTEIN 4,7G



Falls Du keinen Kaffee trinkst, ist Bulletproof Hot Chocolate die perfekte Alternative für Dich.
Achtung! Wir haben Bulletproof Hot Chocolate nicht in den Einkaufslisten berücksichtigt.

ZUTATEN

300ml ungesüßte Mandelmilch
60ml Kokosmilch
1 EL Weidebutter
1 EL MCT Öl
1 EL Rohkakao-Pulver

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Topf erwärmen.
2. Entweder gut verquirlen oder alles in den Mixer geben und kräftig durchmischen.



CHIA PANCAKES (Müssen am Abend vorher vorbereitet werden)

775 KCAL, FETT 65,4G, KOHLENHYDRATE 35,2G, PROTEIN 18,5G

ZUTATEN

2 EL Chiasamen
2 Eier
130ml Kokosmilch (ungesüßt)
30g Mandeln (gemahlen)
1 EL Xylit
½ TL Backpulver
1-2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend Chiasamen mit Kokosmilch verrühren und über Nacht kaltstellen.
2. Am nächsten Morgen alle Zutaten vermengen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Teig portionsweise in die Pfanne geben.
4. Braten bis sie goldbraun sind.
5. Nach Belieben mit z.B. Kokosflocken o.ä. garnieren.



VANILLEMILCH

525 KCAL, FETT 54,3G, KOHLENHYDRATE 12,2G, PROTEIN 1,3G

ZUTATEN

1 Tasse heißes Wasser
150 ml Mandelmilch (erwärmen)
3 EL Weidebutter
1 TL Bourbon Vanille
1-2 EL MCT Öl
1 TL Xylit

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis ein cremiges Getränk entsteht.

WOCHE I: REZEPTE FRÜHSTÜCK



OMELETTE (MIT SPECK / MIT GEMÜSE)

578 KCAL, FETT 42,4G, KOHLENHYDRATE 8G, PROTEIN 41,7G

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

5 Eier
verschiedene Gemüse Sorten
1–2 EL Wasser
Salz
Pfeffer
1–2 EL Weidebutter
(Wahlweise 3–4 Scheiben Bacon)

ZUBEREITUNG

1. Die Eier aufschlagen und mit Wasser cremig rühren.
2. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
3. Zuerst die Butter in einer Pfanne erhitzen und dann die Ei-Masse hinzugeben.
4. Dann das Gemüse dazugeben. Die Ei-Masse einrollen.
5. Dann den Bacon in einer separaten Pfanne braten.
6. Das Omelette mit Salz und Pfeffer würzen und alles zusammen servieren.



SPINAT SHAKE

764 KCAL, FETT 69,6G, KOHLENHYDRATE 6,7G, PROTEIN 26,7G

ZUTATEN

150ml Mandelmilch (ungesüßt)
150ml Kokosmilch (ungesüßt)
½ Avocado
1 EL Eiweißpulver (z.B. PRIMAL COLLAGEN / PRIMAL WHEY)
½ EL Mandelmus
200g Spinat
½ EL MCT Öl (z.B. PRIMAL MCT)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und solange mixen bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.



KETO BROT

1174 KCAL, FETT 49,3G, KOHLENHYDRATE 65,4G, PROTEIN 79,6G

ZUTATEN

250 ml handwarmes Wasser
165g Leinsamenmehl
50g Sonnenblumenkerne
30g Flohsamenschalen
3 Eier
2 TL Backpulver
2 TL Brotgewürz // entweder selber machen (1TL Anis gemahlen, 1TL Kurkuma, 1 ½ TL Kreuzkümmel gemahlen, 1TL Kümmel gemahlen) oder im Internet bestellen (ab ca. 2€)
½ TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Eier in eine Schüssel geben und aufschlagen.
2. Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen verquirlen.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.
4. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen und anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
5. Zu einem Brotlaib formen und mit einem Messer längs einschneiden.
6. Im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 60 Minuten backen.
7. Vor dem Verzehr gut auskühlen lassen.



FRÜHSTÜCKSAVOCADO

634 KCAL, FETT 63,5G, KOHLENHYDRATE 2,2G, PROTEIN 12,6G

ZUTATEN

1 Avocado (klein)
1 Ei (klein- bis mittelgroß)
50g Streukäse (Simply-V)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Avocado längs durchschneiden und Kern entfernen. Kleine Gruben in jede Avocado-Hälfte machen.
3. Ei trennen und in eine Avocado-Hälfte das Eigelb, in die andere das Eiweiß. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Streukäse darüber verteilen.
5. Für 15 Minuten backen.





**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

WOCHE I:

REZEPTE MITTAG

WOCHE I: REZEPTE MITTAG



KETO FLAMMKUCHEN

1438 KCAL, FETT 135,7G, KOHLENHYDRATE 16,1G, PROTEIN 37G

ZUTATEN

120g Kokoscreme	50g Speckwürfel
2 Eier	2 Lauchzwiebeln
100g Frischkäse (Simply-V)	Salz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Verrühre Kokoscreme, Eier und 80g von dem Streukäse zu einem homogenen Teig.
3. Verteile diesen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
4. Für 15 Minuten backen.
5. Danach mit Frischkäse bestreichen. Schneide die Lauchzwiebeln in kleine Röllchen und verteile diese und die Speckwürfel auf deinem Flammkuchen.
6. Für weitere 15–20 Minuten in den Ofen schieben.



RINDFLEISCHPFANNE MIT AVOCADO

807 KCAL, FETT 54,1G, KOHLENHYDRATE 16,9G, PROTEIN 52,5G

ZUTATEN

1 EL Kokosöl	2 TL Rosmarin (getrocknet)
1 Zwiebel	200 ml Gemüsebrühe
2 Tomaten	Salz, Pfeffer
200 g Champignons	200 g Rinderfilet
1 Chilischote	1 Avocado

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
3. Die Tomaten schälen, die Champignons in Scheiben schneiden und beides in die Pfanne geben.
4. 5 Minuten köcheln lassen (bis die Champignons einfallen).
5. Chilischote in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Rosmarin, der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer dazugeben.
6. Rinderfilet in Streifen schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten.
7. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 60 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Dann die Avocado in feine Würfel schneiden und über dem Gericht verteilen.



HÄHNCHENAUF LAUF MIT BROKKOLI

335 KCAL, FETT 15,4G, KOHLENHYDRATE 5,9G, PROTEIN 41,9G

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Schneide das Hähnchenfleisch in grobe Stücke und brate es mit dem Olivenöl an.
3. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Wasche nun den Brokkoli und koche ihn in Salzwasser.
5. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
6. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Geflügelfond in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Anschließend das Hähnchenfleisch und den Brokkoli dazugeben. Vom Herd nehmen und den Käse darüber schmieren.
7. Die Pfanne mit Alufolie bedecken und für 25 Minuten in den Ofen geben. Nach Ablauf der Garzeit die Folie entfernen und den Auflauf erneut für 3–4 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.



