

14 Tage **Keto Kickstart**



Einführung in den
Keto Kickstart



Ausführliche
Lebensmittel-Liste



Wichtige Werkzeuge
für die Ketose

DISCLAIMER

Urheberrechtshinweise

Copyright © 2019 Primal State Performance GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitheftes „Keto Kickstart“ 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-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. Kochzeiten oder Vorbereitungszeiten, damit du möglichst stressfrei den Kurs absolvierst.

Dein Coach



Janis Budde
Keto Experte

Ich heiße dich herzlich Willkommen zum 14 Tage Keto Kickstart.

Ich darf dich zu Beginn beglückwünschen, dass du dich dazu entschlossen hast, deine Energie, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden.

Mein Ziel für dich ist, dass du nach erfolgreicher Absolvierung des Kurses...

...das erste Mal den besonderen Zustand der Ketose erlebt hast.

...deine Energie, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit verbesserst.

...deine Umwelt so gestaltest, dass es dir leicht fällt, langfristig gesund zu leben.

...mehr über deinen Körper und die biochemischen Vorgänge verstehst.

...ein neues und liebevolles Körpergefühl entwickelst, das dein Leben lebenswerter macht.

...dich selbst nicht zu ernst nimmst und es dir deine eigenen Hormone leicht machen, dich gut zu fühlen.

...ein Fan von Primal State bist. :-)

Durch Primal State ver helfe ich seit mittlerweile über 5 Jahren, Menschen zu mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit.

Eines der Werkzeuge, ist die ketogene Ernährung. Hier haben mein Team und ich bereits über 1.000 Menschen erfolgreich in die Ketose gebracht, die teils unglaubliche Resultate erreicht haben.

Ich möchte in den nächsten 14 Tagen alles dafür tun, damit auch du unglaubliche Resultate erreichst. Dazu ist es wichtig, dass wir wie ein Team zusammenspielen. Ich zeige dir die richtigen Werkzeuge und wie du sie persönlich anwendest.

Du musst mir in dieser Zeit vertrauen und dich selbst dazu entschließen den Kurs gewissenhaft durchzuführen.

Der Inhalt



4

Deine Ziele für den Kurs

Definiere dein persönlich Ziel für den Keto Kickstart



5

Persönliches Journal

Wie du deine Ernährung die nächsten 14 Tage trackst



7

Vertrag mit mir selbst

Wie ernst meinst du es mit deiner Gesundheit?

8

14 Tage Übersicht

Eine Übersicht über den Kursinhalt und Durchführung

10

Keto Kickstart Grundregeln

Diese Regeln gelten während des gesamten Kurses

11

Lebensmittel Ampelsystem

Du bist dir unsicher was du essen kannst?

20

Makronährstoffe und Bowl Konzept

Eine Übersicht wie deine Rezepte aussehen sollten

22

14 Tage Beispielplan

Ein exemplarischer Ernährungsplan für den Kurs

25

Weitere Ressourcen

Alles weitere, was dir hilft, den Kurs durchzuführen

Ziele für den **Keto Kickstart**

1.

2.

3.

Bevor wir uns Hals über Kopf in das Abenteuer "ketogene Ernährung" stürzen, ist es mir sehr wichtig, dass wir gemeinsam dein Ziel herausarbeiten und warum du überhaupt diesen Kurs durchführen möchtest.

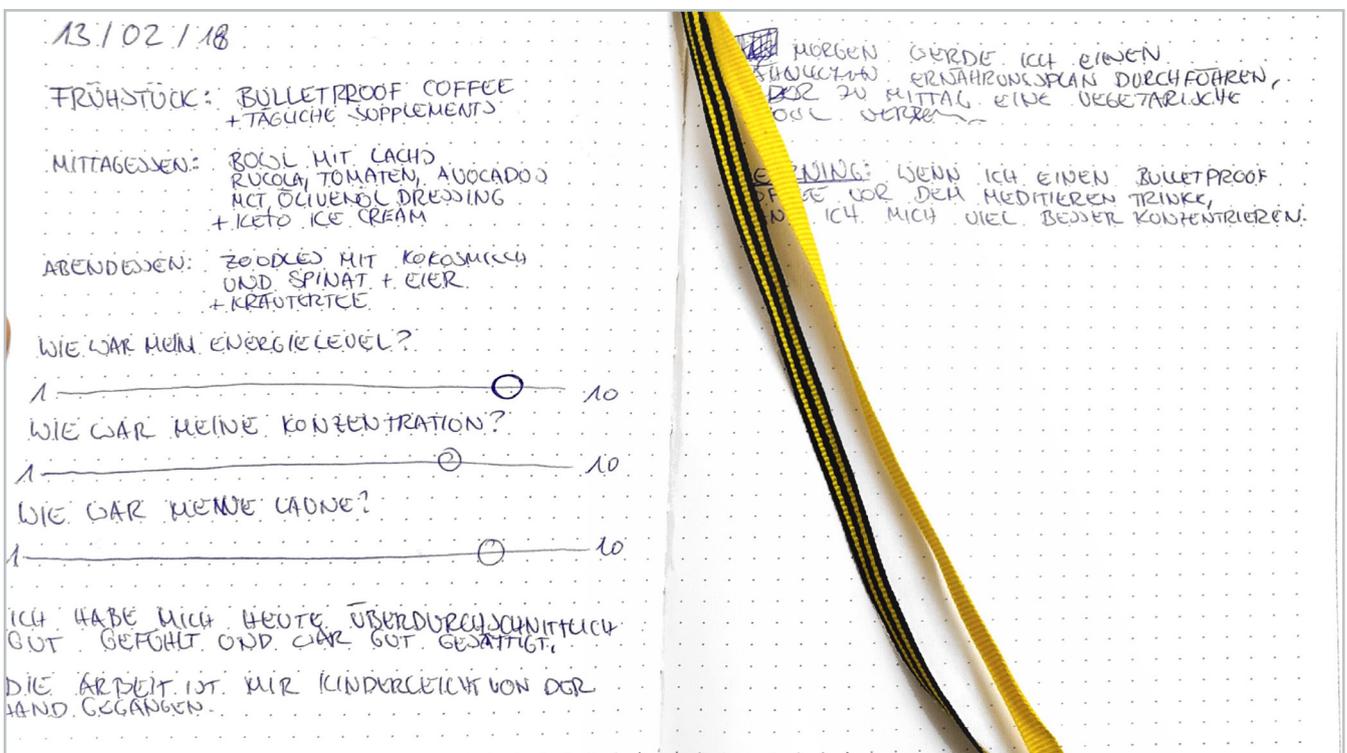
Schreibe daher deine 3-Top Gründe auf und formuliere sie positiv.

