

SIMONE WEUTHEN | MARC WEUTHEN



*Das geniale 4-Wochen-  
Abnehmprogramm mit  
Low Carb und Kurzzeitfasten*

GU



## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Neue Leichtigkeit: Das Keto-Gefühl</b>	4
<b>RUNDE SACHE: DAS BASISWISSEN</b>	7
Top kombiniert: Essen und Fasten	8
Extra: 5 Gründe für Keto-Power	10
Keto-Ernährung: Besser essen	12
Kurzzeitfasten: Der Pauseneffekt	26
<b>AKTIV WERDEN: DER 4-WOCHEN-PLAN</b>	39
Los geht's! Fit hoch zwei	40
Extra: Schwungvoll durch den Keto-Alltag	42
Gut vorbereitet: Keto-Lifestyle	44
Woche 1: Einstieg	52
Woche 2: Umstellung	56
Woche 3: Stabilisierung	60
Woche 4: Erhaltung	64
<b>»BLEIB SO!« FÜR IMMER SCHLANK</b>	69
Fein und flexibel: Easy Cooking	70
Extra: Keto-Bowls	74





Auswärtsspiel: Gewusst wie	76
Rhythmuscheck: Intervall o.k.?	80
Nie mehr ohne: Bewegung	82
Immer weiter: Fallen umgehen	84
Extra: Getränke frisch und fruchtig	92

<b>DIE REZEPTE: 4 WOCHEN, 70 IDEEN</b>	95
Woche 1: Start mit Genuss	96
Woche 2: Es wird Keto!	120
Woche 3: Turbo-Food	144
Woche 4: Slow Carbs	162

#### SERVICE

Quellen	180
Bücher	183
Adressen	184
Sachregister	185
Rezeptregister	189
Impressum mit GU-Garantie	192





# AKTIV WERDEN

---

## –

## DER 4-WOCHEN-PLAN

---

Jetzt geht's los auf Ihrer ganz persönlichen Reise zu einem tollen Körpergefühl, mehr Energie und Lebensfreude. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Keto-Power ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Mit dem ausgefeilten Vier-Wochen-Plan und vielen wertvollen Tipps geben wir Ihnen das Werkzeug für einen super Einstieg mit auf den Weg.



# LOS GEHT'S!

—

## FIT HOCH ZWEI

Mit Keto-Power versetzen wir den Körper immer wieder ganz selbstverständlich in die Ketose und profitieren von den Vorzügen beider Ernährungskonzepte. Wir nehmen nicht nur nachhaltig ab, sondern kommen auch in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile. Keto-Power ist einfach. Zu Beginn gehen Sie genüsslich einkaufen, um sich reichlich mit gesunden Lebensmitteln für die ketogene Ernährung einzudecken (siehe Seite 48). Alles, was Sie sonst noch über die gute Vorbereitung wissen sollten, finden Sie ab Seite 44.

### DEN TURBO ZÜNDEN

Bei Keto-Power nutzen wir zunächst den körperlichen Zustand der Ketose (siehe Seite 13) im Rahmen einer ketogenen Ernährung, um den Körper von Kohlenhydraten und Zucker zu entwöhnen. Ist das nicht schön: Es beginnt nicht mit Fasten, sondern mit Essen!

Sie beginnen vom ersten Moment der Umstellung an, schnell und effektiv Gewicht abzubauen. Die ketogene Ernährung dient als Gesundheitsbooster und Stoffwechseltraining, das den Körper in den ersten zwei Wochen, in denen Sie noch täglich drei Mahlzeiten zu sich

nehmen, als Initialzündung auf den Einstieg in das intermittierende Fasten vorbereitet.

Im zweiten Schritt machen wir das Intervallfasten zu einem festen Bestandteil unseres Alltags und bringen unseren Körper dazu, immer wieder für kurze Zeit in die Energieversorgung durch Fettabbau zu schalten.

Durch den Wechsel von Zeiten des Nahrungsverzichts und Zeiten der Nahrungsaufnahme werden kleinere Fastenphasen ein selbstverständlicher Teil unseres Alltags. Der Körper lernt wieder, was eigentlich sowieso in

»ALLE TRÄUME KÖNNEN WAHR  
WERDEN – WENN WIR DEN MUT  
HABEN, IHNEN ZU FOLGEN.«  
WALT DISNEY

seiner Natur liegt – nämlich über kurze Zeiten ohne Nahrungszufuhr auszukommen und auf seine Reserven zurückzugreifen. Natürlich braucht der Organismus für diese Umstellung ein paar Tage, doch bald stabilisiert sich die Energieversorgung und Sie fühlen sich großartig mit Ihrer neuen Lebensweise. Bis es so weit ist, helfen Ihnen die Tipps ab Seite 52.