HÜHNCHEN CAPRESE

705 KCAL, FETT 58,1G, KOHLENHYDRATE 6G, PROTEIN 34,5G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

- 1 Hähnchenbrustfilet (130g)
- 1 Rispentomate
- 4 Basilikumblätter
- 3 EL Olivenöl
- 70g Frischkäse (Simply V)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Wasche das Fleisch und schneide je Filet ca. 5–6 Fächer ein (nicht durchschneiden).
3. Schneide die Tomaten in Scheiben (sodass sie gut in die Fächer passen).
4. Stecke nun in jeden Fächer jeweils eine Tomatenscheibe und 1–2 Basilikumblätter und versuche immer etwas Frischkäse mit in die Fächer zu stopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Lege die bestückten Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und träufle etwas Olivenöl über das Huhn.

WOCHE I: REZEPTE MITTAG



TOMATEN-BASILIKUM QUICHE MIT BACON & SPINAT

680 KCAL, FETT 50,7G, KOHLENHYDRATE 12G, PROTEIN 42,5G

ZUTATEN

4 Scheiben Bacon
4 Eier
1 Knoblauchzehen
1 Hand voll Basilikum
1/4 TL Meeressalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
250g Spinat
6 Kirschtomaten halbiert
1 EL Weidebutter
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Schneide den Speck in Streifen und brate ihn in einer Pfanne an.
3. Vermenge mit einem Schneebesen die Eier, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer. Danach den Spinat dazugeben.
4. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und mit Spinat-Mischung befüllen. Zum Schluss den Speck und die Tomaten drüber geben.
5. Für ca. 35 Minuten backen.



KNOBLAUCH HÄHNCHENSCHENKEL

475 KCAL, FETT 31,6G, KOHLENHYDRATE 2,7G, PROTEIN 42,5G

ZUTATEN

1 EL Weidebutter/Ghee
1 Hähnchenschenkel
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen
2 TL weißer Sesam
Eine Prise Chilli

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. In einer Pfanne Butter/Ghee erhitzen und die Hähnchenschenkel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch hacken und mit restlichen Zutaten vermengt.
4. Danach die Schenkel in eine Auflaufform geben und mit Soße begießen.
5. Für 30 Minuten backen.







**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

WOCHE I:

REZEPTE ABEND

WOCHE I: REZEPTE ABEND



TACOSALAT

1207 KCAL, FETT 103,7G, KOHLENHYDRATE 27,6G, PROTEIN 41,2G

ZUTATEN TACO MIX

150g Rinderhackfleisch
2 EL Weidebutter/Ghee
½ frische Limette (Saft)
1–2 EL Cayenne Pulver
1 TL getrockneter Oregano

ZUTATEN SALAT

1 Kopfsalat
¼ Tasse Rotkohl, gehobelt
2 Stangen Sellerie
1 Gurke
½ Avocado in Scheiben geschnitten

ZUTATEN DRESSING

½ Avocado
1–2 EL MCT ÖL
1 EL Apfelessig
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
¼ Tasse frischer Koriander, gehackt
1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG DRESSING

1. Alle Zutaten werden zum Mixen in einen Mixer gegeben bis sie eine cremige Substanz haben.

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten bis es durchgeraten, aber nicht braun ist.
2. Gib anschließend die Tacomix Zutaten zum Fleisch dazu.
3. Salatkopf und Rotkohl grob schneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden, die Avocado würfeln und den Sellerie in kleine Scheiben schneiden.
4. Alles miteinander vermengen.



EIER MIT MANGOLD

539KCAL, FETT 46G, KH 4,5G, PROTEIN 22G

ZUTATEN (CA. 1-1,5 PORTION)

2 EL Butter
200g Mangold
2 EL Mandeln
2 Eier
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eier pochieren: Dazu Wasser mit 1–2 EL Essig erhitzen (Vorsicht! Das Wasser darf nicht kochen, nur simmen). Dann die Eier in eine Tasse/Schale aufschlagen. Das Wasser mit einem Löffel umrühren, sodass ein leichter Strudel entsteht und die Eier vorsichtig ins Wasser geben, ohne das Eigelb zu "verletzen". Für 6–7 Minuten köcheln lassen.
2. Mangold garen, die zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist.
3. Wasser abgießen, die Butter hinzugeben, Mangold darin schwenken.
4. Zum Schluss das Gemüse mit Nüssen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier darauf anrichten.



BLUMENKOHLAUFLAUF

626 KCAL, FETT 52,5G, KOHLENHYDRATE 9,9G, PROTEIN 23,3G

ZUTATEN

250g Blumenkohl
40 ml Kokoscreme/Kokossahne
3-4 Scheiben Parmaschinken
1 Bund Schnittlauch

2 EL Weidebutter
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober/-Unterhitze vor.
2. Schneide den Blumenkohl in kleine Röschen. Dünste diese in einem Topf mit wenig Wasser für ca. 10 Minuten. Gieße danach das Wasser ab und stampfe den Blumenkohl.
3. Gib nun die Butter und Kokoscreme dazu und vermenge alles gut. Hacke den Schnittlauch.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Parmaschinken darüber verteilen.
5. Für 15 Minuten backen.

WOCHE I: REZEPTE ABEND



LACHS MIT AVOCADO

733KCAL, FETT 75G, KH 1G, PROTEIN 25G

ZUTATEN (CA. 1,5 PORTIONEN)

1 Avocado
kaltgeräucherter Wildlachs (je nach Hunger)
Salz
Einige Tropfen Zitronensaft
1 EL MCT ÖL
Optional Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Avocado und Lachs in Streifen schneiden, mit restlichen Zutaten vermischen und mit Salz würzen. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.



ROSENKOHLECKEN MIT AIOLI

379 KCAL, FETT 33,7G, KOHLENHYDRATE 7,7G, PROTEIN 10G

ZUTATEN

1 Bund Rosenkohl
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUTATEN AIOLI

6 Esslöffel Mayonnaise (s. S. 98 Rezept Sandwich: selbstgemachte Mayonnaise)
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Zweig(e) Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vor. Rosenkohl vierteln und waschen.
2. Rosenkohl-Spalten auf einem Backblech verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten im Ofen backen.
3. Petersilie hacken, die Zitrone halbieren und entsaften und den Knoblauch hacken.
4. Mayonnaise mit Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie vermischen.
5. Die Rosenkohlecken noch warm zusammen mit der Aioli servieren.



LAUCHCREMESUPPE MIT HACK & KOKOSMILCH

2554 KCAL, FETT 228,7G, KOHLENHYDRATE 26,3G, PROTEIN 100,3G

ZUTATEN

1 Stange Lauch
1 Zwiebel
200 g Rinderhackfleisch
50 ml Knochenbrühe
400 ml Kokosmilch
1–2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Danach das Hackfleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Lauch dazu geben und mit anschwitzen. Die Kokosmilch in den Topf hineingießen und köcheln lassen und mit dem Gemüsebrühpulver würzen. (Vorsichtig verwenden – lieber nachwürzen) Evtl. etwas Wasser dazugeben und noch einmal köcheln lassen. Danach alles gemeinsam servieren.