Also statt "Ich absolviere diesen Kurs, weil ich übergewichtig bin...", schreibst du "Ich absolviere diesen Kurs, um erfolgreich abzunehmen."

Oder statt "Ich absolviere diesen Kurs, weil ich energielos bin...", schreibst du "Ich absolviere diesen Kurs, weil ich dadurch wieder in meine Kraft und Energie komme."

Diese 3-Top-Gründe hängst du dir optimalerweise an den Kühlschrank oder einem anderen Ort auf, wo du sie jeden Tag siehst und dich daran erinnerst, warum du überhaupt gestartet bist.

Dein persönliches Ernährungsjournal



Zusätzlich empfehle ich dir, dass du ein Tagebuch führst, in welches du einerseits aufschreibst, was du alles gegessen hast und wie du dich fühlst.

Nur dadurch findest du heraus, welchen Zusammenhang deine Ernährung mit deiner Laune haben kann.

Besorge dir am besten ein schönes Journal, in welches du dann Tag für Tag aufschreibst, was du morgens,

mittags und abends verzehrt hast. Außerdem schreibst du auf, wie du dich im Verlauf des Tages gefühlt hast und wie es dir insgesamt geht.

Im obigen Beispiel siehst du, wie so ein Ernährungstagebuch aussehen kann. Du kannst es natürlich nach eigenen Bedürfnissen anpassen und so deine individuellen Ziele in den Vordergrund stellen. Auf der folgenden Seite findest du ein Beispiel.

Datum: ____/____/____



Wie war meine Schlafqualität?

- Super
- Gut
- Nicht so gut
- Schlecht



Wie war meine Stimmung heute?

- Super
- Gut
- Nicht so gut
- Schlecht



Wie war meine Konzentration?

- Super
- Gut
- Nicht so gut
- Schlecht



Ich habe heute...

- keinen Zucker gegessen
- kein Getreide gegessen
- überwiegend gute Fette konsumiert
- wenig bis gar kein Obst gegessen

Das habe ich heute gegessen

Frühstück:

Mittags:

Abends:

Snack (optional):

Vertrag mit mir **selbst**

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

Ich werde ab _____, dem _____ zusammen mit Janis 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 einmal 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.

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 ich bin gespannt darauf, wie wohl ich mich nach 14 Tagen in meiner Haut fühle.

Deine Unterschrift



Janis, dein symbolischer Zeuge

Wie ist der Keto Kickstart aufgebaut und wie unterstützt er dich in den erfolgreichen Einstieg in die Ketose? Dies ist der Fahrplan für die nächsten 14 Tage.



1 Montag

Ökocheck und Vorbereitung

Am ersten Tag überprüfst du deine Umwelt auf potentielle Fallstricke und klärst nahe stehende Personen auf, was du vorhast, um Unterstützung zu erhalten oder einen Sparringpartner zu gewinnen.

2 Dienstag

Lebensmittelliste und Bowlkonzept

Hier zeigt dir Janis, welche Lebensmittel in der Keto-Ernährung empfehlenswert und weniger empfehlenswert sind und wie du mit einem einfachen "Bowlkonzept" Mahlzeiten in Windeseile zaubern und auch mitnehmen kannst.

3 Mittwoch

Keto Booster und Swaps

An diesem Tag erfährst du, welche Lebensmittel und welche Interventionen die Ketose fördern und wie du diese Dinge nutzen kannst, um den Körper auf "Fettverbrennung umzustellen"

4 Donnerstag

Ketose messen + Workout

An diesem Tag erklärt dir Janis, ob es sinnvoll ist, die Ketose zu messen und welche Methoden es gibt. Außerdem erhältst du heute eine kleine Aufgabe, die du abends oder nachmittags durchführen solltest. Es wird sportlich.

5 Freitag

Es geht los!

Der Keto-Kickstart startet mit ordentlich viel Energie. Du erfährst im heutigen Video, wie dein Tag im Optimalfall ablaufen sollte und wie leichte Bewegung deine Ketose fördern kann.

