



Der Keto-Plan

Eine einfache Anleitung für die Berechnung Deiner Makronährstoffe (z.B. mit einer Makro-Rechner-App)

DEIN
TÄGLICHER
PROTEIN
BEDARF

PROTEIN

1 - 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Idealgewicht, sofern nicht anders von Deinem Arzt oder Coach verordnet / empfohlen.
Am besten verzehrst Du unverarbeitetes oder wenig verarbeitetes Eiweiß. Du kannst auch hochwertiges Proteinpulver verwenden.

DEIN
TÄGLICHES
KOHLENHYDRAT-
LIMIT

KOHLENHYDRATE

Die Maximalmenge an Kohlenhydraten bei einer ketogenen Ernährung liegt bei 50 Gramm pro Tag. (Dein persönliches Limit wurde Dir bei Deinem ersten Gespräch mitgeteilt.)

Die Kohlenhydrate sollten aus Gemüse, Nüssen und Saaten, kohlenhydrat-armem Obst (Beeren) und Lebensmitteln (wenig verarbeitet) aus diesen Zutaten stammen.



Der Keto-Plan

Die Menge an Fett, die Du verzehren sollst, ist nicht festgelegt.

DEINE
UNGEFÄHRE
TÄGLICHE
FETTZUFUHR

FETT FÜR MEHR SÄTTIGUNG

Füge Deinen Mahlzeiten so viel gesundes Fett hinzu, dass Du danach für mehrere Stunden satt bist. Etwa 75% bis 80% Deiner täglichen Kalorienzufuhr besteht aus Fett.

Gesunde Fette sind: natürlich gesättigte und einfach ungesättigte Fette wie Butter, Ghee, Schmalz, Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl.

Einige mögliche Zuckerersatzstoffe sind: Erythrit, Xylit, Stevia, (Monkfruit, Allulose)



DER KETO-PLAN

Häufige Fragen und unsere Antworten...

WIE KANN ICH MEINE FETTFREIE KÖRPERMASSE ODER MEIN IDEALGEWICHT ERMITTELN?

Nun, dabei kann entweder ein Arzt helfen oder Du kannst Deine fettfreie Körpermasse mit der Cronometer-App schätzen. Du kannst auch Dein "Idealgewicht" gemäß einer Body Mass Index-Tabelle (BMI) - dafür gibt es einige Webseiten - als Richtwert verwenden. Das ist zwar nicht super präzise und berücksichtigt auch nicht Deinen Körperbau im Detail, aber zur Berechnung der Proteinzufuhr ist es ausreichend. Du kannst Dein Idealgewicht auch anhand Deiner Körpergröße selbst schätzen. Möglicherweise hast Du einen Körperbau, der von der Norm abweicht, und Du entscheidest Dich deshalb für ein niedrigeres oder höheres Idealgewicht.

WAS SIND DIESE SÜSSUNGSMITTEL?

Stevia ist eine Pflanze. Monkfruit stammt von einer Frucht (Mönchsfrucht), die ursprünglich von Mönchen in China angebaut wurde. Häufig ist Monkfruit als weißes oder goldenes Zuckergranulat oder in Pulverform erhältlich, normalerweise mit Erythrit gemischt. (Monkfruit ist in einigen Ländern noch nicht erhältlich, kann aber online bestellt werden). Allulose ist ein natürlich vorkommender Zucker, der sich nicht auf den Insulinspiegel auswirkt. Erythrit und Xylit sind Zuckeralkohole, die in der Natur vorkommen. Das Verdauungssystem des Körpers kann sie nicht verstoffwechseln und scheidet sie einfach aus, ohne sie zu verwerten. Aus diesem Grund kann eine zu große Menge dieser Süßungsmittel zu Durchfall führen. Lass Dich davon aber nicht abschrecken. Du wirst schnell herausfinden, wie viel Du essen kannst, ohne Beschwerden zu haben. Diese Zuckerersatzstoffe können in Tee, Frühstücks-Shakes oder Desserts verzehrt werden.



DER KETO-PLAN

Weitere häufig gestellte Fragen...

ESSE ICH GENUG GEMÜSE UND OBST, UM AUSREICHEND VITAMINE UND MINERALSTOFFE ZU BEKOMMEN?

Bei einer ausgewogenen ketogenen Ernährung - JA! Deine Kohlenhydrate stammen aus nährstoffreichen Quellen wie Gemüse, Nüsse, Saaten und Beeren. Solltest Du Muskelkrämpfe oder bestehende Nervenschäden haben oder besonders viel Sport treiben, kann der zusätzliche Verzehr von Rindfleisch und etwas Leber sinnvoll sein. Denkbar ist auch eine Ergänzung mit einem Magnesium- und Kaliumpräparat, da der Bedarf an diesen Mikronährstoffen bei der ketogenen Ernährung steigt.

SOLLTE ICH AUF MILCHPRODUKTE VERZICHTEN?

Das kommt darauf an. Wenn Du Schwierigkeiten mit dem Abnehmen hast oder Entzündungskrankheiten entgegenwirken willst, dann ist es sinnvoll, Milchprodukte zu reduzieren oder ganz wegzulassen. Wenn Du Dir hier nicht sicher bist, kannst Du eine Frage in der Community posten oder einen Termin mit einem unserer Coaches buchen, damit eine für Dich passende Lösung gefunden wird.

WIE LANGE WERDE ICH EINE APP BENUTZEN MÜSSEN, UM ZU BERECHNEN, WIE VIELE KOHLENHYDRATE ICH ESSE?

Das Zählen und Berechnen von Kohlenhydraten ist anfangs etwas mühsam, aber nach ein paar Wochen wirst Du zum Profi und kannst den Kohlenhydratgehalt ziemlich genau schätzen. Und: je niedriger die Kohlenhydratzufuhr ist, desto einfacher ist das Berechnen.



DER KETO-PLAN

Weitere häufig gestellte Fragen...

WIE VIEL FETT?!?

Wenn Du Deine richtige Menge an Proteinen und Kohlenhydraten auf dem Teller hast, füge so viel Fett hinzu, um satt zu werden. Du wirst nach und nach herausfinden, wieviel Du brauchst.

Grundsätzlich gilt: Wenn Du ein oder zwei Stunde nach dem Essen wieder hungrig bist (und dies nicht durch Durst oder Emotionen ausgelöst wird) dann weißt Du, dass Du mehr Fett zu Deinen Mahlzeiten essen musst.

Hier Beispiele für Mahlzeiten mit ausreichend Fett als Richtlinie:

Am Anfang wäre ein Verhältnis 1,5:1 oder 2:1 (Fett zu Protein) denkbar.

100g mageres Fleisch (wenn das Fett im Fleisch nicht sichtbar ist), roh gewogen + 35g zusätzliches Fett

100g fettes Fleisch, roh gewogen (wenn 1/3 des Fleisches sichtbares Fett ist, ist kein weiteres Fett erforderlich) + 0 g zusätzliches Fett

100g Fleisch, zwischen mager und fett: entscheide selbst, ob Du Fett hinzufügen möchtest

1 Ei + 10g zusätzliches Fett