



PEACE  
FOOD

# KETO-KUR

## LÄNGER JUNG UND GESUND

**KETO-KUR** Studien aus Medizin und Ernährungsforschung bestätigen den positiven Effekt einer ketogenen Ernährung. Sie wirkt vorbeugend und heilend, und man nimmt auf gesunde Weise ab. Sie ist reich an pflanzlichen Fetten und enthält wenig Kohlenhydrate. Eine Keto-Kur kurbelt den Stoffwechsel an und stellt den Körper quasi auf „Reset“.

**RUEDIGER DAHLKE** macht diese Ernährungsweise als überzeugter Veganer nun auch glutenfrei möglich. In seiner Keto-Kur erklärt er, wie es möglich ist, durch regelmäßige ketogene Tage und Wochen die Gesundheit zu verbessern und den Körper neu zu boosten.

**REZEPTE** Über 50 Rezepte wurden von Ruediger Dahlkes Lieblingsköchen entwickelt – vom Frühstück mit Kokosporridge oder Beerenshake über Zwischengerichte wie Avocado-Chicorée-Salat zu Hauptmahlzeiten wie Mandelpolenta oder Caponata bis hin zu Müsliriegeln und mehr.

**EXTRA** Anleitungen und Rezeptvorschläge  
für einen Keto-Tag und ein Keto-Wochenende!

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-6393-6



9 783833 863936