ZOODLES MIT GETROCKNETEN TOMATEN

642 KCAL, FETT 58,1G, KOHLENHYDRATE 17G, PROTEIN 10,5G

ZUTATEN

1 große Zucchini
35 g getrocknete Tomaten
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

1 Zwiebel
50ml Knochenbrühe
40g Frischkäse (Simply-V)
1 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Zucchini mit Schäler/Spiralschneider in Nudelform bringen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser für 2–3 Minuten bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten hacken. Mit dem Öl in eine große Schüssel geben.
3. Abgetropfte Zucchininudeln zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.





**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

**WOCHE II:
REZEPTE
FRÜHSTÜCK**

WOCHE II: REZEPTE FRÜHSTÜCK



BACON-EIER IM AVOCADO-BETT

613 KCAL, FETT 59G, KH 2,5G, PROTEIN 18,1G

ZUTATEN (CA. 1,5 PORTION)

1 Avocado
2 Eier
1 Baconstreifen
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mache in jede Hälfte eine kleine Grube.
3. Zerkleiner den Baconstreifen in kleine Würfel
3. Lege jeweils ein Ei in die Gruben und streue den zerkleinerten Baconstreifen oben drauf.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und backe sie für 15 Minuten.



WALNUSS FRÜHSTÜCKSMUFFIN

3027 KCAL, FETT 244G, KH 80G, PROTEIN 108G

ZUTATEN (CA. 7 PORTIONEN)

120g Mandelmehl
2 Eier
2 EL Xylit/Erythrit
½ TL Weinstein Backpulver
1 TL Apfelessig
200g Walnüsse (gehackt)
150g Schokolade (mind. 85% Kakao)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Schokolade zerhacken. Mandelmehl, Backpulver und Xylit in einer Schüssel vermischen.
3. Die Eier mit dem Apfelessig vermischen. Nach und nach unter Rühren die Mehl-Mischung dazugeben.
4. Dann die Walnüsse und die Schokolade dazugeben und die Masse in Muffinförmchen füllen.
5. Für ca. 15 Minuten backen.

HINWEIS: Die Menge der Muffins ist nicht für 1 Portion geeignet. Verwöhne damit Deine Familie, Freunde oder Kollegen.



ZUCCHINI FRITTERS MIT EI

699KCAL, FETT 60G, KH 8G, PROTEIN 30G

ZUTATEN (FÜR CA 5 PANCAKES) (CA. 1,5 PORTION)

2 mittelgroße Zucchini (ungefähr 700g insgesamt)
2 EL Leinsamenmehl
1 Ei, verquirlt + 1 Ei (Nach Geschmack: gekocht, gebraten...)
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL Weidebutter
1 EL MCT Öl/Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Zucchini grob reiben, etwas salzen und über der Spüle in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Dann in ein sauberes Tuch wickeln und das ganze Wasser auspressen.
2. In einer großen Schüssel das Ei, Salz, Pfeffer, ein Schuss Olivenöl und Leinenmehl gut vermischen.
3. Forme kleine Taler und brate sie in einer Pfanne mit Butter.
4. Das Ei nach deinem Geschmack zubereiten, mit 1-2 EL MCT Öl optimieren und zusammen servieren.



FRÜHSTÜCKSBREI

500KCAL, FETT 42G, KH 6G, PROTEIN 12G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

250ml Mandelmilch (ungesüßt)
1 EL Leinsamen (geschrotet)
1 EL Chiasamen
1 EL Sonnenblumenkerne
Prise Salz
Prise Zimt
1 EL Weidebutter
1 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und bis zur gewünschten Konsistenz (dickflüssiger Brei) einkochen.
2. Mit einem Klecks Butter und 1 EL MCT Öl servieren und nach Geschmack mit z.B. Nüssen garnieren.

WOCHE II: REZEPTE FRÜHSTÜCK



KETO MÜSLI

3546KCAL, FETT 288G, KH 80G, PROTEIN 128G

ZUTATEN (CA. 10-12 PORTIONEN)

25g Walnüsse
50g Haselnüsse
200g Kokosraspeln
100g Mandeln (gemahlen)
100g Sonnenblumenkerne
25g Kürbiskerne
20g Eiweißpulver (PRIMAL COLLAGEN)
20g Backkako
4 Eier
1 EL Xylit
Nach Geschmack mit z.B. Mandelmilch, Kokosjoghurt etc. verzehren

ZUBEREITUNG

1. Hacke die Walnüsse und die Haselnüsse grob. Trenne die Eier (nur Eiweiß wird benötigt)
2. Heize nun den Ofen auf 130°C Ober-/Unterhitze vor.
3. Vermische alle Zutaten mit dem Eiweiß.
4. Belege ein Backblech mit Backpapier, verteile die Mischung darauf und backe sie für 60 Minuten.
5. Dabei ist es wichtig, dass Du alle 15–20 Minuten alles einmal durchmischst.
6. Vor dem Verzehr auskühlen lassen.

ANSCHLIESSEND: Mit Kokosmilch, Mandelmilch oder Kokosjoghurt genießen.







**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

WOCHE II:

REZEPTE MITTAG

WOCHE II: REZEPTE MITTAG



GURKENSALAT

457KCAL, FETT 42G, KH 13G, PROTEIN 4,6G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

1 große Schlangengurke (ca. 300g)
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
½ Zitrone (Saft)
80ml Kokoscreme/Kokossahne
etwas Dill
Salz
Pfeffer
2 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Gurken in dünne Scheiben schneiden (mit Hilfe einer Maschine oder einer groben Reibe)
2. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.
3. Mit Kokoscreme, Zitronensaft und Dill vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Gurken und das Dressing vermischen und durchziehen lassen.



CREAM SPINAT MIT LACHS

1299 KCAL, FETT 106G, KH 13G, PROTEIN 71G

ZUTATEN (CA. 2-3 PORTIONEN)

500g frischer Spinat
2 Lachsfilets
100ml Kokosmilch
2 EL Mandeln (gehackt)
1 TL Weidebutter
1 kleine Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Olivenöl
1 EL MCT Öl / Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Lachs mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian bestreichen. Nach Packungsbeilage im Ofen zubereiten.
2. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten. (darauf achten, dass sie nicht verbrennen)
3. In einem Topf die Butter und Kokosmilch schmelzen. Muskatnuss, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch dazugeben. Dann den Spinat dazugeben und einkochen lassen.
4. Den Spinat mit den gerösteten Mandeln servieren.



