

Suzanne Ryan  
SIMPLY KETO FOR YOU



### *Buch*

Lange wurde eine fettreiche Ernährung für Übergewicht und Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. Neueste Studien zeigen: Eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett macht nicht fett, im Gegenteil, sie kurbelt die Fettverbrennung an. Das ist das Geheimnis ketogener Ernährung. Mit gesunden Fetten und einer stark reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten erreicht man die ersehnte Gewichtsabnahme und ein Lebensgefühl voller Energie ganz ohne zu hungern.

### *Autorin*

Suzanne Ryan hat mit der Keto-Diät innerhalb eines Jahres 50kg abgenommen. Vorher fühlte sie sich schlapp und krank, nun ist sie voller Energie und Lebensfreude. Sie führt ein ganz neues Leben und möchte so viele Menschen wie möglich an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Sie lebt mit Mann und Tochter bei San Francisco.

*Außerdem von Suzanne Ryan im Programm  
Simply Keto*

SUZANNE RYAN

# Simply Keto for you

EINFACH ABNEHMEN  
UND ENDLICH  
WOHLFÜHLEN  
MIT KETOGENER  
ERNÄHRUNG

Aus dem Amerikanischen von  
Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
»Beyond Simply Keto« bei Victory Belt Publishing Inc., Las Vegas.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2023

Copyright © 2020 der Originalausgabe: © Suzanne Ryan

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfotos: Suzanne Ryan

Foodfotos: Suzanne Ryan

Fotos der Autorin: Jennifer Skog

Foodstyling: Betsy Haley, Assistenz: Jessie Bloom

Illustrationen: Colleen Pugh

Innenlayout: Yordan Terziev und Boryana Yordanova

Rezeptentwicklung: Suzanne Ryan und Jessica Morgan

Übersetzung: Gabriele Lichtner

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Druckerei AG

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-17974-9



Dieses Buch ist all denen gewidmet, die jemals damit Schwierigkeiten hatten, sich gut genug zu fühlen, sowie jenen Menschen, die mit Ängsten, Depressionen oder geringem Selbstwertgefühl kämpfen.

Unsere Stärke und Schönheit werden nicht auf einfachen Wegen geboren, sie entstehen auf den Schlachtfeldern von Kämpfen, Schmerz, Verletzlichkeit und Beharrlichkeit.

Du bist nicht allein.

Du bist stark.

**Du bist genug.**



# INHALT

1. ÜBER KETO HINAUS 10
2. WAS IST KETO? 28
3. DIE KETO-KÜCHE 46
4. REZEPTE 80
  - DRESSINGS, DIPS UND SOSSEN 82
  - FRÜHSTÜCK 94
  - MITTAGESSEN UND LEICHTE MAHLZEITEN 126
  - APPETIZER UND SNACKS 154
  - HUHN UND PUTE 180
  - RIND- UND SCHWEINEFLEISCH 202
  - FISCH UND MEERESFRÜCHTE 232
  - BEILAGEN 246
  - DESSERTS UND GETRÄNKE 272
5. 30-TAGE-SPEISEPLAN 308
  - SCHLUSSWORT 322
  - DANK 324
  - EMPFEHLUNGEN UND QUELLEN 326
  - UMRECHNUNGSTABELLEN FÜR MASSE UND TEMPERATUREN 328
  - ARBEITSBLÄTTER ZUM AUSDRUCKEN 329
  - REZEPTREGISTER 336
  - SACHREGISTER 346

# VORWORT

## An meine Leserinnen und Leser:

Seit ich vor fünf Jahren meine Keto-Abnehmreise begann, habe ich so viele wunderbare Menschen kennengelernt, die der Keto-, Low-Carb- und anderen Gesundheits- und Wellness-Gemeinschaften angehören, und ich möchte Ihnen sagen, dass ich mich von den Begegnungen mit Ihnen sehr geehrt fühle. So viele von Ihnen haben mir nachdenkliche und inspirierende Messages und E-Mails geschickt, und auch solche, in denen Sie offen Ihre Verletzlichkeit geschildert haben. Auch habe ich mich gefreut, viele von Ihnen auf meinen Lesereisen zu treffen oder sogar, wenn ich in der Stadt einkaufen oder gerade auf Reisen war. Sie alle waren so echt und direkt, teilten mit mir Ihre Geschichten, Ihre Triumphe, Ihre Kämpfe, Ihren Schmerz und Ihre Beharrlichkeit. Jede Message, jede Interaktion, jedes Lächeln und jede Umarmung wirkten sich auf mein Leben aus, und dafür bin ich sehr dankbar. Ich bin sicher, dass wir alle wichtige Geschichten zu erzählen haben und unsere Geschichten uns verbinden. Das zeigt wiederum, dass wir alle wertvoll sind, gesehen werden und niemals allein sind.

Bei jedem Schritt meiner Reise habe ich jede Art von Gefühl erlebt und wertvolle Lehren gelernt, die mich auf meinem Weg geprägt haben. Schließlich wurde mir klar, dass es keine Ziellinie gibt, wenn es ums Abnehmen, um persönliches Wachstum, um Heilung und Weiterentwicklung geht. Die Straße kann holprig sein und einem Angst machen, und manchmal geht man ein paar Schritte zurück, bevor man wieder vorwärtsgeht, und darüber hinaus trifft man noch auf unerwartete Windungen und Abzweige. So geht es den meisten von uns. Dass der Weg nicht gerade und direkt verläuft, heißt jedoch keinesfalls, dass wir nicht gut genug, nicht engagiert oder bemüht genug sind, um unser Ziel zu erreichen; es zeigt nur, dass eben niemand perfekt ist. Letztlich sollten wir doch alle anstreben, uns unser Leben lang weiterzuentwickeln, während wir gleichzeitig nachsichtig mit uns selbst sind.

Ich kann mit Gewissheit sagen, dass die Mehrheit der Menschen, denen ich begegnet bin oder mit denen ich Messages ausgetauscht habe, mir die Augen für eine tiefere Beschäftigung mit meinem Leben und dem Kampf mit meinem Gewicht in dieser Welt der Diätkultur geöffnet haben. Wir sind alle so konzentriert auf das Ideal, das wir zu erreichen versuchen, dass wir oft übersehen, warum wir sind, wie wir sind. Wir geben Millionen Dollar für eine Industrie aus, die uns sagt, dass wir Dinge kaufen oder dünn sein müssen, um glücklich zu sein, aber das könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Wenn andere von meiner Geschichte oder Arbeit erfahren, geht es bei ihren Fragen oft zuerst um Keto: Was ist Keto, und wie funktioniert es? Moment, kann ich noch Hafermehl essen? Haben Sie gerade gesagt, dass ich kein Brot essen darf? Oder Reis? Oder Kartoffeln? Hm. Und Quinoa? Das ist doch gesund, oder?

Als Nächstes erzählen sie mir fast immer etwas von ihren eigenen Kämpfen mit ihrem Gewicht oder Körperbild und zählen auf, was sie alles schon versucht haben, um abzunehmen, ohne dass es funktioniert hat. Sie haben wirklich alles versucht, und entweder wirkte es nicht, oder sie haben aufgehört, und am Ende kam das Gewicht immer wieder zurück. In dem Moment nicke ich jedes Mal, denn ich kenne dieses Gefühl ganz genau – das Gefühl, sich unbedingt verändern zu wollen, aber nicht zu wissen, wie man es anstellen soll.