6 Samstag

Symptome und Heißhunger

Heute spricht Janis über potentielle erste Nebenwirkungen und wie du diese Nebenwirkungen gekonnt überwindest, um die vollen Vorzüge der Ketose zu nutzen.

7 Sonntag

Breakfast as Ritual or Fuel?

Es ist Sonntag und bei vielen Personen bedeutet das "Frühstücksbuffet" mit der Familie. Wie du dieses Ritual mit einer ketogenen Ernährung verbinden kannst, erklärt dir Janis in einem kurzen Video. Denn Keto und Genuss schließen sich nicht aus.

8 Montag

Rettungssnacks einstecken

Um auch montags motiviert am Ball zu bleiben, solltest du heute perfekt für den Arbeitstag oder Alltag gewappnet sein. Hier sorgen ketogene Snacks für einen gesättigten Körper und versorgten Geist.

9 Dienstag

Mit Fehlritten umgehen

Du hast "gesündigt"? In diesem Video erfährst du, wie du trotzdem liebevoll mit dir umgehst und das Beste aus der Situation machst. Alles ist ein Prozess und der Fokus auf die Entwicklung ist entscheidend.

10 Mittwoch

Stress eliminieren

Stress kann ein Fallstrick in der Ketose sein, der dich - trotz richtiger Ernährung - davon abhält, effektiv Ketonkörper zu produzieren, die dir stetige Energie liefern.

11 Donnerstag

Schlaf optimieren

Die Regeneration und eine gute Schlafqualität ist das A und O eines gesunden Körpers und glücklichen, entspannten Geists. An diesem Tag erfährst du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, um die Ketose weiter zu fördern.

12 Freitag

Erfolge notieren

Der erste Checkup: Was hast du bisher alles schon erreicht? Wie fühlst du dich? Du bist fast am Ende dieses Kurses angelangt, stehst aber vermutlich am Anfang einer großen und spannenden Reise. Das muss gewürdigt werden.

13 Samstag

Primal Lifestyle

Wie kannst du die ketogene Ernährung im ganzheitlichen Primal Lifestyle einordnen und wie kannst du auch nach diesen 14 Tagen des Keto Kickstarts weiter machen, um deine Energie, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu fördern?

14 Sonntag

Gratulation

Klopf dir selbst auf die Schulter. Du hast Großes geleistet und kannst stolz auf dich sein. Janis hat noch motivierende Worte, die er dir mit auf den Weg geben möchte und freut sich mit dir!

Grundregeln für den **Keto Kickstart**

1. Keinen Zucker verzehren: Verzichte bereits ab heute auf alle Süßigkeiten, raffinierten Haushaltszucker und versteckten Zucker in Lebensmitteln.

2. Kein Getreide verzehren: Verzichte bereits heute komplett auf Getreideprodukte wie Brötchen und Brot.

3. Keine Fertigprodukte verzehren: Fertigpizza und Fast Food hat ab heute keinen Platz mehr in deinem Gefrierschrank.

4. Wenig Obst verzehren: Limitiere deinen Obstkonsum stark und setze auf Fruktosearme Sorten wie Beeren und Zitrusfrüchte.

5. Ersetze die Kalorien mit hochwertigem Fett: Wähle hochwertige Fettquellen, die du im Kapitel "Lebensmittelliste - Ampelsystem" findest und verzehre reichlich davon, um die Kalorien zu ersetzen, die du sonst über Zucker und Getreide-Quellen aufgenommen hättest. Das fördert die Ketose.

6. Bioqualität und artgerechte Haltung vorziehen: Wähle, wenn möglich, immer Bio-Gemüse und tierische Produkte aus artgerechter Haltung. Dadurch gewährleistest du maximalen Nährstoffgehalt bei niedrigster Problemstoffbelastung.

7. Integriere Bewegung in dein Leben: Bereits kurze Spaziergänge, Fahrrad fahren und andere leichte Bewegungen fördern deinen Stoffwechsel und trainieren deinen Fettstoffwechsel. Bewege dich möglichst täglich und unterstütze dadurch die Effekte dieses Kurses.

8. Sorge für genügend Entspannung: Stress kann ein echter Ketose-Killer sein. Plan dir Zeit für dich selbst ein und setze dazu gerne Termine in deinen Kalender. Ein heißes Bad, einen Spaziergang im Wald, Meditation oder ein guter Roman können Wunder bewirken.

9. Plane deinen Einkauf und das Kochen vor: Nutze die Einkaufsliste aus dem Beispielplan oder stell dir eine eigene Einkaufsliste zusammen. Plane deine Einkäufe und auch deine Kochzeiten oder Vorbereitungszeiten, damit du möglichst stressfrei den Kurs absolvierst.



Lebensmittel Liste mit **Ampelsystem**

Mit diesen ketogenen Lebensmitteln gelangst du besonders leicht in die Ketose, ohne dein Essen abzuwiegen.



Auf den nächsten Seiten findest du 6+1 Lebensmittel-Kategorien, in denen wir dir mit einem Ampelsystem zeigen, welche Lebensmittel du definitiv in deine ketogene Ernährung einbauen solltest und welche dich definitiv aus der Ketose schmeißen.

Wir haben einerseits auf die Qualität der Lebensmittel geachtet und andererseits den Gehalt an Kohlenhydrate beachtet. Je mehr du dich an diese Liste hältst, desto schneller gelangst du in die Ketose.

