

**KetoMix**  
THE EASY WAY TO DIET



SO MAG ICH KETO

# Ein neues, schlankeres Leben mit KetoMix

Der komplette Begleiter auf dem Weg zur Traumfigur

[www.ketomix.de](http://www.ketomix.de)

[www.ketomix.at](http://www.ketomix.at)



# KetoMix

## DER LEICHTE WEG ZUR SCHLANKEN FIGUR

### SO BEKOMMST DU DIE PFUNDE EIN FÜR ALLE MAL IN DEN GRIFF:

- X ohne trainieren zu müssen,
- X schnell und effizient,
- X ohne Jo-Jo-Effekt,
- X ohne Schadstoffe, Glutamate und Gluten,
- X geeignet für Vegetarier und Zöliakiebetreffende,
- X regelmäßige Ernährung und Trinkregime,
- X richtige Balance der grundlegenden Nährstoffe,
- X ausreichende Zufuhr von Gemüse im Speiseplan,
- X Mahlzeiten mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen,
- X Online-Beratung 5 Tage die Woche.



**Hallo,** du hältst einen **Begleiter zu deiner neuen, schlankeren Figur in der Hand.** Vielleicht hast du nur leichtes Übergewicht, vielleicht bist du schon fettleibig geworden. **Aber es ist nie zu spät** anzufangen, den Lebensstil zu ändern. Wenn du gesund und fit bleiben willst, **müssen die überflüssigen Pfunde weg.** Und deshalb sind wir hier. KetoMix wird für dich die imaginäre Brücke sein, um dich im Leben besser zu fühlen und die Freude an sich selbst zurückzugewinnen. Wir sind dein Partner,

der dich durch die schwierigen Anfänge begleiten wird, dir beibringt, wie du dich richtig und regelmäßig ernähren und die richtigen Lebensmittel auswählen kannst. Wir werden mit dem Mythos aufräumen, dass du nur dann abnimmst, wenn du hungrig bist. Denn mit uns wirst du unser Essen genießen ohne hungern zu müssen. Und du kannst uns glauben: wenn du die KetoMix-Diät abschließt, wirst du stolz auf dich sein. Genauso wie wir!

**Dein KetoMix**

## Inhalt

KetoMix, das ist nicht nur eine Diät.....	4
Einige Ratschläge für den Anfang.....	5
Für wen die Diät nicht geeignet ist.....	6
Wem hingegen empfehlen wir unsere Diät? ..	7
Ein bisschen Theorie.....	8 – 9
Wie verläuft die KetoMix-Diät?.....	10 – 11
Wie lang sollen die einzelnen Phasen eingehalten werden?.....	12
<b>Die erste Phase - Reduktionsphase</b> .....	13
Was sollte man zusammen mit KetoMix-Lebensmitteln essen?.....	14
Beispiel-Speisepläne für die 1. Phase .....	15
Iss bis zu einem Pfund Gemüse und Obst pro Tag!.....	16
Wie stellt man die tägliche Aufnahme von Gemüse und Obst in der 1. Phase zusammen? .....	17

Fette, Öle und die KetoMix-Diät.....	18 – 19
Was ist während der Diät noch erlaubt? .....	20
Nicht vergessen zu trinken.....	21
Du kannst auch naschen!.....	22
Du wirst dich in Konjak-Beilagen verlieben....	23
Die häufigsten Einsteigerthemen .....	24 – 25
<b>Die zweite Phase - Reduktionsphase</b> .....	26
Pyramide der KetoMix-Diät .....	27
Du kannst Obst hinzufügen! .....	28
Beispiel-Speisepläne in der 2. Phase.....	29
<b>Die dritte Phase - Stabilisierungsphase</b> .....	30
Auch in der 3. Phase werden wir dich nicht allein lassen.....	31 – 33
Schicke uns deine Story zusammen mit einem Foto und wir belohnen dich dafür...	34
<b>Das KetoMix-Kochbuch</b> .....	35 – 65
Meine Notizen.....	66 – 67
Tabelle der Erfolge .....	68

## KetoMix, das ist nicht nur eine Diät

Wir freuen uns sehr, dass du gerade mit uns abnehmen willst. Wir sind nämlich nicht nur eine Diät. Die Mahlzeiten, die bis zu dir nach Hause geliefert werden, haben wir entwickelt, getestet und mit größter Sorgfalt hergestellt. In ihnen findest du keine Schadstoffe oder zugesetzte Glutamate. Stattdessen **sind sie vollgepackt mit hochwertigen Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen**. Mit jeder Mahlzeit kommst du deinem Ziel ein Stück näher – abnehmen und dich besser fühlen. Mit unserer Hilfe haben es bis zum heutigen Tag mehr als 100.000 Kunden geschafft. KetoMix funktioniert unabhängig vom Alter und Geschlecht.

### Worauf legen wir Wert?

Wir werden dir beibringen, wie du dich in den **Grundnahrungsmitteln zurechtfindest**, wir werden dich dazu bringen, darüber nachzudenken, was für deinen Körper richtig ist, wie du ungeeignete Lebensmittel durch solche ersetzen kannst, die genauso gut sind, aber weniger Kohlenhydrate enthalten. Zunächst werden wir dir beibringen,

**in dreistündigen Abständen zu essen**, Gemüse mit einzubeziehen und auf ein richtiges Trinkverhalten zu achten. In der ersten Phase der Diät werden wir dich wirklich an die Hand nehmen und dir jeden Tag zur Seite stehen. Wir zeigen dir, **wie man mit unseren Proteinprodukten kochen und backen kann** und wie man sich die Diät angenehmer gestaltet, sodass du das Gefühl hast, eigentlich gar keine Diät zu machen.

### ErnährungsberaterInnen stehen ständig zur Verfügung

Zusammen mit deiner Diät hast du einen unschätzbaren Helfer in Form von **ErnährungsberaterInnen** bekommen. Sie sind für dich von Montag bis Freitag von **9:00 bis 16:00 Uhr** da. Du kannst sie telefonisch, sowie per E-Mail oder Chat kontaktieren. Alle unsere geschulten BeraterInnen sind SpezialistInnen auf ihrem Gebiet und können dich mit allem, was dich interessiert, beraten.

### Hast du Fragen? Wir beraten dich gerne!

- ✗ Kunden-Chat:  
[www.ketomix.de](http://www.ketomix.de)  
[www.ketomix.at](http://www.ketomix.at)
- ✗ Kundenhotline:  
DE: (+49) 157 359 800 27  
AT: (+43) 670 308 4094
- ✗ Beratung per E-Mail:  
DE: [fragen@ketomix.de](mailto:fragen@ketomix.de)  
AT: [fragen@ketomix.at](mailto:fragen@ketomix.at)



Das Rezept für die Auberginen-Burger findest du auf Seite 51.

## Einige Ratschläge für den Anfang

- ✗ Schau mal in deinem Kalender nach und finde den passenden Zeitraum, um die Diät zu beginnen. Anfangs könntest du Probleme haben, die Diät durchzuhalten und diese nicht abzubrechen. Also suche nach einer Zeit, in der du weniger gesellschaftliche Veranstaltungen hast.
- ✗ Beschaffe im Voraus **reichlich Gemüse, Nüsse und Samen**.
- ✗ **Entferne Versuchungen**, die du in deinem Kühlschrank und deiner Vorratskammer hast.
- ✗ **Zu Beginn solltest du dein Gewicht und deine Maße notieren**. Nur so kannst du nach gewisser Zeit feststellen, um wie viele Kleidergrößen sich deine Figur verändert hat.
- ✗ **Mach ein Foto von dir!** Du wirst nachher einen schönen Vergleich haben, wie sich deine Figur ändert, und du wirst umso mehr motiviert sein.
- ✗ **Wiege dich nicht jeden Tag**. Jeder Körper nimmt unterschiedlich schnell ab – manche Menschen nehmen kontinuierlich ab, einige verlieren mehr an Pfunden, andere wiederum mehr an Zentimetern.
- ✗ Bei Frauen wird das Abnehmen durch den Menstruationszyklus beeinflusst (der Körper speichert während der Periode mehr Wasser). Und wenn dein Gewicht in dieser Periode nach oben kippt, **kein Grund zur Panik!** In ein paar Tagen wird alles wieder in Ordnung sein.





## Für wen die Diät nicht geeignet ist

Die KetoMix-Diät ist für jeden gesunden Menschen geeignet, der mühelos und schnell abnehmen möchte. Wir empfehlen jedoch immer, bevor man damit beginnt, **einen Arzt zu konsultieren.**

### Die Diät ist bei folgenden Erkrankungen nicht geeignet:

- vaskuläre Ereignisse und Schlaganfall,
- Schilddrüsenerkrankungen,
- Gicht (Behandlung eines zu hohen Harnsäurespiegels),
- kardiovaskuläre Erkrankung in der akuten und nichtakuten Phase (z. B. Herzkrankheiten, Myokardinfarkt, Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen),
- sämtliche Lebererkrankungen,
- Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse,
- Geschwüre im Magen und im Zwölffingerdarm,
- Diabetes Typ I (Verabreichung von Insulin),
- Diabetes Typ II (medikamentöse Behandlung und Insulin),
- Gallenblasenerkrankungen,

- Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, usw.),
- onkologische Erkrankungen in Behandlung und weniger als 2 Jahre nach erfolgreicher Therapie,
- Nierenerkrankungen und Dialyse,
- Medikation mit Warfarin,
- Milch-, Soja-, Ei-, Sellerieallergien
- Essstörungen,
- schwere psychische Erkrankungen,
- akute virale und mit Fieber einhergehende Erkrankungen.

### Allgemein:

- während der Schwangerschaft und Stillzeit,
- für Personen unter 18 Jahren.

**Wenn du an einer Krankheit leidest, die nicht auf der Liste der Kontraindikationen steht, oder wenn du in einer bestimmten Behandlung bist und dir über die Eignung der Diät nicht sicher bist, solltest du vor Beginn der Diät immer deinen behandelnden Arzt konsultieren.**



## Wem hingegen empfehlen wir unsere Diät?

### Die Diät ist geeignet für:

- ✗ alle, die ein **paar zusätzliche Kilos loswerden wollen,**
- ✗ alle, die mit Übergewicht oder Fettleibigkeit zu kämpfen haben,
- ✗ Frauen in den Wechseljahren, wenn die hormonellen Veränderungen den Stoffwechsel verlangsamen,
- ✗ alle Männer, die an einem wachsenden Bäuchlein leiden,
- ✗ Mütter im Mutterschaftsurlaub, die nicht mehr stillen und ihr ursprüngliches Gewicht wiedererlangen wollen,
- ✗ alle Workaholics, die nicht genug Zeit für die Vorbereitung eines ausgewogenen diätischen Speiseplans finden,
- ✗ jeden, der **Ermutigung für einen besseren Lebensstil** braucht, der lernt, regelmäßig zu essen, und der sich mehr Gedanken darüber macht, was und wann er essen soll.



# Ein bisschen Theorie, um zu wissen, wie das alles funktioniert

**Ketose** - das ist das Zauberwort, dank dem du mit uns **schnell und ohne Sport abnehmen wirst**. Wie ist das möglich? Der menschliche Körper verwendet hauptsächlich Kohlenhydrate und Fette als Energiequelle für sein Funktionieren. Wenn du aber die Zufuhr an Kohlenhydraten in deiner Ernährung reduzierst, müssen diese durch etwas anderes ersetzt werden. Und da beginnt der Körper **von seinen eigenen Fettreserven Ketone zu bilden**,

die er dann als Energiequelle nutzt. So nimmst du also mit jeder Aktivität ab.

Wenn du nach weiteren Informationen zur Keto-Diät suchst, wirst du möglicherweise auf andere Regeln stoßen als die, die wir in diesem Handbuch aufgeführt haben. Die KetoMix-Diät hat nämlich im Gegensatz zur klassischen ketogenen Diät **speziell modifizierte Regeln** und die Nährwerte so angepasst, dass sie für dich immer noch sehr **effektiv**, aber gleichzeitig bei ihrer Einhaltung **einfach genug und bequem** sind.

## Was passiert, wenn der Körper in die Ketose übergeht?

Nach zwei bis drei Tagen der Diät, wenn die Kohlenhydratvorräte des Körpers aufgebraucht sind, wechselt dein Körper in den Zustand der Ketose. In diesem Moment fängst du an, deine **lang gespeicherten Fettdepots zu verbrennen**. Du kannst beim Übergang zur Ketose leichte Beschwerden

verspüren – oder auch nicht. Dieser Zustand wird Keto-Grippe genannt. Aber keine Angst! Der Körper ist nur kurzfristig mit der Umstellung auf eine andere Energiequelle, die Ketone, beschäftigt. Wenn du zu diesem Zeitpunkt Nervosität, Kopfschmerzen oder Schwäche verspürst, ist dies ein Zeichen dafür, **dass die Diät bei dir zu wirken beginnt**. Dieser Zustand wird nach einigen Stunden (gegebenenfalls Tagen) abklingen und du wirst dich wieder wohlfühlen.

**X Tipp**

Der **Keto-Drink** ist ein **ausgezeichneter Helfer**, um die durch die **Keto-Grippe** verursachten **Beschwerden zu lindern**. Und **außerdem schmeckt er auch hervorragend!**





# Wie verläuft die KetoMix-Diät?



**D**ie KetoMix-Diät besteht aus **drei Phasen**. Bevor du damit beginnst, schau dir die folgenden Seiten an. Hier findest du alle Informationen über die einzelnen Phasen der Diät, **geeignete Mahlzeiten**, Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen und vor allem **Rezepte**, die du aus den KetoMix-Mahlzeiten nachkochen kannst, wenn du Zeit und Lust dazu hast. Wenn du unsere Anleitung befolgst, kannst du **eigentlich gar keinen Fehler machen**.

