

Keep it simple



MODERN KETO

EINFACHE KETO REZEPTE



HALLO, ICH BIN EVA!

Dein Coach für
ketogene Ernährung

Keep it simple!

Mein ganzes Leben lang war ich übergewichtig. Ich habe so ziemlich jede Diät ausprobiert, die gerade im Trend war - doch keine davon brachte mir langfristigen Erfolg. Zusätzlich litt ich unter starker Akne, die mich schon seit meiner Jugend begleitete. Und als wäre das nicht genug, bekam ich auch noch Krebs.

All das hat mich irgendwann an den Punkt gebracht, an dem ich wusste: So kann es nicht weitergehen. Ich musste etwas verändern - nachhaltig, wirksam und für meinen ganzen Körper.

Mit der Umstellung auf die ketogene Ernährung hat sich mein Leben komplett gewandelt: Ich habe dauerhaft abgenommen, meine Haut wurde endlich frei von Akne, und auch der Krebs ist nicht mehr zurückgekehrt.

Diese Erfahrungen haben mich tief geprägt - und sie haben in mir den Wunsch geweckt, mehr zu verstehen. Also habe ich mich intensiv weitergebildet, studiert und gelernt.

Heute bin ich Ernährungsberaterin mit dem Spezialgebiet Keto.

Meine Diplome und meine persönliche Geschichte motivieren mich jeden Tag,

Menschen wie dir zu helfen - ohne unnötigen Schnickschnack, aber mit dem notwendigen Grundwissen. Ich möchte dir zeigen, wie du mit Keto einen Weg gehst, der einfach, gesund und nachhaltig ist - so wie ich es selbst erlebt habe.

*von Herzen ,
Eva*

GENUSS LIEGT IM EINFACHEN - UND DIE MAKROS STIMMEN

Du hältst jetzt eine Sammlung an Rezepten in den Händen, die bewusst einfach und unkompliziert gehalten sind. Vielleicht wirst du feststellen, dass es sich dabei nicht um die ausgefallensten Gerichte handelt - und genau das ist der Punkt.

Denn: der Genuss liegt oft im Einfachen.

Diese Rezepte sind leicht nach zu kochen, sie lassen sich schnell in den Alltag integrieren und vor allem - die Makronährstoffe stimmen.

Jedes Gericht ist mit den passenden Nährwertangaben versehen. Damit hast du sofort den Überblick, wie viele Kalorien, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße du auf dem Teller hast. Das macht das Planen und Umsetzen deines Ernährungsstils besonders einfach.

Nach den Rezepten findest du außerdem eine Übersicht aller verwendeten Lebensmittel, jeweils mit den Nährwerten pro 100 g sowie den wichtigsten Nährstoffen.

So kannst du noch besser einschätzen, welche Zutaten dir nicht nur beim Erreichen deiner Ziele helfen, sondern dich auch mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Fazit: Einfach, klar, ausgewogen - und genau deswegen so effektiv.

Rezepte
Keto

Schnelle Rezepte



Spiegelei mit Spinat

Zutaten: 3 Eier, 100 g TK-Spinat, 2 EL Butter, Salz, Muskat

Zubereitung: Butter in der Pfanne erhitzen, Spinat darin dünsten. Eier dazugeben und zu Spiegeleiern braten. Mit Muskat und Salz würzen.

550 kcal - 1,8 g KH - 51,3 g Fett - 19,9 g EW



Hackfleisch-Mascarpone-Pfanne

Zutaten: 200 g Rinderhack, 50 g Mascarpone, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Hackfleisch in Butter krümelig braten. Mascarpone unterrühren und cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

794 kcal - 2,1 g KH - 69,1 g Fett - 40,1 g EW



Blumenkohl-Hack-Auflauf

Zutaten: 200 g Blumenkohl (gekocht), 150 g Rinderhack, 30 g Hartkäse, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Blumenkohl und Hackfleisch in Butter anbraten. In eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und kurz überbacken.

652 kcal - 4,9 g KH - 55,1 g Fett - 35,8 g EW



Spinat-Rührei mit Käse

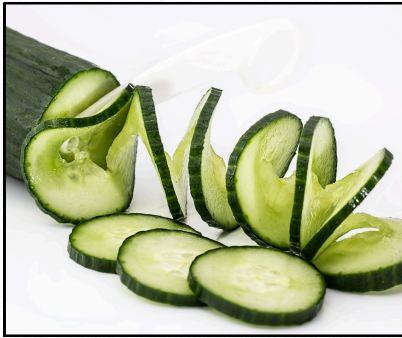
Zutaten: 3 Eier, 100 g Spinat (TK), 20 g Hartkäse, 2 EL Butter, Salz, Muskat

Zubereitung: Butter erhitzen, Spinat darin dünsten. Eier verquirlt dazugeben, Käse unterrühren und cremig stocken lassen.

513 kcal - 2,4 g KH - 46,9 g Fett - 23,1 g EW

Schnelle Rezepte

Gurken-Speck-Salat



Zutaten: 100 g Gurke, 50 g Speckwürfel, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gurke in Scheiben schneiden. Speckwürfel in Butter anbraten, über die Gurkenscheiben geben und würzen.

365 kcal - 2,1 g KH - 34,6 g Fett - 9,6 g EW

Käse Rührei mit Avocado



Zutaten: 2 Eier, 50 g Avocado, 20 g Hartkäse, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bitter in einer Pfanne erhitzen. Eier in Butter cremig verrühren, Käse unterheben. Avocado in Würfeln dazugeben und zum Rührei braten.