Wenn du dir bei einem Lebensmittel unsicher bist oder du es

nicht auf dieser Liste findest, verzichte erst einmal darauf.

Dabei decken wir folgende Kategorien ab:

1. Fette
 2. Proteine
 3. Gemüse
 4. Nüsse und Samen
 5. Obst und Beeren
 6. Getränke
- +1 Alkohol?

Bedeutung der Farben

- Grün** = Erlaubt
Gelb = In geringen Mengen
Rot = Verzichten



Öle und Fette

Empfohlen

Olivenöl (kalt gepresst), Avocadoöl, Kokosöl, MCT Öl, Caprylsäure, Butter, Schmalz und Ghee aus Weidehaltung, Speck aus Weidehaltung, Eigelb aus Freilandhaltung, Knochenmark aus Weidehaltung, Sonnenblumenlecithin, Kakaobutter, Fischöl, Lebertran, Krillöl

Nicht empfohlen

Stark verarbeitete Öle und Fette, Margarine, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Erdnussöl, tierische Fette aus Massentierhaltung

Allgemein

Vermeide unbedingt stark verarbeitete Pflanzenöle, Transfettsäuren und co. Durch den großen Anteil an oxidierten mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wirken sie entzündungsfördernd.

Konzentriere dich daher auf gesunde gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren. Diese findest du in der oberen Liste.

Hochwertige Proteine

Empfohlen

Fisch aus Wildfang, Fleisch aus Weidehaltung, Eier aus Freilandhaltung, Kollagen-Hydrolysat aus Weidehaltung, Molkeprotein-Konzentrat aus Weidehaltung

Nicht empfohlen

Soja, Fleisch aus Massentierhaltung, Fisch aus Zuchtbecken, Eier aus Käfighaltung, konventionelle Proteinpulver

Allgemein

Die besten Proteinquellen für die ketogene Ernährung sind jene, die auf natürliche Weise hochwertige Fette in größeren Mengen enthalten. Das kann beispielsweise Lachs aus Wildfang oder Eier aus Freilandhaltung sein.

Keto Gemüse

Empfohlen

Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Sellerie, Gurke, Avocado, Zucchini, Grünkohl, Rucola, Feldsalat, Kohlrabi, Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Spargel, Bok Choi, Mangold, Lauch, Nori, Oliven, Pilze, Tomate, Aubergine, Paprika etc.

In geringen Mengen erlaubt

Selleriewurzel, grüne Bohnen, Jicama, Okra, Pastinaken, Kürbis, Süßkartoffel, Rübe, Winterkürbis, Karotten

Allgemein

Um einen leichten Einstieg in die Ketose zu ermöglichen, kannst du viel Gemüse mit hochwertigen Ölen und Fetten verzehren.

Sei vorsichtig mit stärkehaltigem Gemüse wie Süßkartoffeln und Kürbis. Das bedeutet nicht, dass sie ungesund sind. Durch den großen Anteil an Stärke (Kohlenhydrate) können sie allerdings leicht deinen täglichen Bedarf an Kohlenhydraten übersteigen.

Wichtiger Hinweis: Bei Tomaten, Auberginen und Paprika, handelt es sich um Nachtschattengewächse. Lies dir unbedingt unseren Artikel darüber durch, um herauszufinden, ob du darauf verzichten solltest.

Nüsse und Samen

Erlaubt

Kokosnuss, Rohe Mandeln, Cashewnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse und Walnüsse, Hanfsamen, Pistazien, Chiasamen

Nicht empfohlen

Erdnüsse, geröstete Nüsse, Soja

Allgemein

Nüsse sind eine wunderbare Quelle an Fettsäuren und enthalten wichtige Spurenelemente.

Gleichzeitig enthalten sie allerdings (bis auf Kokosnüsse) Antinährstoffe wie Phytinsäure, oxidierte Fettsäuren und oft größere Mengen an Kohlenhydrate.

Limitiere daher deinen Konsum an Nüssen auf eine Handvoll pro Tag und beschränke dich auf die obere Liste, wenn du dir unsicher bist.

Obst und Beeren

Erlaubt

Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Cranberries, Zitrone, Limette und Avocado.

Möglichst verzichten

Bananen, Äpfel, Mango, Ananas, Kiwi, Datteln, Rosinen, andere Trockenfrüchte, Dosenfrüchte

Allgemein

Obst ist eine wunderbare Quelle an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Gleichzeitig enthalten sie aber häufig große Mengen an Fruktose, die nur über die Leber verstoffwechselt werden können.

Dadurch schmeißt dich ein hoher Obstkonsum nicht nur aus der Ketose, sondern belastet auf Dauer die Leber.

Tipp: Wenn du dich auf fruktosearme Früchte wie Beeren und Zitrusfrüchte beschränkst und den Konsum reduzierst, kannst du dieses Problem vermeiden.

Ketogene Getränke

Erlaubt

Gefiltertes Wasser, Mineralwasser aus Glasflaschen, selbst-gemachte Limonade, Primal Berries (kohlenhydratarmer Beer-ensaft), Primal Greens (kohlenhydratarmer Smoothie), Knochenbrühe, verdünnte Kokosmilch, Bulletproof Coffee, hochwertiger grüner Tee, Kräutertee

Unbedingt vermeiden

Softdrinks, Getränke mit künstlichen Süßstoffen, Bier, Cocktails und konventionelle Fonds

Allgemein

Eine häufige Nebenwirkung einer ketogenen Ernährung ist Dehydratation. Das liegt daran, dass der Insulinspiegel bei einer kohlenhydratarmen Ernährung sinkt und der Körper dadurch weniger Wasser und Natrium speichert.