## Was sollte man in welcher Phase essen?

Das ist es, was dich am meisten interessiert. Auf dieser Seite findest du **nur einen kurzen Überblick** darüber, wie du dich in der kommenden Zeit ernähren wirst. Keine Sorge, du findest gleich eine ausführliche Erklärung zu den einzelnen Phasen der Diät.

*Das Rezept für Zucchini mit Pilzen findest du auf Seite 56.*



## 1. REDUKTIONSPHASE

- ✗ 5x täglich eine KetoMix-Mahlzeit
- ✗ bis zu 500 Gramm erlaubtes Gemüse einschließlich erlaubter Früchte (mit höchstens 10 Gramm Kohlenhydratgehalt)
- ✗ 30 Gramm erlaubte Nüsse oder Samen oder 90 Gramm Avocados oder 90 Gramm grüne Oliven oder 45 Gramm schwarze Oliven
- ✗ 2-3 Liter erlaubte Flüssigkeiten
- ✗ 30 Gramm Öl

## 2. REDUKTIONSPHASE

- ✗ 3x täglich eine KetoMix-Mahlzeit
- ✗ 2x täglich eine gewöhnliche Proteinmahlzeit mit minimalem Kohlenhydratgehalt
- ✗ bis zu 500 Gramm erlaubtes Gemüse (mit höchstens 10 Gramm Kohlenhydratgehalt)
- ✗ 30 Gramm erlaubte Nüsse oder Samen oder 90 Gramm Avocado oder 90 Gramm grüne Oliven oder 45 Gramm schwarze Oliven
- ✗ 2-3 Liter erlaubte Flüssigkeiten
- ✗ 30 Gramm Öl
- ✗ 2 dl Milch (1,5%) oder Kefir (1%) bzw. 150 g Joghurt (3%)
- ✗ eine Portion Obst (mit höchstens 10 Gramm Kohlenhydratgehalt)

## 3. STABILISIERUNGSPHASE

- ✗ 5x täglich eine gewöhnliche ausgewogene Mahlzeit
- ✗ 2-3 Liter ungesüßte Flüssigkeit
- ✗ 0,5-1 kg Gemüse
- ✗ 200 Gramm Obst
- ✗ 2x pro Woche Fisch
- ✗ mindestens 2x pro Woche Hülsenfrüchte



## Wie lang sollen die einzelnen Phasen eingehalten werden?

**W**ie du die einzelnen Phasen der Diät einteilst, ist eine **Entscheidung, die du selbst treffen musst**. Du solltest jedoch davon ausgehen, **wie viele Kilos du abnehmen willst**. Unsere Empfehlung lautet:

- ✗ **Bleib** in der ersten Phase **so lange wie möglich**, besonders dann, wenn du von einem höheren Gewicht aus abnehmen willst.
- ✗ Die erste Phase ist zwar die strengste, aber auch die wirksamste.
- ✗ Die erste Phase der Diät sollte **mindestens 1 Woche und höchstens 8 Wochen** dauern.
- ✗ Die erste und zweite Phase

sollten zusammen nicht länger als 14 Wochen dauern.

- ✗ Falls du auch nach 14 Wochen dein Gewicht weiter reduzieren möchtest, solltest du vorerst in die dritte Phase für mindestens **einen Monat** übergehen. Somit wird die Ketose unterbrochen und die Kohlenhydratzufuhr erhöht. Dann solltest du zur Diät zurückkehren, wobei du nach dieser Zeit gleich mit der zweiten Phase weitermachen kannst.
- ✗ Die dritte Phase ist eigentlich keine Diät mehr, sondern eine **gesunde Ernährungsweise**, die dich dein ganzes weiteres Leben lang begleiten soll.

# Die erste Phase - Reduktionsphase

- ✗ **Iss 5x täglich eine KetoMix-Mahlzeit**. Egal welche, die Nährwerte sind bei allen ähnlich.
- ✗ **Iss täglich bis zu 500 Gramm erlaubtes Gemüse** oder erlaubte Früchte mit höchstens 10 Gramm Kohlenhydratgehalt.
- ✗ **Iss 30 Gramm erlaubte Nüsse**, Samen oder Kerne oder 90 Gramm Avocado oder 90 Gramm grüne Oliven oder 45 Gramm schwarze Oliven.
- ✗ Trink 2-3 Liter erlaubte Flüssigkeiten.
- ✗ Verwende 30 Gramm Öl für die Zubereitung von Speisen und Gemüse.

**D**eine erste KetoMix-Mahlzeit solltest du **innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen** einnehmen. **Die Ankurbelung des Stoffwechsels** ist ein wichtiger Bestandteil der Gewichtsabnahme. Drei Stunden nach dem Frühstück muss eine weitere Portion KetoMix-Nahrung verzehrt werden. Es bleibt dir selbst überlassen, ob du dich zum Beispiel für einen Shake, Brei oder Pudding als Zwischenmahlzeit entscheidest. Zum Mittagessen, das wieder nach drei Stunden folgt, ist beispielsweise eine Suppe praktisch. Diese ist schnell zubereitet, wärmt auf und macht satt. Dazu kannst du als Hauptgang eine kleinere Portion Fleisch, Fisch oder ein Ei mit Gemüse zu sich nehmen. Und

in den nächsten drei Stunden isst du weiter, diesmal eine Zwischenmahlzeit. Zum Abendessen, welches nach weiteren drei Stunden an der Reihe ist, kannst du dir zum Beispiel ein KetoMix-Omelett, KetoMix-Gebäck oder KetoMix-Nudeln zubereiten.



### Für Frauen

Wenn dein Ausgangsgewicht **weniger als 70 Kilogramm** beträgt und du dir Eier und Quark oder Fleisch oder andere erlaubte Proteinnahrungsmittel gönnen möchtest, lass eine KetoMix-Mahlzeit aus. Wenn dein Gewicht höher ist, behalte alle fünf KetoMix-Mahlzeiten pro Tag bei und füge Ei und Quark oder Fleisch **als zusätzliche Mahlzeit** hinzu.

### Für Männer

In der ersten Phase können Männer zusätzlich zu den fünf KetoMix-Mahlzeiten **1,5 Portion einer regulären Proteinmahlzeit** mit einem auf Seite 26 aufgeführten Minimalgehalt an Kohlenhydraten zu sich nehmen.

*Einige unserer Mahlzeiten haben eine **begrenzte Tagesdosierung**. Vergiss nicht, in unserem Online-Shop nachzusehen, um welche es sich handelt.*



## Was sollte man zusammen mit KetoMix-Lebensmitteln essen?

Die KetoMix-Diät ist auch insofern **einzigartig**, als dass sie in der ersten Phase erlaubt, auch einige **herkömmliche Lebensmittel** zu sich zu nehmen. Natürlich exakt spezifiziert und in klar definierten Mengen. Aber jeden Tag kannst du zusätzlich zu den KetoMix-Mahlzeiten hinzufügen:

✗ Ei (1 ganzes Ei oder 2 Eiweiß) plus 50 g fettarmer Quark **oder** 1/2 Portion einer normalen Proteinmahlzeit mit dem auf Seite 26 aufgeführten Minimalgehalt an Kohlenhydraten.

**TIPP:** Das Trockenfleisch in kleine Stücke schneiden und zum Brötchenteig geben. Es gibt diesen ein perfektes Aroma und verleiht ihnen einen völlig anderen Geschmack.

**X Tipp**

Den perfekten Geschmack von Trockenfleisch kannst du während einer Diät jederzeit zur Hand haben. Als schneller und proteinreicher Snack eignet es sich sogar schon ab der ersten Phase der Diät. Mit **KetoMix-Trockenfleisch** ergäntz du hochwertige Proteine, während du die Kohlenhydrate immer unter Kontrolle hast.

# Beispiel-Speisepläne für die 1. Phase

### Frühstück:

KetoMix-Brei mit Schokoladengeschmack, gehackte Mandeln und Himbeeren

### Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Shake mit Erdbeergeschmack

### Mittagessen:

KetoMix-Omelett mit Speck- und Käsegeschmack mit kurzgebratenen Champignons und Gemüsesalat

### Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Vanille-Proteinriegel

### Abendessen:

KetoMix-Suppe mit Gemüsegeschmack mit kurzgebratenen Zucchini und ein pochiertes Ei

### Frühstück:

KetoMix-Pfannkuchen mit Chicorée-Sirup beträufelt

### Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Proteinchips, Stangensellerie mit Vayonnaise

### Mittagessen:

KetoMix-Proteinnudeln zubereitet nach Aglio Oglgio-Art, Gurkensalat



### Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Shake mit Kaffee-Geschmack

### Abendessen:

KetoMix-Proteinbrot mit 50 Gramm hochwertigen Schinken

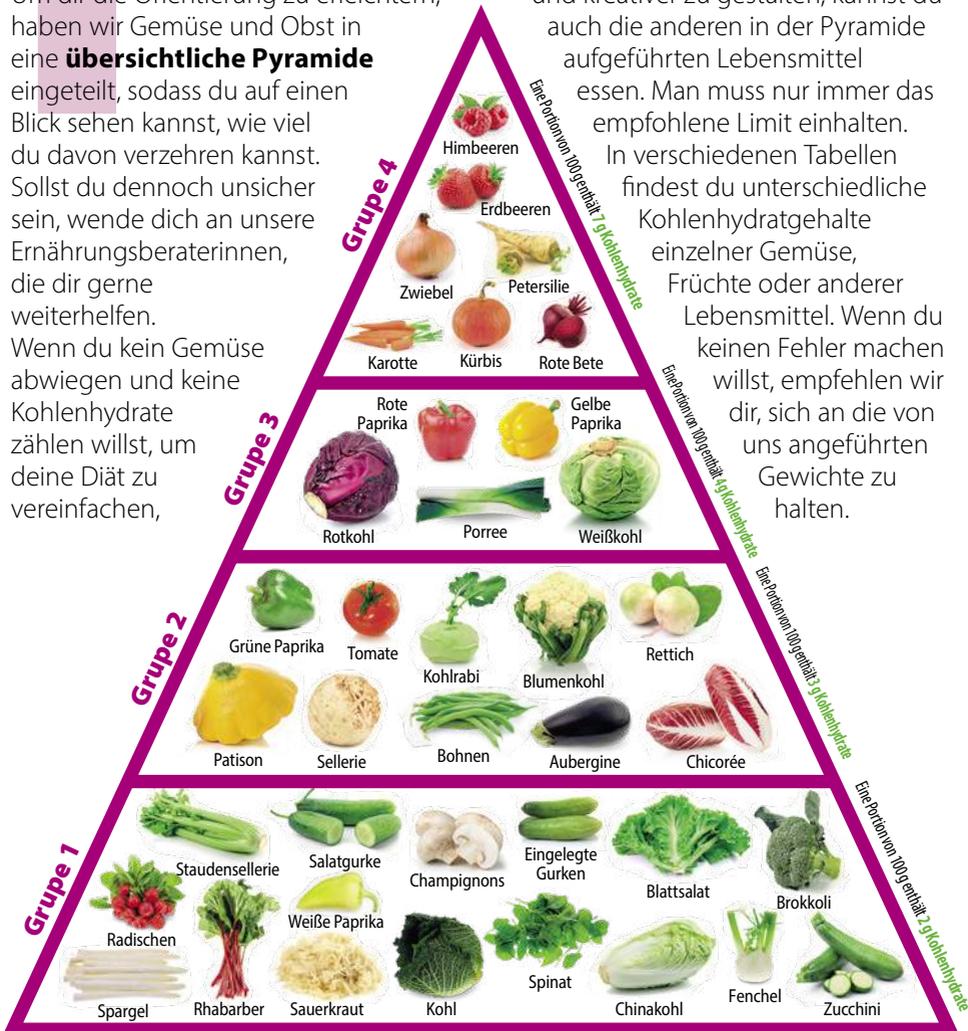
# Iss bis zu einem Pfund Gemüse und Obst pro Tag!

Achte in der ersten Phase darauf, dass deine **tägliche Zufuhr von Kohlenhydraten aus Gemüse und Obst 10 Gramm nicht überschreitet**.

Um dir die Orientierung zu erleichtern, haben wir Gemüse und Obst in eine **übersichtliche Pyramide** eingeteilt, sodass du auf einen Blick sehen kannst, wie viel du davon verzehren kannst. Sollst du dennoch unsicher sein, wende dich an unsere Ernährungsberaterinnen, die dir gerne weiterhelfen. Wenn du kein Gemüse abwiegen und keine Kohlenhydrate zählen willst, um deine Diät zu vereinfachen,

nimm in deinen Ernährungsplan ausschließlich Arten aus der Basis der Pyramide (Gruppe 1) auf. Um deine Ernährung jedoch abwechslungsreicher und kreativer zu gestalten, kannst du auch die anderen in der Pyramide aufgeführten Lebensmittel essen. Man muss nur immer das empfohlene Limit einhalten.

In verschiedenen Tabellen findest du unterschiedliche Kohlenhydratgehalte einzelner Gemüse, Früchte oder anderer Lebensmittel. Wenn du keinen Fehler machen willst, empfehlen wir dir, sich an die von uns angeführten Gewichte zu halten.