GEFÜLLTE AUBERGINE GRIECHISCHER ART

1003KCAL, FETT 91G, KH 23G, PROTEIN 35G

ZUTATEN (CA. 2 PORTIONEN)

1 Aubergine
½ Zwiebel
120 g Rinderhackfleisch
1 Knoblauchzehe
1/4 Teelöffel Oregano
50g schwarze Oliven
1 Rispen Tomaten
Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUTATEN TZATSIKI

50 g Kokoscreme
¼ Gurke
½ Zitrone
1 EL Olivenöl
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen längs halbieren und mit Olivenöl bestreichen. 30 Minuten im Backofen garen. Abkühlen lassen.
3. Auberginen mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Das Innere fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Oregano und Auberginenwürfel hinzufügen. Hackfleisch dazugeben und in der Pfanne zerkleinern. Scharf anbraten.
5. Tomaten würfeln und Oliven mit in die Pfanne geben. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auberginen mit der Hackfleischmischung füllen und für 10 Minuten im Backofen backen.
7. Für das Tzatziki alle Zutaten mixen. Über den gefüllten Auberginen verteilen und servieren.

WOCHE II: REZEPTE MITTAG



SANDWICH MIT AVOCADO

610KCAL, FETT 54G, KH 7G, PROTEIN 26G

ZUTATEN WOLKENBROT (CA. 1,5 PORTION)

3 Eier
3 EL Frischkäse (veganer Frischkäse Simply-V)
¼ TL Backpulver (Weinstein)

ZUBEREITUNG WOLKENBROT

1. Das Eiweiß vom Eigelb trennen.
2. Den Frischkäse mit dem Eigelb vermengen.
3. In einer separaten Schüssel das Eiweiß mit dem Backpulver vermengen und anschließend steif schlagen.
4. Hebe die Eigelb-Frischkäse-Masse vorsichtig unter den Eischnee und verrühre alles zu einer homogenen Masse.
5. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile den Teig so, dass kleine Fladen oder einfach ein großes Brot entsteht.
6. Bei 150°C für ca. 15 Minuten backen.

ZUTATEN KETO-MAYONNAISE

2 Eigelb
2 TL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
2 TL Dijon Senf
Salz

ZUBEREITUNG KETO-MAYONNAISE

1. Alle Zutaten müssen auf Zimmertemperatur sein.
2. Alles vermischen und mit dem Passierstab mixen.
3. Setze den Stab auf den Boden, püriere ca. 10 Sekunden lang und ziehe ihn dann langsam nach oben.

ZUTATEN SANDWICH

2 TL Mayonnaise
2 Scheiben Bacon
1 Rispen tomate
¼ Avocado

ZUBEREITUNG SANDWICHES

1. Den Bacon anbraten.
2. Das Wolkenbrot mit der selbstgemachten Mayo bestreichen.
3. Belege das Brot mit Bacon und Tomaten.
4. Püriere die Avocado und bestreiche das Sandwich damit zusätzlich.



KOKOS THAI SUPPE

791KCAL, FETT 65G, KH 13G, PROTEIN 38G

ZUTATEN (CA. 1,5 PORTIONEN)

400ml Hühnerbrühe/Knochenbrühe
200ml Kokosmilch (Aus der Dose)
1 Zitrone
Frisches Zitronengras
¾ Bund Koriander
1 Chilischote
ca. 20g Ingwer (nach Geschmack)
1 TL Salz
100g Shrimps
1 EL MCT Öl
100g Champignons

ZUBEREITUNG

1. Reibe von der Zitrone die Schale ab, hacke den Koriander, schäle den Ingwer und schneide ihn in Streifen.
2. Diese Zutaten und das Zitronengras, gehackte Chilischoten und MCT Öl lässt du mit der Hühnerbrühe und der Kokosmilch langsam und bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln.
3. Gieße alles durch ein feines Sieb und gebe es erneut in den Topf.
4. Füge die Shrimps und in Scheibe geschnittene Champignons hinzu.





**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

WOCHE II: REZEPTE ABEND

WOCHE II: REZEPTE ABEND



CAPRESE PIZZA

655KCAL, FETT 42G, KH 14G, PROTEIN 37G

ZUTATEN (CA. 1,5 PORTION)

40 g Mandelmehl (entölt)
35 g Leinsamenmehl
1 TL Flohsamenschalen
2 TL Chiasmen
80 ml Wasser
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG PIZZATEIG

1. Mandelmehl, Leinsamenmehl, Kokosmehl, Flohsamenschalen, Chiasamen, Salz in eine Schüssel geben und das Wasser dazu kneten.
2. Den fertigen Teig für 30 min. in den Kühlschrank legen und anschließend den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
3. Den Teig zu einer Kugel rollen, flach auf dem Backpapier ausrollen und einen Rand formen. Es können auch mehrere kleine Pizzen gebacken werden.
4. Den Pizzateig vorab 10 min. backen.

ZUTATEN PIZZABELAG

1 Tomate
Handvoll Rucola
4-5 Blätter Basilikum
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG PIZZABELAG

1. 1/2 Rispentomaten pürieren bis sie eine feine Soße ergeben. Mit einem Schuss Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Oregano abschmecken. Die restliche Tomate in kleine Würfel schneiden.
2. Anschließend die Tomatensauce auf dem Boden verteilen und mit Pfeffer und Salz nach Belieben würzen.
3. Im Folgenden werden die Tomaten und der Rucola gleichmäßig auf der Pizza verteilt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Schluss die Pizza für 10–15 Minuten im Ofen backen, bis der Boden knusprig ist.
5. Im Anschluss mit knapp 2EL Olivenöl aufwerten.



ZUCCHINI SHRIMPS PFANNE

562KCAL, FETT 44G, KH 10G, PROTEIN 19,5G

ZUTATEN (CA. 1,5 PORTION)

1 Zucchini	1 große Knoblauchzehe
100 g Shrimps	¼ TL rote Pfefferkörner
50 ml Weißwein (lieblich)	2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	1 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini mit einem Schäler/Spiralschneider in Nudelform bringen.
Danach den Knoblauch hacken, eine halbe Zitrone entsaften und das Öl in der Pfanne erhitzen.
2. Die Shrimps und den Knoblauch werden etwa 8 min. im Öl gebraten und mit Salz gewürzt.
Anschließend Wein *, Zitronensaft und Pfefferkörner in der Pfanne mit den Shrimps aufkochen.
Zum Schluss werden die Zucchini in die Pfanne dazu gegeben und 2 min. mitgekocht.
3. Zum Schluss mit MCT Öl optimieren.



HINWEIS

*Alkohol ist während der Ketose nicht erlaubt. Während des Kochvorganges verdampft der Alkohol aber zum größten Teil und der Weißwein dient lediglich als Bindemittel.



INDISCHE HÄHNCHENSCHENKEL AUS DEM OFEN

2550KCAL, FETT 203G, KH 5,9G, PROTEIN 161G

ZUTATEN (CA. 4 PORTIONEN)

4 Hähnchenschenkel	etwas Koriander
3 EL Olivenöl	½ TL roter Pfeffer
1 TL Curry	½ TL Backpulver
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Anschließend werden alle Zutaten aus Pulver und das Öl miteinander zu einer Marinade vermengt.
2. Danach werden die Schenkel mit der Marinade bestrichen und auf einem Backblech in den Ofen geschoben.
3. Für 50 Minuten im Ofen backen.