Deswegen ist es besonders wichtig viel zu trinken und Elektrolyte zu sich zu nehmen - entweder über Meersalz im Essen oder über Getränke wie Knochenbrühe.

Bonus: Alkohol

Allgemein

Alkohol ist definitiv nicht ketogen oder keineswegs gesund. Wenn du die Lust verspürst Alkohol zu trinken, empfehlen wir dir zumindest auf Bier, Longdrinks oder siruphaltige Cocktails zu verzichten, da sie sehr viele Kohlenhydrate enthalten.

Bleib also lieber bei Rotwein, Rum, Wodka, Whiskey etc.

Es gilt aber: In Maßen genießen!

Wenn es sein muss... ;-)

Rum, Wodka, Whiskey, Rotwein

Einkaufstipps für den **Keto Kickstart**

Um nicht nur kohlenhydratreduziert einzukaufen, sondern auch qualitativ hochwertige Lebensmittel auszuwählen, die deine Energie, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit unterstützen, haben wir einige Einkaufstipps für dich:

1. Dein Hauptfokus sollte in der Gemüseabteilung liegen.
2. Bei tierischen Produkten solltest du unbedingt auf Weidehaltung setzen - Weidehaltung bei Fleisch, Freilandhaltung bei Hühnern und Wildfang bei Fisch.
3. Wenn du einen Sparring-Partner während des Keto Kickstarts hast, dann geht gemeinsam einkaufen, um bessere Entscheidungen zu treffen.
4. Geh niemals hungrig einkaufen. Iss vorher lieber noch einen gesunden Snack, um nicht vom Heißhunger geleitet zu werden.
5. Wenn du dir nicht sicher bist, ob ein Lebensmittel ketogen ist und dich auf dem Weg in die Ketose unterstützt, dann verzichte lieber darauf.
6. Wenn du wenig Zeit hast, kannst du dir die Lebensmittel mittlerweile von vielen Supermärkten liefern lassen. Das hilft dir bei der Übersicht und spart eine Menge Zeit.
7. Wenn du einen Bauernmarkt in der Nähe hast, dann geh dort einkaufen. Die Preise und die Qualität sind häufig unschlagbar.
8. Nimm dir ausreichend Zeit für die Vorbereitung, damit du den Kurs möglichst stressfrei absolvieren kannst.

Verteilung Makronährstoffe

Es gibt etliche Konzepte was die Makronährstoffe - also Fett - Proteine und Kohlenhydrate angeht. Eines haben allerdings alle ketogenen Konzepte gemein: Du konsumierst viel Fett, moderat viele Proteine und wenige Kohlenhydrate.

Hier erfährst du, was wir dir für den Keto Kickstart empfehlen und ob du das Konzept du visuell kontrollieren kannst und ob du die Makronährstoffe optimal verteilst. (Basierend auf den Kalorien)



75%-80% Fett

Insgesamt sollten ca. 75-80% deiner Kalorien aus hochwertigen Fettquellen stammen. Dies erreichst du leicht, wenn du morgens einen Bulletproof Coffee oder ein ähnliches Fettgetränk aus den Rezepten trinkst. Wenn du mittags eine leckere Bowl mit etwas Butter und Öl-Dressing und abends eine schmackhafte Kokosmilchsuppe zu dir nimmst.

Du kannst dein Gemüse immer mit etwas Butter, MCT Öl oder Olivenöl anreichern, um den Fettverzehr zu erhöhen und so auf die angepeilten 75%-80% zu kommen.

Und keine Sorge: Dein Körper wird dir sagen, wenn er genügend Energie über die Ernährung aufgenommen hat.



15%-20% Proteine

15-25% deiner Kalorien sollten aus Proteinen stammen. Das sind, in der Regel, 1g-1,5g pro KG Körpergewicht.

Wenn du dich an unsere Rezepte hältst und die Mahlzeiten langsam bis zur Sättigung verzehrst, hältst du dieses Verhältnis automatisch ein.



5% Kohlenhydrate

Kohlenhydrate musst du nicht verzehren. Hier ist eher vorsicht geboten, um schnell in die Ketose zu kommen. Es sollte ca. 5% deiner Kalorien ausmachen und in der Regel, 50g Kohlenhydrate pro Tag nicht überschreiten.