Quelle: Ketomix

## Wie stellt man die tägliche Aufnahme von Gemüse und Obst in der 1. Phase zusammen?

200 g Gurken + 300 g Broccoli = 500 g Gemüse  
 4 g Kohlenhydrate + 6 g Kohlenhydrate = 10 g Kohlenhydrate

150 g Gurken + 100 g Zwiebel = 250 g Gemüse  
 3 g Kohlenhydrate + 7 g Kohlenhydrate = 10 g Kohlenhydrate

150 g Pilze + 100 g Erdbeeren = 250 g Gemüse und Obst  
 3 g Kohlenhydrate + 7 g Kohlenhydrate = 10 g Kohlenhydrate

## Nüsse

Erlaubt sind nur die folgenden Arten von Nüssen, Samen und Kernen: **Mohn, Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Walnüsse, Sesamsamen und Kürbiskerne.**



# Fette, Öle und die KetoMix-Diät

Fette sind ein wesentlicher Bestandteil der **Energiezufuhr** bei der KetoMix-Diät. Lerne mit uns sie richtig zu unterscheiden.

## Empfohlene Öle für die kalte Küche:

- ✗ Avocadoöl,
- ✗ Hanföl,
- ✗ Leinsamenöl,
- ✗ Rapsöl (Canola),
- ✗ Walnussöl.

Verwende für die kalte Küche die **hochwertigsten, vorzugsweise nativen, kaltgepressten Öle**. Du solltest sie bei ihrer Verwendung nicht erhitzen und dadurch ihren Wert mindern. Diese Öle haben einen höheren Gehalt an ungesättigten **Omega-3-Fettsäuren** und unterstützen so das gewünschte entzündungshemmende Milieu im Körper. Natives Olivenöl sollte nur dann zu den Mahlzeiten verwendet werden, wenn du es gewohnt bist, mindestens zweimal pro Woche Fisch oder Meeresfrüchte zu essen.



## Empfohlene Fette und Öle für die warme Zubereitung:

- ✗ Olivenöl,
- ✗ Rapsöl,
- ✗ Sesamöl,
- ✗ Avocadoöl.

Wenn du Öl zur **warmen Zubereitung** verwenden musst, ist es wichtig, dass es höheren Temperaturen standhält. Für diese Zwecke ist es besser, raffinierte oder gereinigte Öle zu verwenden, die **höheren Temperaturen** standhalten können, ohne schädliche Stoffe zu produzieren.

## Empfohlene Fette zum Braten:

- ✗ gerenderte Ghee-Butter (keine übliche Butter sondern ein dem Butterschmalz verwandtes Produkt),
- ✗ Schmalz.

Eine der am wenigsten geeigneten Zubereitungen von Lebensmitteln ist das Braten, das sowohl mehr Kalorien als auch die meisten Schadstoffe erzeugt. Wenn du dich dennoch für diese Art der Zubereitung entscheidest, achte auf ein **geeignetes Bratfett** und denke daran, dass es **nur selten** erfolgen sollte.



## Nichtempfohlene Fette zum Braten:

- ✗ Erdnussöl,
- ✗ Sonnenblumenöl,
- ✗ Distelöl,
- ✗ Sojaöl.

Diese Öle enthalten eine große Menge an ungesättigten Omega-6-Fettsäuren, die wir in unserer Ernährung im Überschuss haben. Versuche also, sie zu vermeiden. Diese Öle fördern unter anderem die Entwicklung eines entzündlichen Milieus im Körper, aus dem sich gesundheitliche Probleme entwickeln können. Wir empfehlen daher, sie zu meiden oder eine geeignetere Alternative zu finden.



## Warum wir magere oder fettarme Milchprodukte empfehlen

Bei den meisten ketogenen Diäten ist es üblich, fast unbegrenzte Mengen an Butter, Schmalz und Vollfettmilchprodukten zu essen. In dieser Hinsicht ist die KetoMix-Diät anders. Wir empfehlen, MilCHFett in der Ernährung zu reduzieren. In der Tat sind gesättigte tierische Fette in der Regel im Übermaß in deiner Ernährung enthalten. Übermäßige Mengen an tierischen Fetten sind nicht gut für deine Gesundheit. Deshalb bevorzugen wir in der KetoMix-Diät Nüsse, Avocados, Oliven und geeignete Pflanzenöle als Hauptfettquellen.



## Was ist während der Diät noch erlaubt?

Hab keine Angst, unsere Speisen nachzuwürzen. Alle unten aufgeführten Zutaten sind ab der 1. Phase der Diät erlaubt:

- ✗ Kräuter,
- ✗ Gewürze (ohne Zuckerzusatz),
- ✗ Salz,
- ✗ Essig,
- ✗ Öl (30 g pro Tag),

- ✗ Knoblauch,
- ✗ Ingwer,
- ✗ zuckerfreie Sojasauce,
- ✗ KetoMix-Saucen und -Dressings,
- ✗ Süßungsmittel (Erythrit, Stevia, Sucralose, 5% Chicorée-Sirup),
- ✗ Zimt,
- ✗ holländischer Kakao (bis zu 1 Teelöffel täglich),
- ✗ Senf (bis zu 1 Teelöffel täglich).

### X Tipp

**KetoMix-Dressings** – eine großartige Möglichkeit, deinen Salat mit 25 Gramm Dressing abzuschmecken. Sie enthalten kaum Kohlenhydrate und fast keine Kalorien.



## Nicht vergessen zu trinken

Du solltest jeden Tag mindestens **2-3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen**, unabhängig davon, ob du eine Diät machst oder nicht. Bei der KetoMix-Diät ist es jedoch unbedingt notwendig. Dies hilft deinem Körper **unerwünschte Giftstoffe auszuspülen**, die während der Diät aus den Fettspeichern freigesetzt werden.

### Was ist bei der KetoMix-Diät geeignet zu trinken?

- ✗ Wasser (kann mit dem Saft einer Zitrone versetzt werden),
- ✗ Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure),
- ✗ Tee,
- ✗ schwacher Früchtetee,
- ✗ heiße und kalte KetoMix-Getränke,
- ✗ KetoMix-Kräutergetränke,
- ✗ Mandel-, Soja-, Kokosnussgetränk ungesüßt (0 g Kohlenhydrate/100 g),
- ✗ ungesüßter Kaffee,



- ✗ reine magere Fleischbrühe,
- ✗ zweimal 10 ml Kaffeesahne mit 10 % Fettgehalt (Portionsnapfchen)

### X Tipp

Mach dir deine Diät mit einem süßen und erfrischenden **Getränk mit Orangengeschmack**, das L-Carnitin für eine bessere Verbrennung enthält, noch angenehmer.



# Du kannst auch naschen!

Schokolade und Diät... dass das nicht zusammenpasst? Aber da liegst du falsch! Ab der 1. Phase der Diät kannst du **KetoMix-Süßigkeiten** ohne Zucker **naschen**. Du kannst zwischen Schokolade, Nusscreme, verschiedenen Kekssorten

und süßen Cremes wählen, die zum Beispiel hervorragend zu unseren Eierkuchen passen.



## Liebhaber herzhafter Köstlichkeiten kommen hier voll auf ihre Kosten

Wenn du keine Süßigkeiten magst, aber abends vor dem Fernseher etwas Leckeres essen möchtest, sind unsere **Protein-Chips** oder **-Nachos** für dich die ideale Delikatesse. Du kannst sie z. B. als eine KetoMix-Mahlzeit zum Abendessen verzehren.



# Du wirst dich in Konjak-Beilagen verlieben

Stell dir ein Lebensmittel vor, das dich **satt macht, gut schmeckt** und von dem du, obwohl du **unbegrenzt** davon isst, **nicht zunehmen wirst, sondern** im Gegenteil, du **wirst abnehmen**. Genau das gilt für die KetoMix-Konjakbeilagen. Konjak stellt ein einzigartiges und patentiertes Lebensmittel dar, das in Farbe und Geschmack kaum von herkömmlichen Nudeln zu unterscheiden ist und nur **9 kcal pro 100 Gramm** enthält. Diese gesunde, kalorien- und kohlenhydratarme Beilage gibt es in einer Vielzahl an Varianten, darunter Nudeln in Form von Fettuccine, Tagliatelle, Penne, aber auch Spaghetti, Lasagne, Thai-Nudeln oder Reis. Es wird aus Haferfasern und einem Bio-Mehl der Konjak-Pflanze hergestellt – ein traditionelles asiatisches Lebensmittel, das vor allem in Japan seit Jahrhunderten verwendet wird. Das Konjak-Mehl, das wir für **unsere Beilagen** verwenden,

wird in den japanischen Bergen weit außerhalb der Zivilisation angebaut. Dies ist einer der Gründe, warum es das BIO-Gütesiegel erhalten hat.

**!** KetoMix-Konjakbeilagen enthalten **bis zu 94 % weniger Kalorien** als herkömmliche Nudeln und sind eine natürliche Quelle von Glucomannan – einem löslichen Ballaststoff, der **das Hungergefühl reduziert** und **sehr positive Auswirkungen auf die Gewichtsabnahme** und die Senkung des Cholesterinspiegels hat. Sie enthalten weder Zucker, Fett, Gluten noch Salz. Mit den KetoMix-Konjakbeilagen kannst du **dich sattessen**, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Es sind praktisch nur Ballaststoffe, die den Körper passieren und gleichzeitig deinen Darm reinigen.



# Die häufigsten Einsteigerthemen

## Regelmäßigkeit

- ✗ Iss regelmäßig **alle drei Stunden**.
- ✗ Aber wenn es ausnahmsweise 2 oder 4 Stunden sind, passiert nichts.

## Ein langer Tag

- ✗ Stehst du früh auf und gehst spät ins Bett? Dann **iss öfter als 5 Mal am Tag**, einfach alle 3 Stunden nach dem Aufwachen.

## Nachtschichten

- ✗ Wenn du in Nachtschichten arbeitest, iss alle drei Stunden, sogar während der Nacht, bis du ins Bett gehst.
- ✗ Nimm deine letzte Mahlzeit **2 bis 3 Stunden, bevor du zu Bett gehst**, ein.

## Schwacher Wille

- ✗ Wenn dir die ersten Tage

zu schwer fallen, dann füge zusätzlich **eine herkömmliche Proteinmahlzeit** mit einem Minimum an Kohlenhydraten (Fleisch, Eier, Quark) hinzu.

- ✗ Wenn du mit einer unangemessenen Ernährung sündigst, **mache dir keinen Stress**. Setze die Diät fort. Du kannst den KetoMix-Kohlenhydratblocker ausprobieren, der darauf ausgelegt ist, Fette und Kohlenhydrate zu absorbieren.

## KetoMix-Zubereitung

- ✗ Unsere Mahlzeiten kannst du auch schon am **Vortag** vorbereiten. Allerdings müssen die Lebensmittel gekühlt aufbewahrt werden. Die Süße eines Shakes bestimmst du selbst durch die Menge des



zugesetzten Aromas. Je weniger Aroma du hinzufügst, desto weniger süß wird dein Shake sein. Hast du keine Lust auf Süßes, schmecke deinen Shake einfach mit Zimt, holländischem Kakao oder Instantkaffee ab. Den Shake kannst du natürlich auch ohne Aroma trinken.

- ✗ Du kannst die Intensität des süßen Geschmacks des Breis mildern, indem du einen Löffel fettarmen Quark hinzufügst oder einen KetoMix-Brei mit neutralem Geschmack kaufst, den du wiederum mit Shake-Aromen abschmecken kannst.

## Alkohol

- ✗ **Vermeide** Alkohol während **der ersten Woche der Diät**. Dein Körper muss eine Umstellung des Stoffwechsels ausgleichen und der Genuss von Alkohol würde ihn nur zusätzlich stärker belasten.
- ✗ Ab der zweiten Woche kannst du dir **1 Glas** (1 dl) **trockener Wein** gönnen.
- ✗ Willst du so schnell als möglich abnehmen, dann ist es ratsam, während der gesamten Diät auf Alkohol **zu verzichten** oder diesen nur bei besonderen Anlässen zu trinken.

## Verdauung

- ✗ Eine Ernährungsumstellung kann deine Verdauung beeinträchtigen.

In den ersten Tagen kann es zu leichter Verstopfung, Blähungen oder Durchfall kommen.

- ✗ Bei Verstopfungsproblemen werden ein erhöhtes Trinkverhalten, etwas mehr an gewöhnlicher Bewegung oder die Erhöhung der Aufnahme von unlöslichen Ballaststoffen (z. B. Flohsamenschalen) helfen.
- ✗ Bei Durchfall oder Blähungen reduziere die Aufnahme von Gemüse und steigere sie langsam und schrittweise, bis sich der Verdauungstrakt daran gewöhnt hat.

## Sport

- ✗ Mit dem Einsetzen der Ketose kann es dem Körper vorübergehend an Energie mangeln, weil er sich auf die **neue Energiequelle** – Ketonkörper – einstellen muss. Zwinge dich nicht, unbedingt in diesem Moment zu trainieren. Es ist nicht nötig. Es ist sogar für die gesamte Dauer der KetoMix-Diät nicht notwendig.
- ✗ Wenn du aber ein **neues**, etwas gesünderes **Leben** beginnen willst, solltest du auf Bewegung nicht vollständig verzichten. Entscheide dich aber lieber für eine **moderate Bewegungsintensität**. Geeignete Bewegungsarten sind Walking, Yoga, Pilates oder Radfahren (auch mit einem Hometrainer).

