



## **Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple!**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple!

*Daniela Pfeifer*

**Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple!** Daniela Pfeifer

 [Download Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! ...pdf](#)

 [Online lesen Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! Daniela Pfeifer

---

108 Seiten

### Kurzbeschreibung

„Wer abnehmen möchte sollte möglichst Fett meiden und stattdessen mehr Kohlenhydrate essen, vor allem aus Vollkornprodukten, Obst und Hülsenfrüchten.“ So einfach lautet seit Jahrzehnten die Zauberformel zum Wunschgewicht. An dieser Hypothese wird nicht gezweifelt.

Dieses Buch zeigt, dass es effektiver und leichter geht als gedacht. Durch eine starke Restriktion von Kohlenhydraten, wie es bei der ketogenen Ernährung der Fall ist, purzeln die Kilos, indem man mehr Fett hochwertigen Ursprungs statt Kohlenhydrate isst. Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und essentiell für den menschlichen Organismus. Der Blutzucker bleibt längerfristig konstant, Heißhungerattacken und Leistungsknicks nach dem Essen gehören der Vergangenheit an und der etwas höhere Eiweißanteil hält länger satt. So isst man automatisch weniger, ohne Kalorien zählen zu müssen.

Ein eigenes Kapitel dieses Buches mit zahlreichen Rezepten ist der äußerst effektiven Kurz-Kur - dem „Fettfasten“ gewidmet.

Ich empfehle jedem dieses Buch, der einfach und verständlich die Grundzüge der ketogenen Ernährung erfahren möchte. Mit über 60 einfachen, sättigenden und äußerst schmackhaften Rezepten erfährt man hier, wie abwechslungsreich und vielfältig die „Ketoküche“ sein kann, wie man diese auch am besten im Alltag umsetzt und wie man den Körper vom Kohlenhydratstoffwechsel optimal in die Fettverbrennung überleitet. Zahlreiche praktische Tipps (Restaurantbesuch, Einkaufsliste für den Start, ausführliche Lebensmitteltabelle, Keto-Messmethoden, welche Fehler zu vermeiden sind etc.) erleichtern den Start in die Ketose ungemein! Ein weiterer Vorteil dieses Buches ist, dass alle Rezepte von Natur aus frei von Soja und Gluten sind. Beides Eiweiße, die von einem nicht zu unterschätzenden Anteil von Patienten nicht vertragen wird und somit die Umsetzung ihrer Ernährung auf die ketogene Kost auch für diesen Patientenpool deutlich einfacher macht. Wer die Funktionsweise der ketogenen Ernährung und deren medizinischen Einsatzmöglichkeiten auf wissenschaftlicher Basis in verständlichen Worten erklärt haben möchte, den verweise ich auf mein Buch „Keto-Info; Glutenfrei. Sojafrei. Wissen! ISBN 978-3-7412-8065-8, welches ich in Zusammenarbeit mit Daniela Pfeifer geschrieben habe. Auch in diesem Buch findet man zahlreiche Rezepte zur sofortigen Umsetzung.

Dr. med. univ. Vilmos Fux Über den Autor und weitere Mitwirkende

Daniela Pfeifer:

Die diplomierte Diätologin Daniela Pfeifer hat sich seit mehr als 25 Jahren der gesunden Ernährung verschrieben. Ihre Liebe zur LowCarb- und ketogenen Ernährung entdeckte sie durch ihre Arbeit mit onkologischen Patienten in der ProLife-Ordination in Innsbruck, sowie mit Menschen mit Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen. Daniela Pfeifer ist von der Effektivität der kohlenhydratarmen bzw. ketogenen Kost durch zahlreiche positive Rückmeldungen von Patienten und Kursteilnehmern, sowie durch Selbsterfahrung überzeugt worden. Sie praktiziert selbst das, was sie in Kursen, Vorträgen und auch in ihren Büchern weitervermittelt: Durch die LowCarb-/ketogene Ernährung mit hochwertigen Zutaten erlangte sie mehr Vitalität, verbesserte Blutwerte und eine allgemeine Leistungssteigerung! Seit über 4 Jahren versorgt Daniela Pfeifer mit ihrem Blog „LowCarbGoodies“ die Internetgemeinschaft mit köstlichen Rezepten, die sie großteils in Eigenregie entwickelt und verfeinert hat. Seit 2014 bietet sie nun ihre Rezepte in Buchform und als e-Book an (siehe auch LowCarb-Basics, Glutenfrei. Sojafrei. Pur! ISBN 9-783735-793010; LowCarb-Brote & Co, Glutenfrei. Sojafrei. Simple! ISBN 9-783735-758378; LowCarb X-MasGoodies, Glutenfrei. Sojafrei. Köstlich! ISBN 9-783735-779663; LowCarb Torten&Co, Glutenfrei. Sojafrei. Traumhaft! ISBN 9-783734-764370; LowCarb Schmankerl, Glutenfrei. Sojafrei. Typisch! ISBN 9-783738-641561; Keto-Info, Glutenfrei. Sojafrei. Wissen! ISBN 978-3-7412-8065-8)

Download and Read Online Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! Daniela Pfeifer #6V107JYG8CT

Lesen Sie Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer für online ebook Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer Bücher online zu lesen. Online Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer ebook PDF herunterladen Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer Doc Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer Mobipocket Keto Basics: Glutenfrei. Sojafrei. Simple! von Daniela Pfeifer EPub