

Ruediger Dahlke



PEACE
FOOD

Länger
jung und
gesund

KETO-KUR

DIE PEACE-FOOD-KETO-KUR ⁴

NATÜRLICH GEGEN DIE ZUCKERFLUT 12

VOM FASTEN ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNG 18

GROSSEN KRANKHEITSBILDERN KETOGEN BEGEGNEN 27

DAS FETTE-FAZIT 38

KETO-KOST – KOHLENHYDRATE UND PROTEINE 43

LEBENSWÄRME UND KETOGENE KOST 50

TIPPS AUS DER KETO-KÜCHEN-PRAXIS 54

von Dorothea Neumayr

DAS KETO-24-STUNDEN-PROGRAMM 62

DAS KETO-WOCHENEND-PROGRAMM 64



DIE REZEPTE 66

ZUM NACHSCHLAGEN

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 154

Der Autor 156

Die Rezeptautoren 157

Sachregister 158

Rezeptregister 159

Impressum 160