WOCHE II: REZEPTE ABEND



FLEISCHBÄLLCHEN MIT GRÜNEM BUTTERGEMÜSE

1227KCAL, FETT 98G, KH 13G, PROTEIN 70G

ZUTATEN (CA. 2 PORTIONEN)

1 Zucchini
1 Paprika (grün)
1 Ei
3 EL Weidebutter
3 EL Mandelmus
1 EL MCT ÖL
1 TL Curry
1 Chilischote
500g Rinderhackfleisch

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160°C vorgeheizten.
2. Mit der Hand werden alle Zutaten gut miteinander vermengt und schließlich zu kleinen Bällchen geformt. Diese können beliebig gewürzt werden um schließlich auf dem Backblech verteilt zu werden.
3. Die Backzeit beträgt je nach Größe der Fleischbällchen 20–25 min.
4. Derweilen die Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit Butter, Salz und Pfeffer dünsten.



INGWER KNOBLAUCH RIND

1111KCAL, FETT 78G, KH 21G, PROTEIN 66G

ZUTATEN (CA. 2-3 PORTIONEN)

4 EL Kokosöl	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	250g Rindfleisch
2 Frühlingszwiebeln	1 Brokkoli
20g Ingwer	1 TL Weidebutter

ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Schalotte fein hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Ingwer und Knoblauch hacken und alles mit dem kokosöl zu einer Marinade vermengen,
2. Das Rindfleisch mit Marinade vermengen und durchziehen lassen.
3. Währenddessen den Brokkoli kochen.
4. Dann die Butter in einer Pfanne schmelzen und das marinierte Rindfleisch dazugeben und braten.
5. Sobald das Fleisch durch ist, den Brokkoli dazugeben.







**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

**WOCHE III:
REZEPTE
FRÜHSTÜCK**

WOCHE III: REZEPTE FRÜHSTÜCK



WARM CHIA PORRIDGE

635KCAL, FETT 54,5G, KH 4G, PROTEIN 20,5G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

2 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen
1 EL gemahlene Mandeln
ca. 250ml Mandelmilch (ungesüßt)
1 TL Rohkakao-Pulver
1 TL Mandelmus
1 TL Zimt
zum Garnieren z.B. Mandeln gehobelt, Kokosraspeln etc.

ZUBEREITUNG

1. Chia- und Leinsamen in der Mandelmilch kurz im Topf einweichen lassen und später zum Kochen bringen und ca. 8 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
2. Nach und nach die anderen Zutaten dazu geben (Mandelmus, Zimt...)



POCHIERTE EIER MIT SPINAT

595KCAL, FETT 52G, KH 6,2G, PROTEIN 24G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

200g frischer Spinat
2 EL Weidebutter/Ghee
2 EL Mandeln (gehackt)
2 Eier (pochiert)
Salz
Etwas Apfelessig (für die Eier)

ZUBEREITUNG

1. Eine Pfanne mit 2–5cm Wasser befüllen und den Spinat dazu geben. So lange kochen bis er zart ist
Dann das Wasser abgeben und in die Pfanne die Butter/Ghee geben.
2. Spinat wieder dazugeben und darin schwenken. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und zum Gemüse die Nüsse und etwas Salz geben.
3. Die Eier pochieren. (s. S. 87)



KETO “GRIES”BREI

1393KCAL, FETT 135,5G, KH 20G, PROTEIN 18G

ZUTATEN (CA. 2 PORTIONEN)

1 EL Kokosöl oder MCT Öl
50g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
1 Schuss Zitronensaft
150 ml Kokossahne + 150 ml Kokosmilch
100 g Frischkäse (Simply V)
½ TL Bourbon Vanille (gemahlen)
50g Kokosraspeln
1 EL Chiasamen
Nach Geschmack etwas Zimt

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl, Zitronensaft, Sahne mit Milch, Frischkäse, Schokolade, Chiasamen und die Vanille in einen Topf geben und erwärmen. Alles verrühren, damit eine homogene Masse entsteht.
2. Bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Wenn du magst kannst du den “Gries”brei mit etwas Zimt aufpäppeln. Und mit Kokosraspeln garnieren.



VEGGIE PANCAKES

785KCAL, FETT 64G, KH 18G, PROTEIN 25,5G - ACHTUNG: VERHÄLTNISSMÄSSIG VIELE KOHLENHYDRATE

ZUTATEN (FÜR 5–6 PANCAKES)

1 große Zucchini
2 Eier
½ TL fein gehackter Knoblauch
40 g Kokosmehl
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
60 g Weidebutter/Ghee

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini grob reiben und mit einem Küchenhandtuch über der Spüle auswringen.
2. Vermische in einer großen Schüssel die Eier, den Knoblauch, Salz und Pfeffer mit dem Kokosmehl. Dann Zucchiniabrieb dazugeben.
3. Erhitze die Butter/MCT Öl in einer Pfanne.
4. Forme deinen Teig zu kleinen Pancakes und brate sie von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten bis sie goldbraun sind.
5. Optional mit Keto Mayonnaise (S. 100) genießen.

WOCHE III: REZEPTE FRÜHSTÜCK



SPINAT-MUFFINS MIT SPECK

997KCAL, FETT 85G, KH 10G, PROTEIN 42G

ZUTATEN (FÜR 6 STÜCK)

50g Speckwürfel	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 EL Weidebutter
100g frischer Spinat	Olivenöl, Salz, Pfeffer
4 Eier	1 EL Olivenöl
60ml Kokosmilch	

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier mit Kokosmilch, Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Speckwürfel, sowie die gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe darin anbraten. Dann den Spinat dazugeben.
4. Eine Muffinform mit der Butter einfetten. Die Spinatpfanne und einer miteinander vermischen und in die Muffinförmchen füllen. Mit Käse bestreuen.
5. Für ca. 20 Minuten backen.



KETO NUSSBROT

3923 KCAL, FETT 320,6G, KOHLENHYDRATE 46,8G, PROTEIN 164,4G

ZUTATEN

100 g Leinsamenmehl	5 Eier + 1 Eigelb zum Bestreichen
50 g Kokosmehl	3 TL Backpulver
150 g Kokosjoghurt	100 g Mandeln (gehackt)
300g Mandelmus	Salz, Pfeffer
2 EL Weidebutter	

ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Vermische Leinsamenmehl mit Kokosmehl, dem Backpulver und füge Salz hinzu.
3. Verrühre die Eier mit dem Joghurt und dem Mandelmus.
4. Füge die Mehlmischung hinzu.
5. Hebe die Hälfte der Mandeln unter den Teig und fülle den Brotteig in eine Kastenform mit einer Länge von ca. 18 cm.
6. Streiche die Oberfläche des Brotes mit etwas Eigelb ein und streue die restlichen Mandeln darüber. Für 60 Minuten backen.