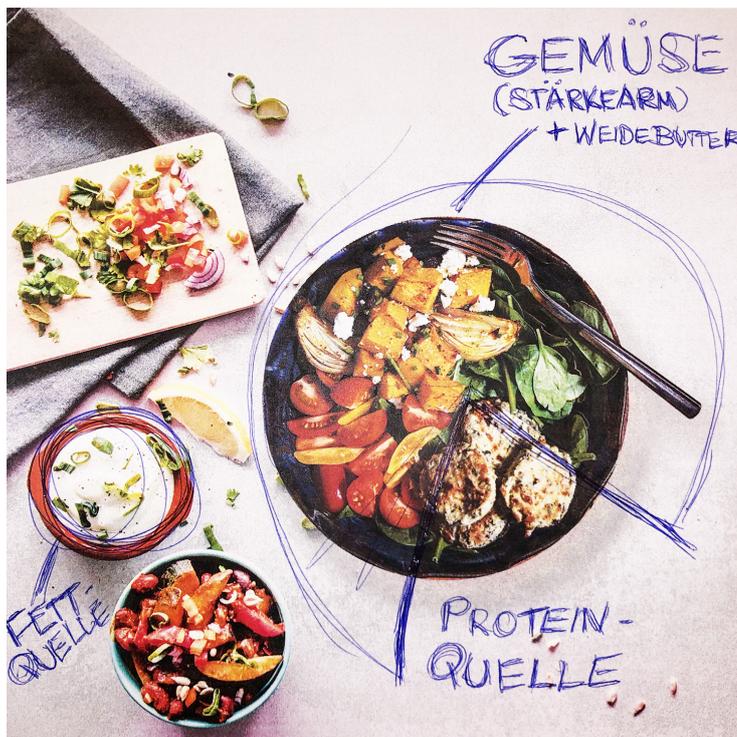
Wenn du dich auch hier an unsere Rezepte hältst, sollte das kein Problem sein. Ballaststoffe zählen übrigens nicht als Kohlenhydrate bei einer ketogenen Ernährung und können vom Gesamtanteil der Kohlenhydrate abgezogen werden, um die "Net Carbs" zu errechnen. Wenn du dir die Rezepte ansiehst, wirst du sehen was wir damit meinen.

Visuelle Darstellung und **Bowl Konzept**

Um die Umsetzung möglichst leicht zu gestalten, haben wir von Primal State die sogenannte "Bowl" als Standard-Mahlzeit gewählt, die man wie ein Baukastenprinzip zusammenstellen kann und dadurch immer Abwechslung in den Lebensmitteln hat, aber die Zubereitung gleich bleibt.

Um eine Bowl zusammenzustellen wählst du eine hochwertige (fettige) Proteinquelle aus, die ca. $\frac{1}{4}$ des Tellers oder der Bowl bedeckt, ein fettiges Dressing oder einen fettigen Dip, der ca. $\frac{1}{8}$ des Tellers oder Bowl bedeckt und den Rest füllst du mit stärkearmen Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Spinat etc. auf.

Inspiration findest du dazu in unseren Rezepten. Visuell würde eine Bowl dann ungefähr folgendermaßen aussehen:



Meal Preparation

Das Besondere an einer Bowl ist, dass du sie auch super am Abend zuvor vorbereiten kannst und in einer Lunchbox mit zur Arbeit nehmen kannst.

Achte allerdings darauf, dass du das Dressing oder den Dip in einem Extrabehälter aufbewahrst und erst beim Anrichten hinzufügst, um Oxidation zu vermeiden.



Beispielplan und **Empfehlungen**

Auf den folgenden Seiten, findest du einen Beispielplan für den Keto Kickstart. Er dient als Inspiration, die du 1-zu-1 übernehmen oder beliebig verändern kannst. Du kannst dir aus dem Rezeptheft auch einen eigenen Wochenplan zusammenstellen.

Um einen wahren Boost in die Ketose zu erleben, empfehlen wir dir, morgens einen leckeren Bulletproof Coffee zu trinken. Wenn du keinen Kaffee trinkst oder magst, haben wir mit dem Keto Cacao und der Keto Vanillemilch zwei Alternativen kreiert.

Achtung: Sorge bitte früh genug für den Einkauf, damit dem Keto Kickstart nichts im Weg steht.



Beispielplan Woche 1

Von Montag bis Donnerstag kannst du natürlich bereits Rezepte aus dem Rezeptheft testen und dich mit Mitstreitern austauschen. Hier sorgt du erstmal für das richtige Setting und die Motivation. Ab Donnerstag Abend geht's dann richtig los mit einem Workout.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	-	-	-	-	 Bulletproof Coffee S.7	Bulletproof Coffee S.7	Omelette mit Bacon S.19
Mittags	-	-	-	-	Bowl mit Lachs S.30	Bowl mit BBQ Chicken S.31	Vegane Bowl S.32
Abends	-	-	-	-	Vegetarische Suppe S.44	Zoodles Napoli S.26	Lauchcreme Suppe S. 43
							

Wichtig: Die Sparteinheit am Donnerstag Abend und die leichte Bewegung am Freitag Morgen sind empfohlen. Durch die Bewegung leerst du die "Glykogenspeicher" in Muskeln und Leber (Zucker) und förderst die Fettverbrennung.

Das Workout für Donnerstag Abend findest du im Bonus-Bereich. Wenn du bereits sehr Fit bist, kannst du auch ein eigenes Workout wählen und bis zum Muskelversagen durchführen.

Freitag Morgen solltest du dann für 30 Minuten leicht joggen, Walken oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Beispielplan

Woche 2

Diese Woche probierst du alle Grundrezepte durch und findest heraus, welche dir am besten schmecken und fest in deine Ernährung integrieren möchtest.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Bulletproof Coffee S.7	Bulletproof Coffee S.7	Bulletproof Coffee S.7	Bulletproof Coffee S.7	Bulletproof Coffee S.7	Bulletproof Coffee S.7	Paleo Müsli S.15
Mittags	Zoodles Napoli S. 26 + Snack	Bowl mit Beef S. 29	Bowl mit BBQ Chicken S.31 + Dessert	Zoodles al Salmone S.25	Keto Balls S.46	Eine Bowl deiner Wahl	Freie Wahl
Abends	3 Keto Dips + Gemüsesticks	Leinsamen Cracker S.48 + Guacamole S.39	Keto Pizzateig + Belag S.27	Lauchcreme Suppe S. 43 + Brot S.14	Zoodles Bolognese S.24	Großes Gericht + Dessert	Freie Wahl

Empfehlung: Plane regelmäßige Bewegung in deinen Alltag ein. Das können zügige Spaziergänge, Fahrradtouren, Joggen oder intensivere Sporteinheiten sein.