# Die zweite Phase - Reduktionsphase

- ✗ Iss 3x täglich eine KetoMix-Mahlzeit. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder um eine Zwischenmahlzeit handelt.
- ✗ Füge zwei normale Proteinmahlzeiten mit einem Minimum an Kohlenhydraten hinzu. Auch hier spielt es keine Rolle, welche der täglichen Mahlzeiten es sein wird.
- ✗ Iss täglich bis zu 500 Gramm erlaubtes Gemüse mit höchstens 10 Gramm Kohlenhydratgehalt.
- ✗ Gönn dir eine Portion Obst mit maximal 10 Gramm Kohlenhydraten.
- ✗ Iss 30 Gramm der erlaubten Nuss-, Samen- oder Kernersorten oder 90 Gramm Avocado oder 90 Gramm grüne Oliven oder 45 Gramm schwarze Oliven.
- ✗ Trink 2 bis 3 Liter ungesüßte Flüssigkeiten.
- ✗ Verwende 30 Gramm Öl für die Zubereitung der Speisen und des Gemüses.
- ✗ Verzehre 2 dl Milch (1,5%) oder Kefir (1%) bzw. 150 g Joghurt (3%).

**Herkömmliche Proteinmahlzeiten mit einem Minimum an Kohlenhydraten, die du anstelle der KetoMix-Mahlzeiten 2 Mal täglich zu dir nehmen solltest** (Mengenangaben immer im Rohzustand für eine Portion):

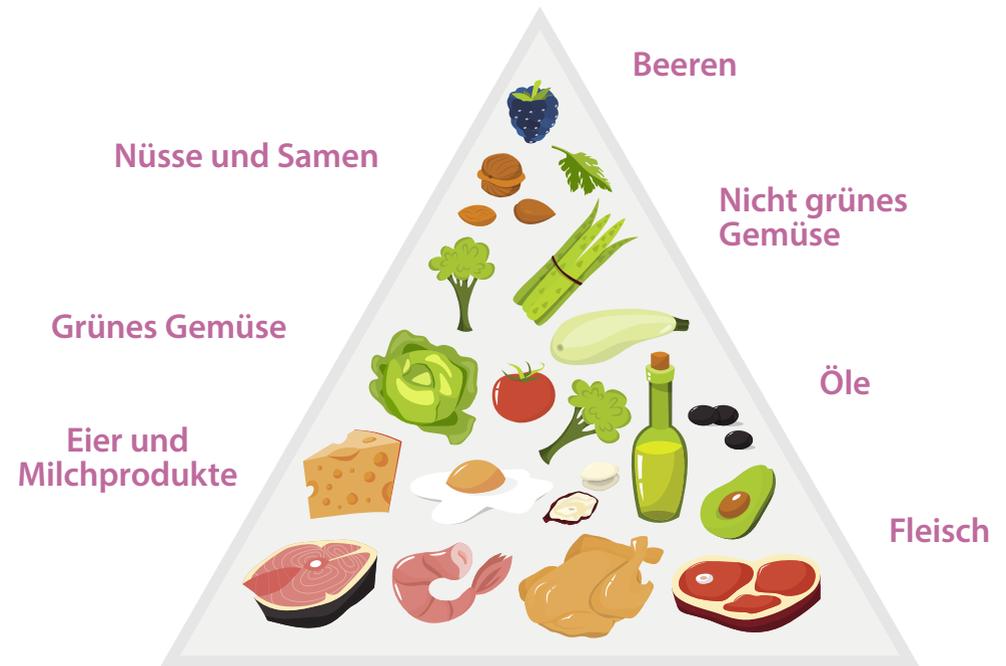
- ✗ mageres Fleisch 100 g,

- ✗ Schinken 100 g,
- ✗ Fische 100 g,
- ✗ Meeresfrüchte 150 g,
- ✗ Hartkäse (maximal 30% Fett in der Trockenmasse) 80 g,
- ✗ fettarmer Quark 150 g,
- ✗ Skyr 150 g,
- ✗ Hüttenkäse 150 g,
- ✗ Mozzarella light 125 g,
- ✗ Olmütter Quargel 70 g,
- ✗ 2 Eier,
- ✗ Proteine aus dem Eiklar 150 g,
- ✗ Tofu 150 g.

All diese Gerichte lassen sich natürlich auch **kombinieren** – ein Ei mit 50 Gramm Schinken ist zum Beispiel in Ordnung.

**!** Wenn dein Ausgangsgewicht **unter 70 kg** lag, dann iss in der zweiten Phase nur eine halbe Portion der empfohlenen Nicht-KetoMix-Proteinnahrung mit einem Minimum an Kohlenhydraten. Für **Männer** empfehlen wir, in der 2. Phase zusätzlich täglich 100 g Fleisch zuzugeben.

**Die Regeln für Getränke, Aromen und Gemüse bleiben dieselben wie in der 1. Phase.**



## Pyramide der KetoMix-Diät

Beim Abnehmen wirst du bestimmt auf die Information stoßen, dass die Ernährung während einer ketogenen Diät die unbegrenzte Aufnahme aller kohlenhydratarmen Lebensmittel bedeutet. Lass dich aber nicht täuschen – damit die ketogene Diät deinen Körper nicht belastet, müssen bestimmte **Regeln** beachtet werden. Die Proteinzufuhr sollte innerhalb von einem stabilen Bereich liegen. Dies wird durch den Verzehr von **KetoMix-**

**Mahlzeiten** und anderen erlaubten Lebensmitteln gewährleistet. Auch die Fettzufuhr sollte bei der KetoMix-Diät mit Bedacht erfolgen, da ein Übermaß an Fett die Gewichtsabnahme verlangsamen kann und ihre unsachgemäße Auswahl gesundheitsschädlich wirken. Wähle daher **gesunde Öle** (z. B. Rapsöl), Nüsse oder Oliven und Avocados. Und vergiss nicht, ausreichend Gemüse zu essen, damit die Verdauung gut funktioniert und Antioxidantien aufgenommen werden.

### Verbotene Lebensmittel:



# Du kannst Obst hinzufügen!

Der Verzehr von Gemüse und Obst bleibt dir in der 2. Phase der Diät nicht erspart. Bei Gemüse kannst du dich bereits orientieren, die Menge und die Kohlenhydratgrenze bleiben gleich. In dieser Phase der Diät **kannst du jedoch auch Obst** essen. Denke jedoch daran, dass die Dosis der darin enthaltenen Kohlenhydrate **10 Gramm pro Tag** nicht überschreiten sollte.



## Die richtige Portionsgröße von Obst ist zum Beispiel:

200 g Karambole	110 g Blaubeeren	90 g Kiwi
160 g Zitrone	110 g Pomela	80 g Aprikosen
160 g weiße Johannisbeeren	110 g Nashi-Birne	80 g Birnen (weniger reif)
140 g Himbeeren	110 g Physalis	80 g Pflaumen
140 g Erdbeeren	110 g Mandarine	70 g Kirschen
140 g Brombeeren	100 g Pfirsiche	70 g Kumquat
120 g rote Johannisbeeren	100 g Nektarinen	60 g Mango
120 g Stachelbeeren	100 g Orange	60 g Trauben
120 g Grapefruit	90 g schwarze Johannisbeeren	Anstelle von Obst kannst du auch <b>10 - 20 Gramm Kokosnuss</b> hinzufügen, um deine Lieblingsrezepte zuzubereiten.
120 g Passionsfrucht	90 g Äpfel	
120 g Papaya	90 g Kirschen	
120 g Sanddorn	90 g frische Ananas	

**! Aber Vorsicht mit dem Obst!** Eine größere Portion Obst geht mit einer größeren Aufnahme von Kohlenhydraten einher, wodurch die Ketose gefährdet werden kann. Vermeide es also, nach Augenmaß zu schätzen, **wiege** die einzelnen Portionen **sorgfältig ab** und überschreite nicht die empfohlene Menge.

# Beispiel-Speisepläne in der zweiten Phase

## Frühstück:

KetoMix-Brot mit einer Scheibe Qualitätsschinken

## Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Proteinriegel mit Vanillegeschmack

## Mittagessen:

Fischfilet mit Weißkohlsalat

## Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Pfannkuchen mit Himbeeren

## Abendessen:

Überbackene KetoMix-Nachos mit Käse und Gemüse

## Frühstück:

KetoMix-Vanillepudding mit Erdbeeren

## Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Proteinshake mit Kaffee-Aroma

## Mittagessen:

Hähnchensteak mit Gemüsesalat, Avocado und Oliven

## Zwischenmahlzeit:

KetoMix-Brötchen mit fettarmem Quark und Knoblauch, Kopfsalat und Gurkenscheiben

## Abendessen:

Omelette aus zwei Eiern mit gebratenem Lauch



Das Rezept für überbackene Nachos findest du auf Seite 40.

# 3 Dritte Phase - die Stabilisierungsphase

- ✗ Iss 5x eine normale Mahlzeit, die nach den Regeln der gesunden Ernährung zubereitet wird.
- ✗ Frühstück innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen.
- ✗ Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
- ✗ Trinke 2 bis 3 Liter ungesüßte Flüssigkeit pro Tag.
- ✗ Iss mindestens 500 g Gemüse pro Tag.
- ✗ Verzehre 200 g Obst pro Tag.
- ✗ Baue zweimal wöchentlich Fisch und Hülsenfrüchte in deinen Speiseplan ein.

Und wir ziehen ins Finale ein!

## In diese Phase hast du schon fast gewonnen.

Das schreiben wir ganz bewusst. Denn jetzt liegt es nur an dir, dafür zu sorgen, dass du nicht wieder an den Anfang deiner Reise zurückkehrst. Die 3. Phase der Diät sollte zu deinem neuen Lebensstil werden. Überlege weiterhin, wann und **welche Lebensmittel** du isst. Du wirst sehen, dass du bald alles automatisch tust und eine gesunde Ernährungsweise dich keine Mühe kosten wird.

## Kohlenhydrate beifügen

Während der gesamten Diät hast du die Regeln zur Gewichtserhaltung geübt. Jetzt ist es an der Zeit, **wieder Kohlenhydrate in deinen Ernährungsplan aufzunehmen**. Steigere diese **schrittweise**, zuerst beim Frühstück und dann auch beim Mittagessen. Wenn du dich tagsüber ausreichend bewegst, brauchst du dich nicht zu fürchten, sie auch dem Abendessen zuzugeben.

## Als Kohlenhydratquelle sind zu wählen:

Obst, Vollkorn- und Roggengebäck, nicht gebratene Beilagen und ungesüßte Zerealien.

**Du kannst deine KetoMix-Liebblingsprodukte in deiner Ernährung beibehalten.** Wenn du mittags sündigst, kannst du dein KetoMix-Menü beim Abendessen auflockern. Wenn du keine Zeit zum Frühstück findest, mixe dir einen schnellen Shake mit deinem Lieblingsaroma. Und natürlich solltest du zur Rettung immer einen KetoMix-Riegel in deiner Handtasche haben.



## Auch in der 3. Phase werden wir dich nicht allein lassen

Der Übergang in die 3. Phase kann schwieriger sein, denn **nun entscheidest du selbst über deine Ernährung**. Wir bringen dir einige Anregungen, die du zu Beginn befolgen kannst. Auf diese Weise kannst du dir sicher sein, keine Fehler zu machen.

### Tipps für das Frühstück

- ✗ 40 - 60 g Haferflocken (mit kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten stehen gelassen), abgeschmeckt mit halbfettem Quark (50 g), geriebenem Apfel und Zimt,

- Roggenvollkornbrot (40 - 80 g) mit Frischkäse-Light (dünn bestrichen) und zwei Scheiben Kochschinken mit hohem Fleischanteil (50 g), Paprika
- ✗ Shake gemischt aus 100 g Quark, Waldfrüchten (Menge nach Geschmack), Haferflocken (30 - 60 g) und Wasser – kann mit KetoMix-Aroma gesüßt werden,
- ✗ Sonnenblumenbrot (40 - 80 g) mit zwei Scheiben Edamer (20 % Fett in der Trockenmasse) und Tomate,
- ✗ Knäckebrot (4 - 8 Stück) mit Hummus (dünn bestrichen) und Gurkenscheiben

## Tipps für die Zwischenmahlzeit

- ✗ Naturjoghurt (3 % Fett) mit einem Löffel Sonnenblumenkerne und ein paar Erdbeerstücken,
- ✗ ein Glas Kefir naturbelassen (3 dl), gemixt mit Heidelbeeren,
- ✗ Hüttenkäse (80 g) mit Knäckebrot (1-2 Stück),



- ✗ Tomaten mit Basilikum und Mozzarella Light (50 g), Knäckebrot (1 - 2 Stück) mit Frischkäse-Light und Radieschen,
- ✗ Knäckebrot (1 - 2 Stück) mit einer Scheibe Kochschinken mit sehr hohem Fleischanteil, Gurkenscheiben,
- ✗ Naturjoghurt (ca. 3% Fett) mit ein paar Weintrauben und einem Löffel Chiasamen,
- ✗ Apfel mit einem Glas (2 dl) Buttermilch, Gemüsestreifen: Karotte, Gurke
- ✗ und Paprika in gewürzten Quark (100 g Quark) getaucht, Salz, Pfeffer, Knoblauch nach Geschmack.