**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

WOCHE III: REZEPTE MITTAG

WOCHE III: REZEPTE MITTAG



HÜHNCHEN SALAT

1480KCAL, FETT 131,5G, KH 10G, PROTEIN 58G

ZUTATEN (2-3 PORTIONEN)

200g Hühnchen Brust
50g Speckwürfel
1 Avocado
8-10 Kirschtomaten
2-3 EL selbstgemachte Mayo (s. S. 100)

20g geröstete Pinienkerne
150ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
5-6 Blätter Basilikum

(den Rest kannst du dir problemlos aufheben)

ZUBEREITUNG FÜR DIE KERNE

1. Pinienkerne rösten.
2. Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen und nach und nach das Olivenöl hinzugeben.

ZUBEREITUNG FÜR ALLES WEITERE

1. Hühnchen und Bacon anbraten.
2. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Avocado in Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und die Mayo und das Pesto hinzugeben.
5. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



BLUMENKOHLSALAT (Basis)



274KCAL, FETT 14,5G, KH 13G, PROTEIN 14G

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

1 kleinen Blumenkohl
1 EL Ghee (PRIMAL GHEE) oder Weidebutter
1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl waschen und fein hacken.
2. Die Butter/Ghee in einer Pfanne erhitzen.
3. Den gehackten Blumenkohl dazugeben und bei zugedeckter Pfanne und niedriger Hitze ca. 10-15 Minuten dämpfen.
4. Der Blumenkohl ist fertig, wenn er bissfest (nicht weich) ist.
5. Mit etwas Salz würzen.



VARIANTE TOMATE

ZUTATEN (siehe Basis Rezept)

1 kleine Zwiebel
1 Tomate
Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
1 EL MT Öl

ZUBEREITUNG

1. Bevor der Blumenkohl in der Pfanne ist die Zwiebeln andünsten und dann gemeinsam mit dem Blumenkohl weiterdünsten lassen.
2. Dann gehackte getrocknete Tomaten, Pfeffer, Salz und die Kräuter hinzugeben.



MINI AUBERGINEN PIZZA

467KCAL, FETT 42G, KH 9G, PROTEIN 7G

ZUTATEN (FÜR CA. 12 MINI PIZZEN)

1 Aubergine
4-5 Champignons
3 Tomaten (davon 2 pürieren)
2 EL Olivenöl
1 Chilischote
1 EL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
1 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, würzen und für 10 min. in den Backofen schieben.
3. Püriere anschließend 2 Tomaten und mische Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Oregano dazu. Die Sauce auf den Auberginen verteilen. Die restlichen Zutaten: Tomaten, Champignons und Chilischote klein schneiden.
4. Verteile die Zutaten auch auf den Auberginen und backe die Pizzen für 10 Minuten.
5. Gib anschließend auf jedes Stück einige Tropfen MCT Öl.

WOCHE III: REZEPTE MITTAG



CREMIGE ZOODLE-HÄHNCHEN-PFANNE

972KCAL, FETT 75,5G, KH 16G, PROTEIN 55G

ZUTATEN (1 GROSSE PORTION)

3 Tomaten
1 Knoblauchzehen
1 große Zucchini
200 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Weidebutter
200 ml Kokoscreme/Kokossahne
1 Chilischote
Salz, Pfeffer
1 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken.
2. Hähnchenbrustfilet in mundgroße Stücke schneiden.
3. Zucchini mit einem Schäler/Spiralschneider in Nudelform bringen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Tomaten dazugeben.
5. Knoblauch hinzugeben mit anbraten. Gib dann die Sahne dazu und lasse sie unter Rühren langsam erhitzen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zucchininudeln unterheben und 5–8 Minuten bissfest garen.



AUBERGINEN TALER MIT BACON

1053KCAL, FETT 95G, KH 10G, PROTEIN 32G

ZUTATEN (CA. 12 AUBERGINEN TALER)

1 Aubergine
1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
50g schwarze Oliven (entkernt)
150g Bacon
3 EL Kokosjoghurt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Verrühre das Olivenöl mit Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
2. Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Mit der Marinade bestreichen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. Hacke die Oliven grob und vermische sie mit dem Joghurt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Danach die Auberginentaler in der Pfanne anbraten. In einer weiteren Pfanne den Bacon knusprig braten.
5. Bestreibe jeweils eine Auberginenscheibe mit der Joghurt-Kokos-Mischung und bedecke sie dann mit Bacon bevor du die nächste Auberginen Scheibe darüberlegst.







**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

**WOCHE III:
REZEPTE ABEND**

WOCHE III: REZEPTE ABEND



EI, SPINAT & HOLLANDAISE

984KCAL, FETT 95,5G, KH 4,5G, PROTEIN 26,5G

ZUTATEN (CA. 1-2 PORTIONEN)

2 bis 3 Handvoll gewaschenen Spinat
1 EL Weidebutter
2 Eier (pochiert oder gekocht)
1 reife Avocado

ZUTATEN HOLLANDAISE

2 Eigelb
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL zerlassene Weitebutter
Kräuter können nach Wunsch hinzugefügt werden

ZUBEREITUNG HOLLANDAISE

1. Das Eigelb, den Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz in einem Mixer auf Höchstgeschwindigkeit mixen. Anschließend langsam die Weidebutter hinzugeben, bis die Soße dicklich wird.

ZUBEREITUNG

2. Der Spinat wird mit etwas Wasser in einer Pfanne erwärmt, bis dieser eingefallen ist.
3. Anschließend wird das übrige Wasser abgegossen und die Butter sowie etwas Salz zum Spinat dazugegeben.
4. Die Eier werden auf dem Spinat platziert und mit der Hollandaise serviert.



GRÜNER SPARGEL IM SPECKMANTEL

435KCAL, FETT 35,5G, KH 6G, PROTEIN 24G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

250g frischer grüner Spargel
50g Scheiben Bacon
1 EL Kokosöl
1 EL MCT Öl (Optional)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 150 °C vorheizen und den Spargel vor der Zubereitung waschen und schälen. Drei Stangen Spargel mit Speck umwickeln, einölen und nach Bedarf würzen. Mit Öl einreiben und für 20–30 Minuten backen.
2. Anschließend mit etwas MCT Öl beträufeln.



GEBACKENER BROKKOLI MIT CURRY & INGWER

502KCAL, FETT 45G, KH 12G, PROTEIN 12G

ZUTATEN (CA. 1 PORTION)

1 EL Weidebutter/Ghee
1 Stängel Zitronengras
1 Stück frischer Ingwer (ca. 15g), geschält und sehr fein gehackt
1 EL Curry
2 EL MCT Öl
½ Kopf Brokkoli, in Röschen zerteilt

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen.
2. Butter/Ghee, Zitronengras und fein gehackten Ingwer in einem Topf bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten unter häufigem Rühren erhitzen (nicht kochen!)
3. Sobald alles durchgezogen ist Kurkuma dazugeben.
4. Den Brokkoli in Röschen schneiden und mit Salz würzen. Danach in den Backofen schieben und für 30 Minuten backen.
5. Danach den gebackenen Brokkoli in der Kurkuma–Ingwer Sauce und MCT Öl schwenken und servieren.