Die leckersten Keto Alternativen

Eine ketogene Ernährung endet meist mit einer "Sünde". Um dir den Alltag leicht zu gestalten und dir den Genuss nicht vorzuenthalten, haben wir eine umfangreiche Liste für dich erstellt, die dir die perfekte Keto-Alternative zu deinen Leibspeisen zur Verfügung stellt.

Wichtig: Die Seitenangaben beziehen sich auf das Rezeptheft.

Brötchen und Brot	→ Raffiniertes Mehl mit Gluten	→ Glutenfreies Brot S. 14
Nudeln	→ Raffiniertes Mehl mit Gluten	→ Zucchini-Nudeln S.23 Konjak-Nudeln
Eiscreme	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Keto Eis Creme S. 53
Schokoriegel	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Kokos Riegel S.50
Vollmilchschokolade	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Dunkle Schokolade (mit. 85% Kakao)
Gummibärchen	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren
Chips	→ Schlechte Fette und Carbs	→ Grünkohlchips S. 47
Pizza	→ Raffiniertes Mehl mit Gluten	→ Keto Pizza S. 27
Softdrinks	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Primal Berries
Limonade	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Keto Limonade S. 10
Soja-Sauce	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Coconut Aminos (Nicht zu viel)
Mayonnaise	→ Schlechtes Fett und Zucker	→ Selbstgemachte Mayonnaise S. 40
Ketchup	→ Synthetische Zusätze und Zucker	→ Selbstgemachter Ketchup S. 35
Bier	→ Alkohol, Gluten und Kohlenhydrate	→ Kombucha (Nicht zu viel)

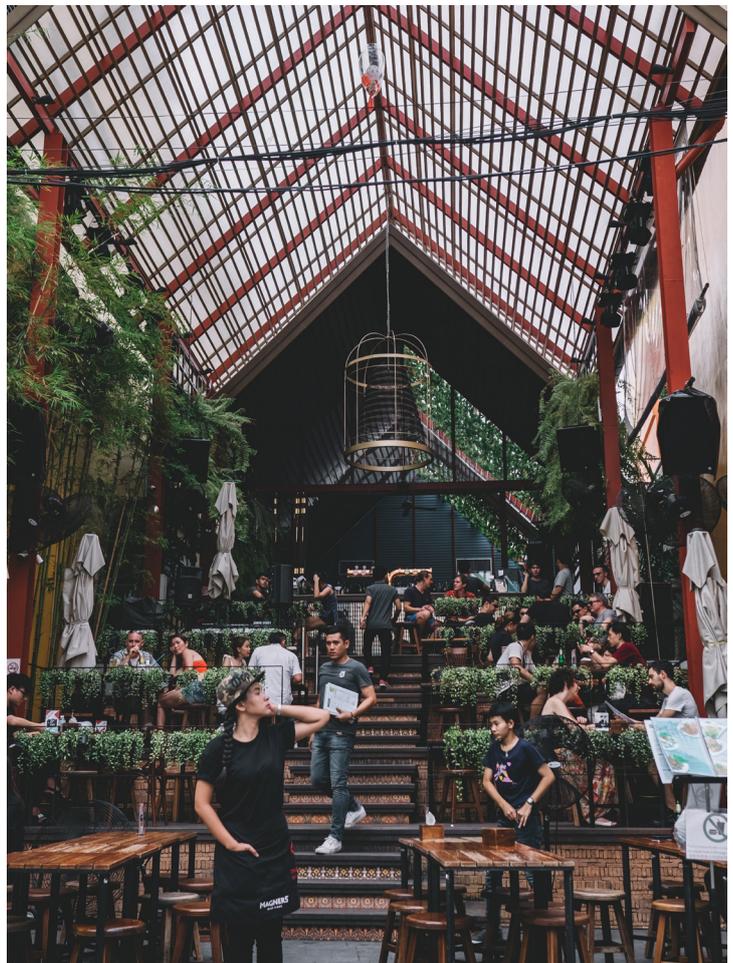
Auswärts Rettungsplan

Ketogenes Schlemmen in Restaurants,
Cafés und Imbisse.

Damit Du auch beim auswärts Essen das Richtige für Deinen ketogenen Lebensstil findest, geben wir Dir im folgenden paar Tipps und Tricks, um auch diese Herausforderung zu meistern.

Die Nummer 1 Daumenregel, die du dir bei allen Restaurants merken solltest: Je besser die Lebensmittel-Qualität, desto weniger Auswirkungen hast du auf dein allgemeines Wohlbefinden.

Gehe lieber etwas weniger außerhalb essen, aber wenn du es tust, dann tue es mit Stil und such dir Restaurants aus, die wirklich gutes Essen servieren.



Vorbereitung ist das A&O. Wenn du erstmal ein Repertoire an ketogenen Alternativen in Restaurants gefunden hast, fällt es sehr leicht.