## Tipps für die Hauptgerichte

- ✗ gebratene Hähnchenkeule (1 Stück) mit Zwiebeln, Tomaten, rotem Paprika und Basmati-Reis (50 - 80 g im trockenen Zustand),
- ✗ Blumenkohlpfanne (2 Eier) mit Kartoffeln (150 - 250 g),
- ✗ eine Platte: 50 g Kochschinken mit hohem Fleischanteil, 50 g Edamer (20 % Fett in der Trockenmasse), Gemüse, Roggenvollkornbrot (40 - 80 g),
- ✗ kurzgebratener Lachs (100 g im rohen Zustand) mit gedünsteten Bohnen, Kartoffeln (150 - 250 g),

- ✗ Hähnchenspieß (100 g im rohen Zustand) mit Zucchini, Zwiebeln und Paprika, Kartoffeln (150 - 250 g),
- ✗ Salat aus gebratenen Hähnchenstücken (100 g im rohen Zustand), Eisberg-Salat, Kirschtomaten und Couscous (50 - 80 g trocken), Dressing aus Naturjoghurt mit Knoblauch und Salz, Roggenvollkornbrot (40 - 80 g), hart gekochtes Ei (2 Stück) mit Gemüsebeilage, Roggenvollkornbrot (40 - 80 g),
- ✗ Eier-Omeletts (2 Stück) mit gedünstetem Brokkoli und Kartoffeln (150 - 250) überbackene Teigwaren (50 g trocken) mit Eiern (2 Stück) und Brokkoli,

- ✗ kurzgebratenes Hühnerfleisch (100 g im rohen Zustand) mit Porree und Curry-Gewürz, Naturreis (50 - 80 g im trockenen Zustand),
- ✗ kurzgebratene Garnelen auf Knoblauch (150 g im rohen Zustand) mit Eisberg-Salat und Joghurt-Dressing.



## Schick uns deine Story zusammen mit einem Foto und wir belohnen dich dafür

Bei einer Diät ist **Unterstützung durch andere** äußerst wichtig. Die Erfolgsgeschichten von Diät-Teilnehmern sind eine ausgezeichnete Motivation. Gib mit deiner Veränderung auf [www.ketomix.de/deine-stories](http://www.ketomix.de/deine-stories) oder

[www.ketomix.at/deine-stories](http://www.ketomix.at/deine-stories) an. So kannst du andere bei ihrer Entscheidung, **ob und wie sie ihr Leben ändern sollen**, unterstützen. Und obendrauf gibt's von uns einen Gutschein für den Kauf unserer Produkte!

- ✗ Hast du die KetoMix-Diät schon mindestens 4 Wochen lang durchgehalten?
- ✗ Hast du Fotos in guter Qualität von deiner Figur vor und nach der Diät?
- ✗ Möchtest du deine Story mit uns teilen?
- ✗ Bist du mit der Veröffentlichung deiner Story und Fotos einverstanden?

**Dann suchen wir gerade dich! Du bekommst von uns Produkte im Wert von bis zu 200 €!**

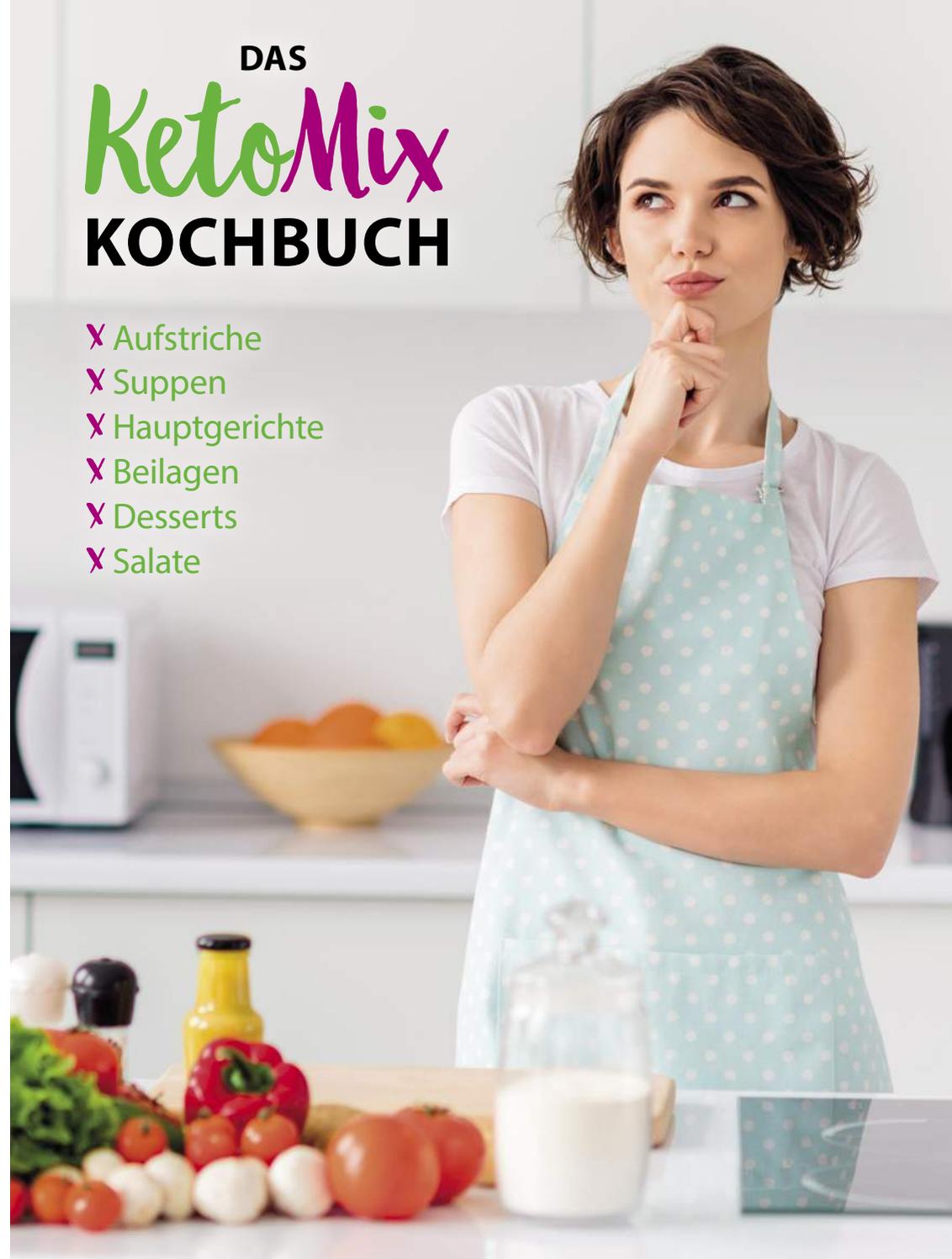
Schick uns deine Story, wir werden sie bewerten und dich dann kontaktieren. Wir bearbeiten deine Story, um sicherzustellen, dass sie in jeder Hinsicht in Ordnung ist, und veröffentlichen sie mit deiner Zustimmung.

- ✗ **80 € Belohnung** – wir verwenden deine Story auf den Websites [www.ketomix.de](http://www.ketomix.de) und [www.ketomix.at](http://www.ketomix.at), sowie in unserem Magazin.
- ✗ **100 € Belohnung** – du findest deine Story auf [www.ketomix.de](http://www.ketomix.de) und [www.ketomix.at](http://www.ketomix.at), sowie im KetoMix-Magazin. Sie kann auch in der Online- und Printwerbung, in Social Media oder in Print- und Onlinemedien verwendet werden.
- ✗ **200 € Belohnung** – deine Story wird auf [www.ketomix.de](http://www.ketomix.de) und [www.ketomix.at](http://www.ketomix.at), sowie im KetoMix-Magazin veröffentlicht. Außerdem können wir sie für Online- und Printwerbung, Social Media, Artikel in den Medien oder für andere Werbemaßnahmen (TV, Außenwerbung usw.) verwenden. Die Bedingung ist, mehr als 20 kg abzunehmen.

*Ein Anspruch auf eine Belohnung für eine Story besteht nicht automatisch. Die Belohnung und ihre Höhe werden von «Opravdove hubnuti s.r.o.» festgesetzt, die sich das Recht vorbehält, die Story abzulehnen. Wird die Belohnung bewilligt und deine Story veröffentlicht, schicken wir dir anschließend ein Paket mit den von dir ausgewählten KetoMix-Mahlzeiten im Wert deiner Belohnung zu. Belohnungen können nicht zusammengerechnet werden. Es besteht kein Anspruch auf ersatzweise Barauszahlung.*

# DAS KetoMix KOCHBUCH

- ✗ Aufstriche
- ✗ Suppen
- ✗ Hauptgerichte
- ✗ Beilagen
- ✗ Desserts
- ✗ Salate



**Die KetoMix-Diät** ist nicht nur deshalb einzigartig, weil du mit ihr schnell und ohne Sport abnimmst. Aus den Proteinmischungen kannst du sogar vollwertig kochen. Wir haben Dutzende von inspirierenden Rezepten vorbereitet, die für alle Phasen unserer Diät geeignet sind. Auf den folgenden Seiten findest du leckere und schnelle Rezepte für Aufstriche, Suppen, Hauptgerichte, Beilagen, Desserts und Salate. Die meisten von ihnen sind vollwertige Proteinmahlzeiten, die du anstelle eines Shakes zubereiten kannst. In der Sektion «Beilagen» gibt es jedoch einige Rezepte, die kein Protein enthalten. Vergiss das

nicht und ergänze deine Diät immer um eine Proteinmahlzeit. Wenn du Käse in den Rezepten findest, kannst du ihn in der 1. Phase der KetoMix-Diät essen – aber nur ausnahmsweise. Wir haben noch mehr Rezepte im Gepäck, die wir auf diesen Seiten nicht unterbringen können – diese findest du unter [www.ketomix.de/magazin](http://www.ketomix.de/magazin) oder [www.ketomix.at/magazin](http://www.ketomix.at/magazin). Darüber hinaus findest du dort auch eine Anzahl von Artikeln zu Themen wie Diät und gesunder Lifestyle, eine Videoserie mit Übungslektionen, Interviews mit ErnährungsberaterInnen und vieles mehr.

**Wir wünschen dir einen guten Appetit**



## Inhalt

<b>AUFSTRICHE</b> .....	<b>38</b>	<b>BEILAGEN</b> .....	<b>53</b>
Sellerieaufstrich mit Brötchen .....	39	„Kartoffel“-Brei ohne Kartoffeln .....	54
Zucchiniaufstrich mit Toasts .....	39	Sellerie-Pommes mit Knoblauchdressing .....	54
Brötchen mit Quarkaufstrich .....	40	Semmelknödel .....	54
Avocado-Gaucamole		Zucchini-Chips .....	55
mit überbackenen Nachos .....	40	Spargel-Tagliatelle .....	55
Feiner Radieschenaufstrich .....	41	Kohlrabi-Kartoffeln .....	55
Gemüse-Tatar .....	41	Blumenkohl-Brei .....	56
		Blumenkohl-Reis .....	56
<b>SUPPEN</b> .....	<b>42</b>	Zucchini mit Pilzen .....	56
Lauchsuppe .....	43		
Champignoncreme mit Currygewürzen .....	43	<b>DESSERTS</b> .....	<b>57</b>
Kuttelsuppe aus Austernpilzen .....	43	Zucchini-Lebkuchen .....	58
Gemüsesuppe mit Croûtons .....	44	Schokoladenkuchen .....	58
Italienische Zucchini-Suppe .....	44	Hausgemachtes Proteineis .....	58
Gemüsebrühe .....	44	Quarkkuchen .....	59
Selleriesuppe mit Pfannkuchen .....	45	Waffeln .....	59
Pilzsuppe mit saurer Sahne .....	45	Zimtkekse .....	60
KetoMix „Kulajda“ (Kartoffel-Pilz-Suppe) .....	46	Mandelbällchen .....	60
Walachische Sauerkrautsuppe		Nussriegel .....	61
à la KetoMix .....	46	Gebackene Küchlein aus	
		Apfel-Bananenbrei .....	61
<b>HAUPTGERICHTE</b> .....	<b>47</b>		
Champignons im Teigmantel .....	48	<b>SALATE</b> .....	<b>62</b>
Sellerie-Bratlinge .....	48	„Kartoffelsalat“ nach Keto-Art .....	63
Gebackenes Selleriesandwich .....	49	Nudelsalat .....	63
Zucchini-Puffer .....	49	Sellerie-Salat .....	63
Pfannkuchen mit Spinat .....	50	Asiatischer Gurkensalat .....	64
KetoMix-Pizza .....	50	Einfacher Gemüsesalat .....	64
Auberginen-Burger .....	51	Warmer Nudelsalat .....	64
Herzhafte Muffins .....	51	Coleslaw-Salat .....	65
Omelett mit gebratenem Gemüse .....	52	Orientalischer Salat mit Konjak-Reis .....	65
Brokkolikrokettchen aus dem Ofen .....	52	Salat mit Avocado .....	65

# Aufstriche

Aufstriche sind zusammen mit Gemüse und Proteingebäck eine tolle Alternative für Zwischenmahlzeiten oder das Abendessen. Wenn du weißt, wie man sie zubereitet, kannst du sie zum richtigen Verbündeten auf dem Weg zu deiner Traumfigur machen. Kombiniert mit Quark, KetoMix-Vayonnaise und -Dressings, Kräutern oder den richtigen Gewürzen sind sie sehr gut für eine Diät geeignet. Und sie sind in wenigen Minuten fertig.