## Synergieeffekte

Sowohl die ketogene Ernährung als auch das Intervallfasten zielen auf den natürlichen Stoffwechselzustand der Ketose ab. Kombiniert man beide Ernährungskonzepte, kann die Ketose noch verstärkt werden. In der Folge wird die Fettverbrennung optimiert, der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren und selbst hartnäckige Fettpölsterchen verschwinden. Schnelle Erfolge sind garantiert – und nichts wirkt motivierender!

Vielleicht haben Sie noch Bedenken, weil Sie zu große Einschnitte in Ihren Alltag fürchten, und fragen sich, ob nicht eines der beiden Elemente allein auch schon Erfolge bringen würde. Nun, zum einen ist auch hier das Ganze sehr viel mehr als die Summe seiner Teile und zum anderen erleichtert es Ihnen gerade die Kombination der beiden Methoden, im Alltag

langfristig dabeizubleiben. Warum es also im Doppel besser funktioniert und wie die beiden Keto-Power-Zutaten sich gegenseitig »hochschaukeln«, das erfahren Sie zum Beispiel auf den beiden nächsten Seiten.

## Der Dritte im Bunde

Neben Essen und Fasten ist noch etwas anderes wichtig für Ihren Erfolg: ausreichend Bewegung. Warum das so ist und was Sie beachten sollten, lesen Sie auf Seite 82.

Wenn Sie bereits regelmäßig Sport treiben, machen Sie einfach damit weiter. Wenn nicht, müssen sie es nicht sofort angehen und können sich ganz auf die Ernährungsumstellung konzentrieren – Spazierengehen oder Radfahren helfen aber bei der Umstellung. Wichtig wird Bewegung vor allem, wenn es später um das Erhalten der Erfolge geht.

## SIMONE WEUTHEN: »BALANCE IST DER SCHLÜSSEL«

Häufig werde ich gefragt, wie ich Keto-Power im Alltag umsetze. Schließlich habe ich dreijährige Zwillingsschwestern zu Hause, die Nudeln und andere Kohlenhydrate abgöttisch lieben. Ich habe hier einen sehr guten Weg gefunden: Den Morgen, wenn die Kleinen im Kindergarten sind und ich im Büro bin, kann ich super mit einem Kaffee oder zwei überbrücken. Beim Einstieg in das Intervallfasten hat mein Bauch morgens gegrummelt und wollte etwas zu essen haben. Ich habe ihn grummeln lassen und versucht, mich abzulenken. Es war erstaunlich: Nach wenigen Wochen hat mein Bauch eingesehen, dass es erst ab 12 Uhr etwas gibt. Hungergefühle am Morgen kenne ich nicht mehr! Mittags gibt es dann die erste Mahlzeit in der Kantine. Meist bediene ich mich an der Salatbar. Da die Auswahl groß ist und jeden Tag leicht variiert, wird es nicht langweilig. Zugleich falle ich nach der Mittagspause durch die relativ leichte Mahlzeit nicht in ein Loch und kann konzentriert weiterarbeiten. Da das Abendessen

eine Zeit ist, in der wir als Familie lange zusammensitzen und erzählen, versuche ich in der Regel, eine frische Mahlzeit zu kochen. Dabei ist mir wichtig – das spiegelt sich im Rezeptteil dieses Buches wider –, dass ich keine Ewigkeit in der Küche stehe. Spinat mit Lachs, Mozzarella mit Tomate, Shakshuka ... schnell und unkompliziert, ausgewogen und gesund – so mag ich es! Wenn ich Gerichte kische, zu denen Beilagen wie Reis oder Nudeln passen, dann gibt es diese Beilagen in der Vollkornvariante. Das Schöne bei Keto-Power ist, dass es büro- und familientauglich ist und ich nicht das Gefühl habe, auf irgendetwas verzichten zu müssen. Ob ich mich 365 Tage nach diesem Prinzip ernähre? Nein! Wenn eine Kollegin Geburtstag hat und Kuchen mit ins Büro bringt, verkürze ich die Fastenzeit auch einmal. Und wenn wir mal ins Kino gehen, könnte ich nie und nimmer auf Popcorn verzichten. Bewusste Ausnahmen von der Regel gehören für mich zu einer ausgewogenen Ernährung. *Balance is the key!*