Tipp: Eigenes ketogenes Dressing

Ich empfehle dir immer ein eigenes Dressing mit MCT Öl mitzunehmen. Dadurch kannst du in eigentlich allen Restaurants ketogen schlemmen. Bestell dir einfach einen bunten Salat, gieße dein ketogenes Dressing über die Mahlzeit, um genügend Kalorien aufzunehmen und zack!



Amerikanisches **Essen**

Amerikanisches Essen steht in der Regel nicht für "gesunde Essen". Mit den richtigen Kniffen und Tricks kannst du den größten Schaden allerdings verhindern und trotzdem in Ketose bleiben.

Hier solltest du vorsichtig sein

- frittiertes Essen
- fertige Saucen mit Zucker und Konservierungsstoffen
- Mahlzeiten mit Getreideprodukten wie Brot/Brötchen/Wraps

Das kannst du essen

- Burger ohne Brot und stattdessen mit viel Salat
- Salat mit einem Dressing aus Olivenöl, Essig und Zitrone



Chinesisches **Essen**

Chinesisches Essen enthält oft versteckten Zucker, entsprechend solltest Du es vermeiden dort essen zu gehen. Wenn du allerdings ein gesellschaftliches Event oder Treffen mit Freunden beim Chinesen eingeplant hast, gibt es einige Dinge, die du beachten solltest.

Hier solltest du vorsichtig sein

- Saucen (bspw. Sojasauce), diese beinhalten oft viel Zucker
- frittiertes oder überbackenes Essen

Das kannst du essen

- Einfach zubereitetes Fleisch (leider häufig aus Massentierhaltung)
- Einfach zubereitetes Gemüse
- Salat mit Oliven Öl oder Essig



Indisches Essen

Die vielen verschiedenen Kräuter in indischem Essen sind, in der Regel, sehr gesund und wirken entzündungshemmend. Leider sind die meisten indischen Restaurants allerdings nicht bekannt für eine besonders gute Lebensmittelqualität und kochen mit Sonnenblumenöl. Halte dich an unsere Tipps und du bleibst in Ketose.

Hier solltest du vorsichtig sein

- Alle Getreideprodukte wie Naan und andere Brote
- Reis als Sättigungsbeilage
- Milchshakes und Lassis

Das kannst du essen

- Fleisch und Gemüsegerichte mit Soßen aus Kokosmilch (Fleisch ist leider häufig aus Massentierhaltung)
- Salate mit Öl-Essig-Dressing
- Du kannst auch nach etwas Kokosöl fragen



Italienisches Essen

Italienisches Essen ist super lecker, aber sehr reich an Getreideprodukten. Die Kohlenhydrate lauern in jeder Ecke: Pasta, Pizza, Lasagne. Die Verführungen sind groß, bringen dich allerdings sofort aus der Ketose. Wenn du allerdings auf die richtigen Gerichte setzt, kannst du auch beim Italiener ketogen essen gehen.

Hier solltest du vorsichtig sein

- Pizza und Pasta sind leider Getreidehaltig und voller Kohlenhydrate
- Dressings und Saucen bei denen du nicht weißt was drin ist solltest Du wegen der Kohlenhydrate ebenfalls vermeiden

Das kannst du essen

- Carpaccio und Caprese
- Antipasti, also in Olivenöl eingelegtes Gemüse, Oliven etc.
- Einfach gebratenes Fleisch, Shrimps, Fisch oder kohlenhydratarmes Gemüse
- Salat mit einem Dressing aus Olivenöl und Essig



Japanisches **Essen**

Japanisches Essen kann bei hoher Lebensmittelqualität sehr gesund sein. Wenn du beispielsweise Sushi essen gehen solltest, wähle statt des Sushi-Imbiss lieber ein gutes Restaurant.

Hier solltest du vorsichtig sein

- Alle Gerichte mit Reis
- Tempura Gerichte
- Die meisten Soßen, da hier viel Zucker enthalten ist

Das kannst du essen

- Sashimi und gekochter Fisch
- Fleisch-/Gemüsegerichte ohne Reis/Nudeln
- Salate mit eigenem Dressing



Mexikanisches **Essen**

Chinesisches Essen enthält oft versteckten Zucker, entsprechend solltest Du es vermeiden dort essen zu gehen. Wenn du allerdings ein gesellschaftliches Event oder Treffen mit Freunden beim Chinesen eingeplant hast, gibt es einige Dinge, die du beachten solltest.

Hier solltest du vorsichtig sein

- Taco Shells, Tortillas, Nachos oder Quesadillas
- Reis/Nudeln/Bohnen/Mais

Das kannst du essen

- Fisch-/Fleisch-/Gemüsegerichte ohne Reis/Nudeln/Kartoffeln/Brot
- Guacamole (ohne Zucker)



Thai **Essen**

Thai Restaurants gibt es in deutschen Großstädten mittlerweile wie Sand am Meer. Wenn du hier genau wählst, kannst du auch beim Thai ketokonform speisen.

Hier solltest du vorsichtig sein

- Reis und Nudeln, da dort viele Kohlenhydrate enthalten sind
- Saucen, da dort oftmals Zucker enthalten ist (frag am besten nach)

Das kannst du essen

- Currys (auf Kokosmilch Basis), Fleisch-/Fisch-/Gemüsegerichte ohne Reis/Nudeln/Kartoffeln (z.B. Laab Moo, Nam Tok Nua)
- Suppen auf Kokosmilch Basis (z.B. Tom Kha Gai)