## Sellerieaufstrich mit Brötchen

Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Brötchen
- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ Sellerie
- ✗ Frühlingszwiebeln
- ✗ Salz, Pfeffer, Kümmel
- ✗ Zitronensaft
- ✗ Wasser

Gereinigten und schonend geriebenen Sellerie mit dem **KetoMix-Dressing „Vayonnaise“** verrühren. Feingehackte Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit Zitronensaft beträufeln, gut vermischen und im Kühlschrank abkühlen lassen. **KetoMix-Brötchen** nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten und mit dem vorbereiteten Aufstrich füllen.



## Zucchini aufstrich mit Toasts

Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Brot
- ✗ Zucchini, Zwiebel, Knoblauch
- ✗ KetoMix-Ketchup
- ✗ Salz, Pfeffer, Chili

Die geschälten Zucchini raspeln, salzen und eine Weile stehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und leicht auspressen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Öl anschwitzen. Dünn geschnittenen

Knoblauch und nach einer Weile die Zucchini hinzufügen. Alles zusammen verrühren und andünsten. Zum Schluss den **KetoMix-Ketchup**, Pfeffer, Chili und Salz nach Geschmack einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die heiße Mischung abkühlen lassen und auf einem Toast vom **KetoMix-Brot** servieren. TIPP: Der Zucchini aufstrich kann auch konserviert werden. Die warme Mischung in erhitzte Gläser füllen, verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

## Brötchen mit Quarkaufstrich



### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Brötchen
- ✗ 50 g fettarmen Quark
- ✗ Frühlingszwiebel
- ✗ Salz, Pfeffer

### KetoMix-Brötchen

nach der Anleitung auf dem Etikett backen, die Frühlingszwiebel säubern und fein hacken. Mit fettarmem Quark mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich auf die abgekühlten Brötchen streichen und mit frischer Frühlingszwiebel bestreuen.

## Avocado-Guacamole mit überbackenen Nachos

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Nachos
- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ Reife Avocado
- ✗ Schalotten
- ✗ Koriander
- ✗ rote Chilischote
- ✗ Salz, Pfeffer
- ✗ Zitrone oder Limette
- ✗ Staudensellerie
- ✗ Grünen Paprika
- ✗ Zucchini
- ✗ geriebenen fettarmen Käse

Die Avocado entkernen, mit einem Löffel aus der Schale herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die Schalotten und den Koriander fein hacken, die rote Chilischote in Scheiben schneiden (Menge je nach Lust auf Schärfe wählen). Alles zusammen in die Schüssel mit der Avocado geben und mit einer Gabel zerdrücken. **KetoMix-Vayonnaise**, Pfeffer, Salz und ein paar Tropfen Zitrone oder Limette hinzufügen. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Staudensellerie, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben. Die **KetoMix-Nachos** auf das Gemüse auflegen und mit Käse bestreuen. Wenn du in 1. Phase bist, lass den Käse weg. Im Ofen bei 170 °C für 15 Minuten backen. Mit dem Guacamole-Aufstrich zusammen warm servieren.

## Feiner Radieschenaufstrich

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ KetoMix-Brot oder KetoMix-Brötchen
- ✗ eine Zwiebel
- ✗ Radieschen
- ✗ Essiggurke mit minimalem Kohlenhydratgehalt
- ✗ Salz, Pfeffer
- ✗ Schnittlauch

Die Zwiebel, Radieschen, Gurken und Schnittlauch sehr fein würfeln (Gurke und Radieschen können auch gerieben werden). Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und die **KetoMix-Vayonnaise** zufügen. Alles zusammen gründlich vermischen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Mit **KetoMix-Brötchen** oder **-Brot** servieren, zubereitet nach der Anleitung auf der Verpackung.

## Gemüse-Tatar

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Brot
- ✗ KetoMix-Ketchup
- ✗ eine Frühlingszwiebel
- ✗ Knoblauch
- ✗ Sellerie
- ✗ gemahlene Walnüsse
- ✗ Kapern
- ✗ edelsüßes Paprikapulver
- ✗ Senf
- ✗ Salz, Pfeffer

Das **KetoMix-Brot** nach der Anleitung auf der Verpackung backen. Sämtliche Gemüse putzen und fein hacken. Mit gemahlene Nüssen mischen, **KetoMix-Ketchup**, Senf, Salz, Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver hinzufügen. Alles gründlich mischen. Mit **KetoMix-Brot**, zubereitet als Toasts, oder **KetoMix-Brötchen** servieren.





# Suppen

Du fragst, warum wir Suppen essen sollten? Nicht nur, weil sie Teil der KetoMix-Diät sind. Du solltest sie auch nach Beendigung der Diät in deinem Speiseplan beibehalten. Unsere Suppen sind kalorienarm und daher nicht nur während der Diät, sondern auch danach hervorragend. Zudem sparst du bei der Zubereitung von Suppen Geld, denn du kannst saisonales Gemüse verwenden und auch die weniger ansehnlichen Exemplare verwerten, die du vielleicht schon eine Weile im Kühlschrank liegen hast. Dank der Vielfalt an Gemüse, Kräutern, Suppeneinlagen und Gewürzen kannst du jedes Mal einen anderen Geschmack zaubern. Sie wärmen nicht nur und machen satt, sondern geben dir auch mehr Kontrolle über dein Trinkverhalten, in das du Suppen eingliedern kannst. Bei der KetoMix-Diät empfiehlt es sich, Kohlrabi, der der Kartoffel am ähnlichsten ist, anstelle von Kartoffeln in den Suppen zu verwenden. Als Suppeneinlage verwendest du am besten Konjak-Nudeln oder -Reis, das wird dir schmecken und ist zudem fast kalorienfrei.

## Lauchsuppe

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Suppe mit Gemüsegeschmack
- ✗ Lauch
- ✗ Gemüsebrühe oder Wasser
- ✗ Olivenöl
- ✗ Salz, Pfeffer

Geputzten und in Scheiben geschnittenen Lauch in ein wenig Olivenöl anbraten, mit etwas Wasser begießen und unter dem Deckel eine Weile schmoren lassen. Mit der Gemüsebrühe übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Suppe zu kochen beginnt, einen Messlöffel **KetoMix-Suppe mit Gemüsegeschmack** hinzufügen und kurz aufkochen. Die fertige Suppe kann mit fein geschnittenem rohem Lauch garniert werden.

## Champignoncreme mit Currygewürzen

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Suppe mit Käsegeschmack
- ✗ Zwiebel
- ✗ Champignons
- ✗ Salz, Currygewürz, Öl

Die fein gehackte Zwiebel anschwitzen, in Stücke geschnittene Champignons dazugeben, würzen und kurz anbraten (man kann einige Champignons zum Garnieren herausnehmen). Alles mit Wasser bedecken und einen Messlöffel **KetoMix-Suppe mit Käsegeschmack** hinzufügen. Alles glatt pürieren und mit Champignons garnieren.



## Kuttelsuppe aus Austernpilzen

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Gulaschsuppe
- ✗ Austernpilze
- ✗ Zwiebel, Knoblauch
- ✗ Öl, Wasser
- ✗ Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran
- ✗ gemahlene süßen oder scharfen Paprika

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Ein wenig Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.

Dann die geputzten und in Streifen geschnittenen Austernpilze hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten im Topf kurz braten lassen. Danach einen Teelöffel gemahlene Paprika hinzufügen und mit Wasser übergießen, den geriebenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kümmel hinzugeben. Dann einen Messlöffel **KetoMix-Gulaschsuppe** hinzugeben, verrühren und kurz kochen lassen. Zum Schluss den Majoran zugeben, der der Suppe ein schönes Aroma verleiht.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ Kohlrabi
- ✗ Zwiebel
- ✗ Grünen Paprika
- ✗ Staudensellerie
- ✗ Petersilie
- ✗ Rosenkohl
- ✗ Öl
- ✗ Salz, Pfeffer, Kümmel
- ✗ KetoMix-Brötchen

## Gemüsesuppe mit Croûtons

Sämtliches Gemüse putzen, in Würfel schneiden, mit Wasser abdecken und zum Kochen bringen. Salz, Pfeffer und Kümmel hinzufügen. Bevor das Gemüse gar ist, die **KetoMix-Brötchen** laut Anleitung backen. Anschließend abkühlen lassen, schneiden und in einer Pfanne trocken anbraten. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Croûtons erst kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

## Italienische Zucchini-Suppe

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Flamme erhitzen. Knoblauch, Basilikum und gesalzene Zucchini braten, bis sie goldgelb und weich sind. Mit Pfeffer würzen und mit der Brühe oder dem Wasser aufgießen und 10 Minuten kochen lassen. Dann einen Messlöffel **KetoMix-Suppe** zugeben und eine Weile köcheln lassen. Vom Herd nehmen und drei Viertel der Suppe pürieren, bis sie glatt ist. Das nicht pürierte Gemüse wieder in den Topf geben und die gehackte Petersilie begeben. Nach Geschmack salzen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Suppe mit Gemüsegeschmack
- ✗ Olivenöl
- ✗ Knoblauch
- ✗ Basilikumblätter
- ✗ Salz, Pfeffer
- ✗ Zucchini
- ✗ Wasser oder Gemüsebrühe
- ✗ glatte Petersilie

## Gemüsebrühe

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack
- ✗ Zwiebel
- ✗ Lauch
- ✗ Sellerie, Sellerieblätter
- ✗ Petersilienblätter
- ✗ Öl, Salz, Pfeffer

Den Sellerie schälen, waschen und grob reiben. Den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Petersilie und Sellerieblätter waschen und anschließend beides grob hacken.

Die Zwiebel waschen, schälen und in vier Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das gesamte Gemüse hinzufügen und scharf anbraten. Nach ein paar Minuten Wasser zum Gemüse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze verringern und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das **KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack** nach der Anleitung auf der Verpackung zubereiten, in Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren in die fertige Suppe einlegen. Die fertige Suppe mit gehackter Petersilie garnieren.

## Selleriesuppe mit Pfannkuchen

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Pfannkuchen
- ✗ Sellerie, Salz, Pfeffer
- ✗ Lorbeerblatt
- ✗ Piment
- ✗ Wasser
- ✗ Gemüsebrühe

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Diese zusammen mit Wasser und sämtlichen Gewürzen in einen Topf geben und etwa 30 Minuten lang kochen, bis sie gar sind. Die Gewürze dann herausnehmen und den Sellerie zu einer glatten Creme pürieren. Die Gemüsebrühe hinzufügen. Wenn du willst, kannst du die Suppe durch ein Sieb passieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Messlöffel der **KetoMix-Pfannkuchen**-Mischung mit Wasser verrühren. In einer Pfanne mit etwas Öl den Pfannkuchen auf jeder Seite 3 Minuten braten, in breitere Nudeln schneiden und in die fertige Suppe geben.



## Pilzsuppe mit saurer Sahne

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Suppe mit Pilzgeschmack
- ✗ Pilze
- ✗ Kohlrabi
- ✗ Öl
- ✗ Wasser
- ✗ saure Sahne
- ✗ Salz, Pfeffer, Kümmel

Den geschälten Kohlrabi in Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser mit ein wenig Kümmel kochen. In der Zwischenzeit die Pilze putzen, klein schneiden und in einem Topf in heißem Öl anbraten. Wenn der Kohlrabi gar ist, mit der Brühe zu den Pilzen hinzugeben und kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, einen Teelöffel saure Sahne hinzufügen und einen Löffel **KetoMix-Suppe mit Pilzgeschmack** einrühren.

Die saure Sahne in der ersten Phase weglassen.

## KetoMix „Kulajda“ (Kartoffel-Pilz-Suppe)

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Suppe mit Gemüsegeschmack
- ✗ Pilze, Wasser, Kohlrabi
- ✗ einen Teelöffel saure Sahne
- ✗ Salz, Kümmel, Dill, Essig

Getrocknete (im Voraus eingeweichte) oder frische, in Würfel geschnittene Pilze in gesalzenem Wasser kochen. Den Kümmel und den geschälten und gewürfelten Kohlrabi hinzufügen. Wenn der Kohlrabi fast gar ist, die mit **KetoMix-Suppe mit Gemüsegeschmack** vermischte saure Sahne darüber gießen und aufkochen lassen. Dann die Suppe mit gehacktem Dill und Essig abschmecken.

! Die saure Sahne in der ersten Phase weglassen.



## Walachische Sauerkrautsuppe à la KetoMix

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Suppe mit Pilzgeschmack
- ✗ Sauerkraut mit einem Minimum an Kohlenhydratgehalt
- ✗ Pilze
- ✗ Kohlrabi, Zwiebeln
- ✗ Milch
- ✗ saure Sahne
- ✗ Salz, Pfeffer, Piment
- ✗ Lorbeerblatt
- ✗ Wasser, Öl

Das Sauerkraut mit der Salzlake und einer Tasse Wasser in einen Topf zum Kochen bringen, das Lorbeerblatt und ein paar Pimentkörner hinzufügen. In dem anderen Topf den gesalzenen, gewürfelten Kohlrabi aufkochen. Wenn der Kohlrabi fast weich ist, mit dem Wasser in den größeren Topf mit dem Kraut geben. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten. Einen Messlöffel **KetoMix-Suppe mit Pilzgeschmack** in etwas Milch verrühren, in den Topf gießen und gründlich verrühren. Dann die gebratenen Zwiebeln und Pilze hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa eine Viertelstunde lang köcheln lassen. Schließlich vom Herd nehmen und mit einem Teelöffel saurer Sahne abschmecken, falls erforderlich mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

! Die saure Sahne in der ersten Phase weglassen.