## KETO-TAUGLICHE VORRÄTE

Eine Fülle von gesunden, frischen Lebensmitteln und die Abwesenheit verführerischer Dickmacher erleichtern es Ihnen sehr, bei der Ernährungsumstellung konsequent zu bleiben – besonders an den ersten Tagen, aber auch in schwachen Momenten auf der Langstrecke. Erst schaffen Sie Platz in Ihrer Vorratskammer, dann füllen Sie den gewonnenen Freiraum mit frischen, Keto-tauglichen Lebensmitteln auf.

### Schritt eins: Befreien Sie Ihre Küche von allem, was belastet

Der Blick in die Küchenvorräte sollte für Sie nicht jedes Mal aufs Neue zu einer Belastungsprobe werden. Nach dem Motto »Aus den Augen, aus dem Sinn« sollten Sie sich in aller Ruhe von den Essensvorräten trennen, die nicht Keto-Power-tauglich sind. Jeder von uns hat schwache Momente, in denen er anfällig ist für kohlenhydratreiche Versuchungen. Durchforsten Sie mit einem kritischen Blick Ihre Küchen- und Vorratsschränke, ebenso den Kühlschrank und die Tiefkühltruhe. Machen Sie klar Schiff und verschenken oder spenden Sie noch brauchbare Lebensmittel. Wenn nötig, richten Sie einen eigenen Vorratsschrank ein für die Mitglieder Ihres Haushalts, die sich nicht nach Keto-Power ernähren wollen.

Nährstoffarme, kohlenhydratreiche Verlockungen bringen Ihnen ernährungsphysiologisch keinen Mehrwert und sollten auch langfristig keine große Rolle mehr in Ihrem

Leben spielen – das gilt auch für die Geheimschublade mit den Süßigkeiten und das Glas Nuss-Nougat-Creme. Sie werden sehen: Größer als der mögliche Abschiedsschmerz ist die Erleichterung darüber, all die Dinge los zu sein, die Sie nur belasten.

Damit Ihre Zuckervorräte nicht unbemerkt wieder anwachsen, sollten Sie sich einen Gefallen tun: Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen! Wenn Ihnen der Geruch von frischen Backwaren in die Nase steigt oder Sie an sonstigen Verlockungen vorbeikommen, werden Sie schnell zu spontanen – eigentlich ungewollten – Einkäufen verleitet. Was hilft: ein zufriedener Magen und ein Einkaufszettel, an den Sie sich konsequent halten.

Noch etwas zum Thema Einkaufen: Lebensmittel, die Sie eigentlich gar nicht mögen und auf die Sie keine Lust haben, kommen nicht in die Tüte. Falls etwas nur deshalb im Einkaufswagen landet, weil es wenige Kohlenhydrate enthält, sollten Sie es wieder zurücklegen. Die Ernährungsumstellung soll schließlich Spaß machen. Keine Sorge, mit der Zeit werden auch Sie zum geübten Keto-Shopper!

### Schritt zwei: Füllen Sie Ihre Vorräte mit gesunden Lebensmitteln nach

Nachdem Sie nun Platz »in Küche und Kammer« geschaffen haben, gehen Sie einkaufen und füllen Ihre Vorratsschränke mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln. Wählen Sie dabei frisch, saisonal, möglichst regional und

### INFO: ZUCKER – VIELE NAMEN, EINE ZUTAT

Generell gilt: Je weniger Zutaten etwas hat, umso besser. Am besten sind sowieso die Lebensmittel mit nur einer Zutat ... Um keinen versteckten Zucker »einzuschleppen«, werfen Sie im Zweifel einen Blick auf die Zutatenliste. Zucker hat viele Namen und ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Zahlreiche Hersteller deklarieren Zucker unter einem anderen

Namen, um den wahren Zuckergehalt in den Lebensmitteln zu verschleiern. Achten Sie auf die folgenden Begriffe: Saccharose, Fruchtzucker, Fruktose(sirup), natürliche Fruchtsüße, Laktose, Traubensüße, Traubenzucker, Glukose(sirup), Dextrose, Raffinose, Maltose, Maltodextrin, Malzzucker, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz(extrakt), Rohrohrzucker.