WOCHE III: REZEPTE ABEND



TOMATENSUPPE

1008KCAL, FETT 94,5G, KH 15G, PROTEIN 20G

ZUTATEN (FÜR CA. 2 PORTIONEN)

400 g Tomaten
3 EL Weidebutter
2 Schalotten
2 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsebrühe
2 TL Olivenöl
7-8 Blätter Basilikum
2 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten mit einem Kreuz am Ansatz anschneiden, anschließend in heißes Wasser legen, kurz warten und abschrecken.
2. Anschließend kann die Haut der Tomaten mit einem Messer leicht entfernt werden.
3. Danach die geschälten Tomaten in Würfel schneiden, sowie die Schalotte und Knoblauch. Zusammen mit der Butter anbraten.
4. Schließlich wird die Brühe dazu gegeben und die Zutaten werden etwa 10 min. aufgekocht.
5. Zum Schluss alles in einen Mixer geben und die Zutaten zu einer Suppe pürieren.



SAUERKRAUT MIT KASSLER

193 KCAL, FETT 3,5G, KOHLENHYDRATE 2,9G, PROTEIN 34G

ZUTATEN

150g Hähnchenkasseler
150g Sauerkraut
¼ Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
Wacholderbeeren

ZUBEREITUNG

1. Die Pfanne mit etwas Öl bestreichen und das Kassler braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hacke die Zwiebel und brate sie in der Pfanne mit etwas Öl an. Gebe dann das Sauerkraut dazu, das Lorbeerblatt, die Nelken und Wacholderbeeren und lasse es etwa 10 Minuten köcheln.
3. Dann die nicht-essbaren (Wacholderbeeren, Nelken etc.) entfernen und Fleisch und Sauerkraut zusammen servieren.



MEXIKANISCHER AUFLAUF

1299KCAL, FETT 107G, KH 12G, PROTEIN 68G

ZUTATEN (FÜR CA. 2 PORTIONEN)

500g Rinderhackfleisch
2 TL Paprikapulver
1 Chilischote
4 Eier
80g Streukäse (vegan)
150ml Kokoscreme/Kokossahne
120ml Wasser
1 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL MCT ÖL

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Auflaufform mit Backpapier auslegen.
3. Das Fleisch für den Auflauf anbraten, jedoch nicht komplett durchbraten.
Schneide die Chilischote in kleine Ringe und gib sie mit dem Paprikapulver zu dem Fleisch in die Pfanne.
Das Hackfleisch etwas köcheln lassen und schließlich in die Auflaufform geben.
4. Eier, Sahne, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und über das Fleisch geben.
5. Für 30 Minuten backen.





**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

REZEPTE DESSERTS

REZEPTE DESSERTS



KETO-SCHOKOCREME

2194 KCAL, FETT 184G, KOHLENHYDRATE 129,4G, PROTEIN 31,6G

ZUTATEN

60g Mandeln
150g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
70g Weidebutter
50g Kokossahne
90g Xylit
Zitrone
3 TL Rohkakao

ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln mit Hilfe eines Mixers mahlen (so fein wie möglich).
2. Die Schokolade mit der Butter schmelzen und zu den Nüssen in den Mixer geben und ca. 1 Minute bei niedriger Stufe unterrühren.
3. Mit einem Löffel alles nach unten schieben. Die restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren. Dann nochmal 3 Minuten auf höchster Stufe rühren. Abfüllen in ein Glas.



PANNA COTTA

1519 KCAL, FETT 146,2G, KOHLENHYDRATE 43,4G, PROTEIN 15,1G

ZUTATEN

200ml Kokossahne/Kokoscreme
1 TL Gelatine
1 Xylit
½ TL Vanilleextrakt
50g Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. Erwärme die Sahne und süße sie mit Xylit.
2. Rühre das Aga-Aga dazu.
3. Fülle die Masse in kleine Gläschen o.ä. und stelle sie für die nächsten 2–3 Stunden in den Kühlschrank.
4. Mit Himbeeren servieren.



KOKOSRIEGEL (Rezept: Simply Keto)

1595 KCAL, FETT 138,8G, KOHLENHYDRATE 65,1G, PROTEIN 34,7G

ZUTATEN

100g Kokosflocken
100ml Kokosmilch
100g dunkle Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
25g Eiweißpulver
1–2 EL Xylit

ZUBEREITUNG

1. Rühre in einer Schüssel die Kokosmilch mit dem Eiweißpulver und dem Xylit cremig.
2. Dann hebe die Kokosflocken unter. Drücke danach mit einer Gabel die Masse fest zusammen und stelle sie für gute 30 Minuten ins Eisfach oder in den Kühlschrank.
3. Lege ein Backpapier bereit und forme aus der Kokosmasse Riegel (so klein oder groß wie du möchtest).
4. Schmelze die Schokolade über einem Wasserbad und tunke die Riegel nach und nach in die Schokolade, sodass sie schlussendlich vollkommen von Schokolade umhüllt sind.
5. Nun die Riegel auf ein Backpapier legen und sie nochmals für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (bis die Schokolade ausgehärtet ist).



ERDNUSS SCHOKO SHAKE

576 KCAL, FETT 41,2G, KOHLENHYDRATE 14G, PROTEIN 35G

ZUTATEN

230 ml ungesüßte Mandelmilch
100ml Kokossahne/Kokoscreme
30g Vanille Eiweißpulver
1 EL Backkakao
2 EL ungesüßte Erdnussbutter
1 TL Xylit
Eiswürfel (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen.

REZEPTE DESSERTS



KOKOSKUCHEN

2017 KCAL, FETT 177,6G, KOHLENHYDRATE 92,2G, PROTEIN 40,2G

ZUTATEN FÜR DEN KUCHENBODEN

230ml Kokosmilch
3 EL Xylit
4 Eier
1 TL Backpulver
180 g Kokosraspeln
2-3 Tropfen Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG FÜR DEN KUCHENBODEN

1. Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Eier schaumig schlagen.
3. Danach die Milch, Xylit, das Backpulver und Vanilleextrakt dazugeben.
4. Zuletzt die Kokosflocken unterheben.
5. Die Masse in eine Auflaufform füllen und für ca. 25 Minuten backen.
Danach auskühlen. Mit Kokosraspeln servieren.



WAFFELN

1419 KCAL, FETT 97,2G, KOHLENHYDRATE 14,2G, PROTEIN 122G

ZUTATEN

4 Eier
60g Weidebutter
100g Kokosjoghurt
6 EL Eiweißpulver
1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten.
2. Im Waffeleisen backen.



KOKOS-CUPCAKES

3868 KCAL, FETT 390,2G, KOHLENHYDRATE 67,1G, PROTEIN 28,1G

ZUTATEN

200 g Kokosflocken
200 ml Kokossahne/Kokoscreme
80 g Kokosöl/MCT Öl
70 g dunkle Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
Xylit zum Süßen

ZUBEREITUNG

1. Erwärme zuerst 40 g Kokosöl, Xylit und die Kokossahne bei niedriger Stufe.
2. Wenn das Kokosöl flüssig ist, die Kokosraspel hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Anschließend die Masse in Silikonförmchen drücken.
4. Danach die Schokolade und das restliche Kokosöl wieder bei niedriger Stufe schmelzen.
5. Dann auf alle Küchlein verteilen und mit einem Pinsel verstreichen.
6. Zum Schluss die Cupcakes in den Kühlschrank stellen und warten bis die Schokolade fest ist.