# Hauptgerichte

Egal, ob du die KetoMix-Diät praktizierst oder deine Traumfigur erreicht hast, es ist immer eine gute Idee, über dein Mittag- oder Abendessen nachzudenken. Bemühe dich, kalorienreiche Mahlzeiten zu vermeiden. Am besten kochst du zu Hause – es ist immer besser, wenn du genau weißt, was du isst. Unsere Rezepte sind sehr schnell, eignen sich ab der ersten Phase und werden mit leicht verfügbaren Zutaten zubereitet.



## Champignons im Teigmantel

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack
- ✗ Champignons (oder irgendwelche anderen Pilze)
- ✗ Eiweiß
- ✗ Salz, Kümmel

Einen Messlöffel Omelett mit Wasser und Eiweiß mischen und alles mit einem Mixer schaumig schlagen. Die Mischung salzen und den Kümmel beifügen. Die Champignons in Vierteln schneiden, mit dem Teig umhüllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 200 °C etwa 10-15 Minuten goldbraun backen (nach der Hälfte der Zeit die Pilze auf dem Backblech wenden).



## Sellerie-Bratlinge

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Käsegeschmack
- ✗ ¼ einer kleinen Sellerieknolle
- ✗ Knoblauch
- ✗ Eiweiß
- ✗ Zwiebel
- ✗ Senf
- ✗ Majoran
- ✗ Öl
- ✗ Salz
- ✗ gemahlener Pfeffer

Den Knollensellerie schälen und auf einer groben Reibe reiben. Die geschälte Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch mit Salz zerreiben. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen, einen Teelöffel Senf und das Eiweiß hinzufügen. Erneut durchmischen. Einen Messlöffel KetoMix-Omelett mit Käsegeschmack untermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und verarbeiten. Die Bratlinge formen und in der **KetoMix-Omelett**-Mischung panieren. In etwas Öl in einer Pfanne braten oder auf Backpapier 20 Minuten bei 180 °C backen. Auf die gleiche Weise kann man auch Blumenkohl oder Brokkoli zubereiten.

## Gebackenes Selleriesandwich

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Käsegeschmack
- ✗ 1 Eiweiß, Salz
- ✗ Backpulver
- ✗ 40 g Staudensellerie
- ✗ Schnittlauch
- ✗ Leinsamen

Einen Messlöffel Omelett in 50 ml kaltes Wasser einrühren und anschließend salzen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und leicht in die Masse unterheben. Eine Prise Backpulver zugeben. Den Sellerie fein reiben und mit dem gehackten Schnittlauch unterrühren. Die geformten Sandwiches mit grobem Salz und Leinsamen bestreuen und bei 200 °C etwa 20-25 Minuten auf Backpapier backen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack
- ✗ Zucchini
- ✗ Eiweiß
- ✗ Öl
- ✗ Knoblauch
- ✗ Salz, Pfeffer, Majoran

## Zucchini-Puffer

Die Zucchini auf einer gröberen Reibe reiben und das Wasser ausdrücken. Die lockere Mischung für Omelett mit Wasser zusammenrühren und den entstandenen Teig mit den vorbereiteten Zucchini mischen. Dann salzen, pfeffern, Knoblauch und Majoran hinzufügen. In einer Pfanne etwas Öl verstreichen und die Zucchini-Puffer von beiden Seiten braten.



## Pfannkuchen mit Spinat

Die Zwiebel in etwas Öl anbraten, dann den Spinat dazugeben, andünsten und mit Knoblauch und Salz abschmecken. Den Pfannkuchen nach Anleitung zubereiten und den Spinat darin einwickeln.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Pfannkuchen
- ✗ Zwiebel, Knoblauch
- ✗ Spinat, Öl
- ✗ Salz und Pfeffer



### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack
- ✗ KetoMix Ketchup
- ✗ Messbecher mit Wasser
- ✗ Eiweiß
- ✗ Oliven
- ✗ Zwiebel
- ✗ weißer Paprika
- ✗ Salz, Oregano, Basilikum
- ✗ Olivenöl

## KetoMix-Pizza

Einen Messlöffel **KetoMix-Omelett** mit Wasser mischen. Das Eiweiß zu einem dicken Schaum schlagen und diesen dann zur Omelett-Mischung geben. Den Teig in kleinere Stücke teilen, Pizzas formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit **KetoMix-Ketchup** bestreichen, mit Oliven, Zwiebelscheiben und Paprika belegen und mit Gewürzen bestreuen. Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen und zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.



## Auberginen-Burger

Die **KetoMix-Brötchen** nach der Anweisung auf der Packung backen. In der Zwischenzeit eine Auberginenscheibe (2 cm dick) und eine in Scheiben geschnittene Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das gebackene Brötchen durchschneiden, mit Senf bestreichen und mit der Auberginenscheibe, der Röstzwiebel und dem Salatblatt bestücken.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Brötchen
- ✗ Aubergine
- ✗ Zwiebel
- ✗ Salat
- ✗ Senf
- ✗ Öl

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Käsegeschmack
- ✗ Öl
- ✗ Schnittlauch
- ✗ Samen oder Nüsse (ungesalzen)

## Herzhafte Muffins

Die Muffins aus der Mischung für **KetoMix-Omelett mit Käsegeschmack** und Wasser zubereiten, viel Schnittlauch hinzufügen. Die Muffins in die zuvor mit Öl eingefetteten Muffinformen füllen. Mit Samen oder Nüssen bestreuen und im Ofen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

## Omelett mit gebratenem Gemüse

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Speck- und Käsegeschmack
- ✗ Champignons
- ✗ Zucchini
- ✗ Frühlingszwiebeln
- ✗ Öl
- ✗ Pfeffer und Salz

Das Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl kurz braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald das Gemüse gar ist, die nach der Anleitung auf dem Etikett zubereitete Mischung für Omelett in die Pfanne geben. Die Pfanne mit einem Pfannendeckel abdecken und ein paar Minuten dünsten lassen. Anschließend das Omelett umdrehen und auch auf der anderen Seite braten.



## Brokkolikrokettchen aus dem Ofen

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack
- ✗ Brokkoli
- ✗ Eiweiß
- ✗ ½ Backpulver

Den Brokkoli kurz abkochen, abkühlen lassen und reiben. Dann einen Messlöffel **KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack** und Backpulver hinzufügen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und die vorbereitete Mischung vorsichtig unterheben. Die Masse zu Kugeln formen und auf dem Backpapier etwa 20 Minuten bei 170 °C im Ofen backen.

# Beilagen

Zur richtigen Einhaltung der KetoMix-Diät gehört auch die Auswahl geeigneter Beilagen: du solltest auf Reis, herkömmliche Teigwaren, Hülsenfrüchte und Kartoffeln verzichten. Wir haben jedoch gesunde Alternativen, die dir schmecken werden und die du bei einer Diät nicht scheuen musst.



## „Kartoffel“-Brei ohne Kartoffeln

### Das brauchst du dafür:

- ✗ Sellerie, Salz
- ✗ Butter,
- ✗ Milch oder Wasser

Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser kochen, bis die Würfel gar sind. Dann das Wasser abgießen, einen Teelöffel Butter hinzufügen und pürieren. Milch und Salz dazu gießen und zu einem Brei verquirlen (in der ersten Phase die Milch weglassen oder durch Wasser ersetzen).



## Sellerie-Pommes mit Knoblauchdressing

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Den Sellerie schälen und in Pommes frites schneiden. Mit Salz, geräuchertem Paprikapulver und einem Spritzer Olivenöl abschmecken und durchmischen, um jede Fritte zu würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und unter gelegentlichem Umrühren etwa 30 Minuten backen. Das **pikante KetoMix-Knoblauch-Dressing** eignet sich hervorragend zum Dippen der Pommes frites. Wer ihn aufpeppen möchte, kann ruhig das Dressing mit frisch geriebenem Knoblauch, Kräutern oder Gewürzen abschmecken.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix pikantes Knoblauch-Dressing
- ✗ Sellerie, Salz
- ✗ geräucherter Paprika
- ✗ Olivenöl



## Semmelknödel

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Brötchen
- ✗ KetoMix-Omelett mit Gemüsegeschmack
- ✗ Eiweiß
- ✗ Petersilie, Salz

Einen Messlöffel **KetoMix-Brötchen**-Mischung mit Wasser vermischen und gut zu einem Teig verrühren. Brötchen formen und diese auf Backpapier im Ofen für ca. 10 Minuten bei 170 °C backen. Während die Brötchen backen, das Eiweiß und eine Prise Salz zu Schnee schlagen. Die gehackte Petersilie und einen Teelöffel **KetoMix-Omelett**



**mit Gemüsegeschmack** hinzufügen. Zum Schluss die abgekühlten, gewürfelten Brötchen vorsichtig unterrühren. In einem Topf im Wasserbad etwa 20 Minuten kochen.

## Zucchini-Chips

### Das brauchst du dafür:

- ✗ Zucchini
- ✗ Olivenöl
- ✗ Salz, Kümmel.

Die jungen Zucchini waschen und mit einem Messer oder Schäler in sehr dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Scheiben nebeneinander anordnen. Salzen und mit Olivenöl beträufeln. Sehr langsam backen – etwa 40 Minuten bei 120 °C. Wir empfehlen, die Zucchini während des Backens zu wenden, damit sie nicht am Backpapier kleben bleiben.



## Spargel-Tagliatelle

Die Köpfe des Spargels abbrechen. Stängel über die gesamte Länge in dünne Scheiben schneiden, indem du den Spargel auf ein Schneidebrett legst und nach und nach mit einem Kartoffelschäler Scheiben abziehst. In kochendem, gesalzenem, mit ein wenig Zitrone und Olivenöl abgeschmecktem Wasser den Spargel etwa 10 Minuten kochen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ jungen Spargel
- ✗ Zitrone
- ✗ Olivenöl
- ✗ Salz, Wasser



## Kohlrabi-Kartoffeln

### Das brauchst du dafür:

- ✗ Kohlrabi, Wasser
- ✗ Salz, Kümmel.
- ✗ Kurkuma

Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Das Wasser in einen Topf gießen, den Kohlrabi dazugeben, salzen, Kümmel und Kurkuma hinzufügen. Etwa 15 Minuten kochen lassen.



## Blumenkohl-Brei

Das brauchst du dafür:

- ✗ Blumenkohl, Butter, Wasser
- ✗ Salz, Kümmel, Pfeffer
- ✗ Muskatnuss

+ Füge eine Proteinmahlzeit hinzu

Den Blumenkohl in gesalzenem Wasser kochen. Nachdem er gar geworden ist, den Großteil des Wassers abgießen. Den Blumenkohl pürieren, einen Teelöffel Butter unterrühren und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



## Blumenkohl-Reis

Das brauchst du dafür:

- ✗ Blumenkohl
- ✗ Öl, Wasser
- ✗ Salz

Den Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen. In ein Gefäß legen, mit etwas Wasser bedecken und mit einem geeigneten Mixer auf die Größe von Reis zerkleinern. Den Blumenkohl abseihen und abtropfen lassen. So vorbereiteten Blumenkohl in einer Pfanne mit etwas Öl braten und salzen.

+ Füge eine Proteinmahlzeit hinzu

## Zucchini mit Pilzen

Die Zwiebel schneiden und in ein wenig Öl anbraten. Die Zucchini in Würfel schneiden, die Pilze putzen und ebenfalls schneiden. Zu der Zwiebel geben, mit Salz und Kümmel würzen und anbraten, bis sie weich sind. Man kann sie als Beilage zu einer Proteinmahlzeit oder allein als Salat servieren.

Das brauchst du dafür:

- ✗ Zucchini, Pilze
- ✗ Zwiebel
- ✗ Öl
- ✗ Salz und Kümmel

+ Füge eine Proteinmahlzeit hinzu



# Desserts

Diät und Süßigkeiten, das passte lange Zeit nicht zusammen. Aber die Zeiten ändern sich, und das Angebot von KetoMix wird dich in dieser Hinsicht vielleicht überraschen! Bei uns findest du ein breites Angebot an kohlenhydratarmen Keksen, Schokoladen und Riegeln. Und das ist noch nicht alles. Wenn du gerne backst und süße Gerichte zubereitest, werden dich diese Rezepte wunderbar inspirieren. Sie sind alle schon ab der ersten Phase geeignet und ersetzen dank ihres Proteingehalts eine vollständige Mahlzeit.



## Zucchini-Lebkuchen

Die Zucchini waschen, fein reiben und das überschüssige Wasser ausdrücken. Die **KetoMix-Lebkuchen**-Mischung und 2 Teelöffel Kakao in eine Schüssel geben. Mit etwa ½ Tasse lauwarmem Wasser verdünnen. Den Chicorée-Sirup, die Zucchini und die gehackten Walnüsse hinzufügen. Der Teig sollte die Konsistenz von Haferbrei haben; ist dies nicht der Fall, füge ein wenig Wasser hinzu. Alles gründlich vermischen und auf ein mittelgroßes, gefettetes und mit **KetoMix-Lebkuchen** bestreutes Backblech geben. Etwa 25 Minuten bei 180 °C backen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ **KetoMix-Lebkuchen**
- ✗ **2 Tassen geriebene Zucchini**
- ✗ **Chicorée-Sirup**
- ✗ **Walnüsse**
- ✗ **2 Teelöffel Kakao, Wasser**

## Schokoladenkuchen

### Das brauchst du dafür:

- ✗ **Ketomix-Brei mit Schokoladengeschmack**
- ✗ **Eiweiß, heißes Wasser**
- ✗ **½ Teelöffel Kakao**
- ✗ **fettarmer Quark**
- ✗ **KetoMix-Aroma**

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, einen Messlöffel **KetoMix-Brei mit Schokoladengeschmack** und Kakao hinzugeben. Alles langsam verrühren und nach und nach heißes Wasser hinzugießen, bis ein dünner Teig entsteht. Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausbreiten. Bei 200-250 °C etwa 10 Minuten lang backen. Nach dem Backen mit Quark bestreichen, der mit KetoMix-Aroma vermischt wurde.