442 kcal - 1,6 g KH - 40,8 g Fett - 15,2 g EW

BLUMENKOHL (ROH)

- Nährstoffe: Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Ballaststoffe
- Nährwerte (pro 100 g):
25 kcal - 2,0 g KH - 0,3 g Fett - 1,9 g EW

SPINAT (ROH)

- Nährstoffe: Vitamin A, Vitamin K, Eisen, Magnesium
- Nährwerte (pro 100 g):
23 kcal - 0,6 g KH - 0,4 g Fett - 2,9 g EW

PAPRIKA, GRÜN

- Nährstoffe: Vitamin C, Vitamin B6, Ballaststoffe
- Nährwerte (pro 100 g):
20 kcal - 2,9 g KH - 0,2 g Fett - 0,9 g EW

GURKE

- Nährstoffe: Vitamin K, Kalium, Antioxidantien
- Nährwerte (pro 100 g):
12 kcal - 1,8 g KH - 0,2 g Fett - 0,6 g EW

AVOCADO

- Nährstoffe: Vitamin E, Kalium, Folsäure, einfach ungesättigte Fettsäuren
- Nährwerte (pro 100 g):
160 kcal - 2,0 g KH - 15,0 g Fett - 2,0 g EW



FETTE

Butter

- Nährstoffe: Vitamin A, Vitamin D, gesättigte Fettsäuren
- Nährwerte (pro 100 g): 717 kcal - 0,6 g KH - 81,0 g Fett - 1,0 g EW

Olivenöl

- Nährstoffe: Vitamin E, Vitamin K, einfach ungesättigte Fettsäuren
- Nährwerte (pro 100 g): 884 kcal - 0,0 g KH - 100,0 g Fett - 0,0 g EW

TIERISCHE PRODUKTE

Rinderhack (20 % Fett, roh)

- Nährstoffe: Vitamin B12, Zink, Eisen, Eiweiß
- Nährwerte (pro 100 g): 254 kcal - 0,0 g KH - 20,0 g Fett - 19,0 g EW

Speckwürfel (roh, durchwachsen)

- Nährstoffe: Vitamin B1, Natrium, tierisches Eiweiß
- Nährwerte (pro 100 g): 300 kcal - 0,0 g KH - 27,0 g Fett - 14,0 g EW

Ei (roh, ganzes Ei)

- Nährstoffe: Vitamin B12, Biotin, Vitamin D, hochwertiges Eiweiß
- Nährwerte (pro 100 g): 143 kcal - 0,4 g KH - 9,9 g Fett - 12,6 g EW



Dein nächster Schritt zu mehr Leichtigkeit und Energie

Vielleicht fragst du dich, warum die ketogene Ernährung in den letzten Jahren so viel Aufmerksamkeit bekommen hat - und ob sie auch für dich das Richtige sein könnte.

Die Antwort ist:

ja, wenn du bereit bist, dich auf eine Ernährungsweise einzulassen, die einfach, effektiv und wissenschaftlich fundiert ist.

Bei der ketogenen Ernährung steht eines im Mittelpunkt: dein Stoffwechsel wechselt von der Zucker- zur Fettverbrennung. Anstatt ständig Energie aus Kohlenhydraten ziehen zu müssen - was zu Schwankungen im Blutzucker, Heißhunger und Müdigkeit führt - nutzt dein Körper das, was eigentlich reichlich vorhanden ist: deine Fettreserven.

Viele Frauen berichten schon nach kurzer Zeit von spürbaren Veränderungen:

- mehr Energie und bessere Konzentration im Alltag
- weniger Heißhunger und konstantere Sättigung
- deutliche Fortschritte beim Abnehmen - ohne Kalorienzählen
- Verbesserung von Hautbild und hormoneller Balance

Das Spannende ist:

Diese Ergebnisse entstehen nicht durch Verzicht oder komplizierte Diätpläne, sondern durch eine klare Struktur, das richtige Wissen und einfache, alltagstaugliche Rezepte.

Genau dafür habe ich ein Programm entwickelt, das Frauen auf diesem Weg unterstützt. Schritt für Schritt - mit Wissen, Rezeptideen, Einkaufslisten und Tipps für typische Stolperfallen. Viele meiner Teilnehmerinnen sagen, dass sie sich dadurch zum ersten Mal wirklich sicher und motiviert fühlen.

Mein Ziel ist es, dass du die ketogene Ernährung nicht als kurzfristige Diät siehst, sondern als einen neuen, gesunden Lebensstil, der dir mehr Leichtigkeit, Gesundheit und Freude schenkt.

Wenn du neugierig bist, wie auch du diesen Weg für dich gehen kannst, dann schau dir gern mein Programm an. Vielleicht ist es genau die Unterstützung, die dir noch gefehlt hat



Danke

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast!

Es freut mich, dass du diesen kleinen Einblick in die Keto-Welt genutzt hast. Keto muss nicht kompliziert sein - mit den richtigen Rezepten und einer klaren Struktur wird es leicht umsetzbar und sogar richtig lecker.

Wenn du dranbleibst, wirst du schnell merken:

Keto bedeutet nicht Verzicht, sondern neue Möglichkeiten für mehr Energie, bessere Gesundheit und nachhaltige Erfolge.

Hast du noch Fragen oder wünschst dir mehr Unterstützung auf deinem Weg? Dann melde dich gerne - ich bin für dich da!



Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Modern Keto | Eva Kristina Hoyer

Alle Inhalte dieses Workbooks "Keto Now", insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Modern Keto | Eva Kristina Hoyer.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbook "Keto Now" kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Impressum

Inhalte gemäß §5 DDG

Eva Kristina Hoyer

c/o IP-Management #3119

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

Kontaktdaten:

E-Mail: eva@abnehmen-keto.com

Redaktionell verantwortlich:

Eva Kristina Hoyer

EU-Streitschlichtung:

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:
ec.europa.eu/consumers/odr/