KETO ENERGY BALLS

4104 KCAL, FETT 387,8G, KOHLENHYDRATE 42,8G, PROTEIN 94,5G

ZUTATEN (FÜR CA. 16 BALLS)

150g Nüsse deiner Wahl (entweder du kaufst sie bereits gehackt oder du hackst sie selber)
200g Kokosflocken
80g Weidebutter
50g Rohkakao (optional)
50g Whey
1 TL Vanille
3 TL kaltes Wasser
100ml Kokosnussöl / MCT Öl
½ TL Zimt
Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Hacke zuerst die Nüsse.
2. Dann gebe die restlichen Zutaten hinzu und vermenge alles zu einer homogenen Masse.
3. Forme daraus kleine Bällchen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegten Teller/Backblech,
4. Stelle die Energyballs für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.

REZEPTE DESSERTS



NUSSBÄLLCHEN

2200 KCAL, FETT 208,6G, KOHLENHYDRATE 27,6G, PROTEIN 45,4G

ZUTATEN

100 g Kokoscreme
50 g veganer Frischkäse (Simply Streichgenuss)
50 g Mandelmus
1 TL Rohkakao-Pulver
1–2 TL Xylit (wenn es geht, vermeiden)
150 g gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

1. Frischkäse und Kokoscreme in einer Schüssel vermischen. Mandelmus, Kakao und Xylit unterrühren. Creme mindestens 30 Minuten kaltstellen.
2. Gehackte Haselnüsse in eine kleine Schüssel füllen und teelöffelweise Creme hineingeben. Vorsichtig in den Nüssen wälzen und mit den Handflächen zu einer Kugel rollen. Vorgang mit restlicher Creme wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Nussbällchen auf einen Teller legen und luftdicht abgedeckt 30 Minuten kaltstellen.







**PRIMAL
ACADEMY**

ANHANG II

REZEPTE SNACKS

REZEPTE SNACKS



GUACAMOLE

910 KCAL, FETT 78,6G, KOHLENHYDRATE 31,8G, PROTEIN 6,7G

ZUTATEN

2 Avocados
2 Limetten
1 Schalotte
1 Bund Koriander
Salz
Pfeffer
½ Jalapeño (optional)

ZUBEREITUNG

1. Halbiere die Avocado und entferne den Kern. Hülle sie aus und zerklainere das Fruchtfleisch.
2. Entsaft die Limetten und gebe den Saft zu den Avocados.
3. Hacke die Schalotte in kleine Würfel und gebe diese unter die Masse.
4. Hacke Koriander (Menge nach Geschmack) und verrühre diesen mit Salz und Pfeffer ebenfalls unter.



ZIMT-LEINSAMEN CRUNCHYS

1366 KCAL, FETT 117,5G, KOHLENHYDRATE 56,6G, PROTEIN 28,7G

ZUTATEN

80g Mandeln (gemahlen)
2 TL Zimt
30g Leinsamen (gemahlen)
2 EL Xylit
80g Weidebutter (kalt)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die gemahlten Mandeln, Leinsamen und Zimt und Xylit mit einem Mixer/Stabmixer mixen.
3. Dann die Weidebutter nach und nach während des Mixens dazugeben. Bis der Teig krümelig wird.
4. Den Teig in kleine, runde Plätzchen formen und für 20–25 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Erst nach dem Abkühlen (erst dann sind sie knusprig) servieren.

REZEPTE SNACKS



LEINSAMEN-CRACKER

868 KCAL, FETT 59,7G, KOHLENHYDRATE 22,2G, PROTEIN 37,4G

ZUTATEN

80 g Leinsamen	1 EL Leinsamenmehl
1 TL Chiasamen	20 g Reismehl
120 ml Wasser	1 Msp. Natron
1 EL Sesam	1/2 TL Kurkuma gemahlen
2 EL Sonnenblumenkerne	1/2 TL Salz
1 EL Olivenöl	(1/2 TL Currypulver optional)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
2. Leinsamen und Chiasamen in eine Schüssel geben und im Wasser für ca. 20 Minuten einweichen.
3. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles zu einem festen, leicht feuchten Teig verkneten.
Ggf. etwas Wasser dazu geben.
4. Mit einem angefeuchteten Löffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
Die Häufchen mit einer angefeuchteten Gabel flach drücken. Mit Wasser bepinseln.
5. Cracker auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten knusprig ausbacken. Aufpassen, dass sie nicht verbrennen.
6. Auskühlen lassen und pur oder mit einem Dip (Quark mit etwas Schnittlauch und Salz) genießen.



ZUCCHINI CHIPS

334 KCAL, FETT 29,1G, KOHLENHYDRATE 8,9G, PROTEIN 6,4G

ZUTATEN

Große Zucchini
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Wahlweise Chili, Kräuter usw.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Schneide die Zucchini in dünne Scheiben.
3. Verteile diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
4. Beträufle die Zucchini Scheiben mit etwas Olivenöl.
5. Backe sie für ca. 10 Minuten (achte aber immer auf die Chips, je nach Dicke könnten sie kürzer oder länger backen)
6. Sobald sie eine goldbraune Farbe haben, wende sie einmal und backe sie bis die andere Seite auch goldbraun ist.
7. Würze sie nach deinem Geschmack.

REZEPTE SNACKS



KETO ENERGY BALLS

4104 KCAL, FETT 387,8G, KOHLENHYDRATE 42,8G, PROTEIN 94,5G

ZUTATEN (FÜR CA. 16 BALLS)

150g Nüsse deiner Wahl (entweder du kaufst sie bereits gehackt oder du hackst sie selber)
200g Kokosflocken
80g Weidebutter
50g Rohkakao (optional)
50g Whey
1 TL Vanille
3 TL kaltes Wasser
100ml Kokosnussöl / MCT Öl
½ TL Zimt
Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Hacke zuerst die Nüsse.
2. Dann gebe die restlichen Zutaten hinzu und vermenge alles zu einer homogenen Masse.
3. Forme daraus kleine Bällchen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegten Teller/Backblech,
4. Stelle die Energyballs für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.



HARTGEKOCHTE EIER

Falls es mal schnell gehen soll und du keine Zeit hast einen Snack für die Arbeit vorzubereiten, dann koche dir doch einfach ein oder mehrere Eier und nimm sie hartgekocht mit. NÜSSE



NÜSSE

Nüsse kannst du auch zwischendurch mal essen. Achte aber darauf, dass du ketofreundliche Nüsse isst, z.B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pekanüsse, Macadamianüsse usw.

Als Faustregel solltest du verinnerlichen, dass du nicht mehr als eine Handvoll von Nüssen pro Tag isst.