## Hausgemachtes Proteineis

### Das brauchst du dafür:

- ✗ **KetoMix-Proteinshake,**
- ✗ **Wasser**
- ✗ **Dein beliebtes Aroma zum KetoMix-Shake**
- ✗ **fettarmer Quark**

abschmecken. Die Mischung in Eisförmchen füllen und einfrieren lassen. Für zweifarbiges Eis zunächst die Hälfte der Mischung mit dem Eisstiel einfrieren und dann die mit dem anderen Aroma abgeschmeckte Farbmischung hinzugießen. Wenn du keine Eisförmchen zu Hause hast, ist auch ein Joghurtbecher wunderbar geeignet.



## Quarkkuchen

### Das brauchst du dafür:

- ✗ **KetoMix-Brötchen**
- ✗ **KetoMix-Vanille-Aroma**
- ✗ **Wasser**
- ✗ **fettarmer Quark**
- ✗ **50 g Erdbeeren oder Himbeeren**

Den Teig für Brötchen nach Anleitung zubereiten, nur eine Prise Aroma hinzufügen und damit den Boden einer kleinen Kuchenform mit befeuchteten Händen oder einem Löffel füllen. Mit Früchten garnieren und bei 180 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Ränder des Kuchens goldbraun werden. Den Quark nach Geschmack mit Vanillearoma süßen und auf dem Kuchen verteilen.



## Waffeln

Die Mischung **KetoMix-Pfannkuchen** nach Anleitung auf der Packung mit Wasser verrühren, Vanille (oder anderes Aroma) zusetzen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig in die vorbereitete Masse unterheben. Das Waffeleisen mit etwas Öl bestreichen und die Waffeln darin braun backen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ **KetoMix-Pfannkuchen**
- ✗ **KetoMix-Aroma Vanille oder Schokolade**
- ✗ **½ Backpulver**
- ✗ **Öl, Eiweiß**

## Zimtkekse

Einen Messlöffel **KetoMix-Proteinshake**, einen Messlöffel **KetoMix-Brötchen**, Vanille-Aroma, Zimt und einen Esslöffel Butter in einer Schüssel vermischen, bis ein schöner, formbarer Teig entsteht. Das Eiweiß vom Eigelb trennen und zur Masse geben. Kleine Kugeln mit den Händen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Danach jede Kugel mit einem Shaker-Gitter gegen das Backpapier drücken. Die Kekse im Backofen bei 180 °C etwa 10-15 Minuten backen.

### Das brauchst du dafür:

- ✕ **KetoMix-Proteinshake**
- ✕ **KetoMix-Brötchen**
- ✕ **KetoMix-Vanille-Aroma**
- ✕ **Butter**
- ✕ **Eiweiß**
- ✕ **Zimt**



### Das brauchst du dafür:

- ✕ **Ketomix-Protein-Shake**
- ✕ **KetoMix-Kokos-Aroma**
- ✕ **fettarmer Quark**
- ✕ **Chicorée-Sirup**
- ✕ **Rum-Aroma**
- ✕ **gemahlene Mandeln**

## Mandelbällchen

**KetoMix-Proteinshake**, Quark, Rum- und Kokos-Aroma miteinander vermischen und zu Bällchen formen, in die man Mandeln steckt. Diese Bällchen in gemahlene Mandeln panieren und zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.

## Nussriegel

Die Mischung für den **KetoMix-Shake** mit Wasser und Aromen mischen. Die im Mixer zerhackten und die geschnittenen Nüsse zu der Mischung geben und in den Teig einarbeiten. In Müsliriegelformen füllen oder auf Backpapier verteilen (wie Kekse). Im Backofen bei 160 °C für 20 Minuten backen.

### Das brauchst du dafür:

- ✕ **KetoMix-Proteinshake (30 g)**
- ✕ **20 g im Mixer zerhackte Nüsse, 10 g geschnittene Nüsse**
- ✕ **90 ml Wasser**

## Gebackene Küchlein aus Apfel-Bananenbrei

### Das brauchst du dafür:

- ✕ **KetoMix-Vanille-Aroma**
- ✕ **KetoMix-Brei mit Apfel-Bananengeschmack (kann auch Schokolade sein)**
- ✕ **einen Teelöffel Mohn, Zimt**
- ✕ **Walnuss**
- ✕ **Eiweiß**
- ✕ **einen Löffel Quark**

Einen Messlöffel **KetoMix-Brei mit Apfel-Bananengeschmack** in ca. 100 ml kaltes Wasser einrühren. Einen Teelöffel Mohn mit Zimt vermischen. Das Eiweiß steif schlagen und leicht unter den Brei rühren. Die Eiweiß-Brei-Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit einem Löffel 6 Laibchen auf das Papier verteilen und bei 200 °C etwa 12 Minuten lang goldbraun backen. Zum Verzieren der Küchleins einen gehäuften Esslöffel fettarmen Quark mit einem halben Teelöffel **KetoMix-Vanille-Aroma** vermischen. Jedes Küchlein mit einer trockengerösteten Walnuss garnieren oder mit Zimt bestreuen.



# Salate

Gemüse gehört untrennbar zur Diät, denn es ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern vor allem an Ballaststoffen, die ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung sind. Es sind die Ballaststoffe, die die Funktion und das Wachstum unserer hilfreichen Bakterien im Darm unterstützen und so das Immunsystem und die Verdauung fördern. Außerdem halten Ballaststoffe das Sättigungsgefühl nach den Mahlzeiten aufrecht und reinigen unsere Därme. Aber: Salat ist nicht gleich Salat! Was Salate betrifft, so können sie durch ein falsch gewähltes Dressing zu einer regelrechten Kalorienbombe werden. Bei uns findest du aber Rezepte, die deine Gewichtsabnahme keineswegs gefährden. Du kannst sowohl kalte Gemüsesalate als auch warme Salate mit Protein-Nudeln zubereiten. Komm und lass dich inspirieren!



## „Kartoffelsalat“ nach Keto-Art

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ Sellerie
- ✗ Speiserübe
- ✗ einen Teelöffel Senf
- ✗ Salz und Pfeffer

Das Wurzelgemüse schälen und in Wasser kochen, bis es gar ist. Dann in kleinere Würfel schneiden und in eine größere Schüssel geben. Mit **KetoMix-Vayonnaise**, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Alles über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

+ Füge eine Proteinmahlzeit hinzu



## Nudelsalat

Das gewaschene und geputzte Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den **KetoMix-Protein-Nudeln**, die vorher 15 Minuten lang in gesalzenem Wasser gekocht wurden, zusammenmischen. KetoMix-Vayonnaise und Öl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank kaltstellen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Protein-Nudeln
- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ Gurke
- ✗ grüner Paprika
- ✗ 1 kleine Tomate
- ✗ Schalotte
- ✗ Salz, Pfeffer, Öl

## Sellerie-Salat

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ eine kleine Sellerieknolle
- ✗ Frühlingszwiebel
- ✗ Radieschen
- ✗ Zitrone, Öl
- ✗ Salz und Pfeffer

Den Sellerie schälen, auf einer groben Reibe reiben, mit Zitrone beträufeln, damit er nicht braun wird, und umrühren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Radieschen in kleine Würfel schneiden. Das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben und die **KetoMix-Vayonnaise** und das Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gründlich vermischen. Gekühlt servieren.

+ Füge eine Proteinmahlzeit hinzu

## Asiatischer Gurkensalat

Von der gewaschenen und abgetrockneten Gurke mit einem Sparschäler dünne Streifen um die Gurke herum bis auf den Kern schälen. Das überschüssige Wasser mit Papierküchentüchern absaugen und die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten. Das Dressing aus den unten genannten Zutaten aufschlagen. Den Ingwer reiben, zum Dressing hinzufügen und dieses über die Gurke gießen. Mit Sesamsamen bestreuen, Chili und Korianderblätter hinzufügen. Sofort oder eventuell nach dem Abkühlen servieren.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Kräuter dressing
- ✗ Gurke
- ✗ Sesamsamen
- ✗ Sesam und Olivenöl
- ✗ Ingwer, Limette
- ✗ Chicorée-Sirup
- ✗ Chilischote, Koriander



## Einfacher Gemüsesalat

Das geputzte Gemüse in kleine Stücke schneiden. Anschließend Öl, etwas Essig oder Zitronensaft und Chicorée-Sirup hinzugeben und vermischen. Den Salat eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren noch einmal umrühren und bei Bedarf nachwürzen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Protein-Nudeln
- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ Gurke
- ✗ Zitrone, Olivenöl
- ✗ grünen Paprika
- ✗ Zwiebel
- ✗ eine Handvoll Rucolablätter

## Warmer Nudelsalat

Die Nudeln nach der Anleitung auf der Packung kochen. Währenddessen in einer Schüssel die **KetoMix-Vayonnaise** mit Zitronensaft und einem Esslöffel Olivenöl aufschlagen. Die Paprikaschote putzen und in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Nudeln abgießen und zu den geschnittenen Paprikas und Zwiebeln geben. Das vorbereitete Dressing darüber gießen und kurz vor dem Servieren mit den grünen Rucolablättern bestreuen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ Weißkraut, grünen Paprika, Weißkohl
- ✗ Salatgurke, Radieschen
- ✗ Staudensellerie, Porree, Lauch
- ✗ Olivenöl
- ✗ Chicorée-Sirup
- ✗ Essig oder Zitronensaft



### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Vayonnaise
- ✗ Frühlingszwiebeln
- ✗ frischen Weißkrautkohl
- ✗ Selleriesamen
- ✗ Zitrone, Chicorée-Sirup
- ✗ Pfeffer, Salz, Öl

## Coleslaw-Salat

Zuerst die Frühlingszwiebeln in Ringe, dann den Weißkohl in Streifen schneiden. Selleriesamen, **KetoMix-Vayonnaise**, Öl dazu geben, mit Zitronensaft und Chicorée-Sirup beträufeln und Pfeffer und Salz hinzufügen. Alles gründlich vermischen und im Kühlschrank kalt stellen.



## Orientalischer Salat mit Konjak-Reis

Den Konjak-Reis unter fließendem Wasser abspülen, um das typische Aroma zu entfernen. Den Blumenkohl in kleinere Röschen schneiden, mit Öl beträufeln und mit Kümmel bestreuen. Anschließend in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 200 °C etwa 20 bis 25 Minuten backen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, den Koriander fein hacken. In einer großen Schüssel den gekochten Konjak-Reis, den gebackenen Blumenkohl, die Tomaten, die Salatblätter und den Koriander untereinander mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Konjak-Reis
- ✗ Blumenkohl
- ✗ Tomaten
- ✗ Salatblätter
- ✗ Olivenöl
- ✗ Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel
- ✗ Salz und Pfeffer
- ✗ Essig oder Zitronensaft



## Salat mit Avocado

Ein wenig Zitronensaft mit Salz, fein geschnittenem Schnittlauch und **KetoMix-Kräuter dressing** verrühren und anschließend abkühlen lassen. Verschiedene grüne Salatblätter miteinander vermischen. Die Avocado schälen, entkernen und in halbmondförmige Scheiben schneiden. Zu den Salatblättern geben und mit dem vorbereiteten Dressing übergießen.

### Das brauchst du dafür:

- ✗ KetoMix-Kräuter dressing
- ✗ Zitrone
- ✗ Olivenöl
- ✗ Schnittlauch
- ✗ Mischung aus verschiedenen grünen Salatblättern
- ✗ Avocado



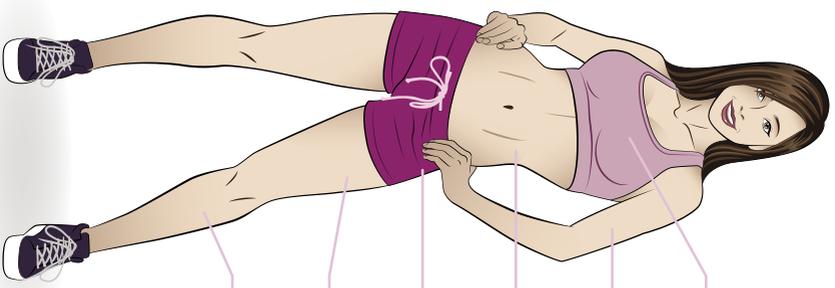




# Tabelle der Erfolge



	Woche														Ziel	
	Start	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.		14.
Brust- umfang																
Arm- umfang																
Taillen- umfang																
Hüft- umfang																
Ober- schenkel- umfang																
Unter- schenkel- umfang																
Körper- gewicht																



[www.ketomix.de](http://www.ketomix.de) | (+49) 157 359 800 27 | [info@ketomix.de](mailto:info@ketomix.de)  
[www.ketomix.at](http://www.ketomix.at) | (+43) 670 308 4094 | [info@ketomix.at](mailto:info@ketomix.at)

