

# Keto Starter Guide



# MODERN KETO INFO GUIDE



# HALLO, ICH BIN EVA!

Dein Coach für  
ketogene Ernährung

*Keto darf leicht sein - und du  
darfst dich großartig fühlen*

## **Keto Einstiegs-Kompass**

Dein klarer Start in die Ketose - ohne Stress, ohne App, ohne Taschenrechner.

Kurz zu mir.

Hi, ich bin Eva. Ich bin Ernährungsberaterin mit Fokus auf ketogene Ernährung.

Ich habe selbst mit Übergewicht, gesundheitlichen Problemen und starker Akne gekämpft - bis ich Keto entdeckt habe:

-38 kg, stabile Energie, klare Haut, satt und zufrieden. Heute zeige ich Menschen, wie Keto einfach, alltagstauglich und nachhaltig funktioniert.

*von Herzen ,  
Eva*



## *VOR DEM KETO START*

Vor dem Keto Start empfehle ich,  
gewisse Vorbereitungen zu treffen,  
damit der Einstieg in die neue  
Ernährungswelt so angenehm wie  
möglich verläuft.

# GUT ZU WISSEN

01

sofern man an den Wochenenden frei hat ist es ratsam, den Start auf ein Wochenende zu legen

denn es kann zu Stimmungsschwankungen, schlechter Laune und Schlafproblemen kommen (umgangssprachlich: Keto Grippe) -

dies ist aufgrund der Umstellung vom Glukosestoffwechsel auf den Fettstoffwechsel, sowie wegen des Zuckerentzuges



02

es ist sehr wichtig, dem Körper genügend Flüssigkeit sowie ausreichend Elektrolyte (Keto Elektrolyte) zuzuführen.

Ein ausgeglichener Elektrolyte-Haushalt kann die Keto Grippe extrem minimieren und somit die Umstellung angenehmer gestalten.

03

Ich rate dazu, im Vorfeld alle Lebensmittel, die nicht ketofreundlich sind, zu entfernen.

Ich zB habe diese damals verschenkt.  
Falls man als Familie lebt - und der Rest der Familie nicht mitmachen sollte -

rate ich dazu, sich einen eigenen Schrank zu organisieren, in dem die Ketoprodukte aufbewahrt werden



04

sehr zu empfehlen: MCT Öl besorgen.  
Bei MCT Öl aber bitte vorsichtig mit  
etwa 1TL pro Tag starten und dann  
langsam steigern.

Warum?

Eine MCT "Überdosis" kann sehr  
unangenehm werden - es kann zu  
Durchfall, Schwindel,  
Schweißausbrüchen und Übelkeit  
kommen.

MCT Öl ist natürlich kein MUSS - liefert uns aber sehr  
schnelle Energie und ist, da es geschmacksneutral ist,  
sehr vielseitig einsetzbar.

Aber wie erwähnt:

Bitte mit einer MINI Dosis anfangen, dann langsam  
steigern



# Weitere Tipps für den Start

- Rinderbrühe oder Knochenbrühe trinken  
(diese enthalten gute Salze und Proteine)
- Ausreichend Elektrolyte trinken
- Grünes Gemüse mit ausreichend Olivenöl oder Avocadoöl essen
- Eier in die Mahlzeiten mit einbauen (Eier sind Nährstoffbomben - sie enthalten (außer Vitamin C) alles was wichtig ist)





# Weitere Tipps für den Start

- Morgens mit einem Bulletproofcoffee starten - dieser gibt Energie, macht satt und fördert aufgrund des MCT Öls die Ketonbildung (Bulletproofcoffee: Kaffee, 1 EL MCT Öl, 1 EL Butter)
- nicht sofort mit Intervallfasten starten - lieber ein paar Wochen abwarten, bis sich der Stoffwechsel eingependelt hat - und dann erst mit IF starten - sonst kann das zu viel werden
- in den ersten Tagen kein Krafttraining oder andere anstrengende sportliche Aktivitäten ausführen - in den ersten 3-4 Tagen besser ein leichtes Streching, Yoga, lockeres Joggen oder Pilates einplanen





In den ersten 2 Wochen sollten noch keine Ersatzmehle wie Mandelmehl, Leinmehl usw. konsumiert werden.

Ebenfalls sollte auf griechischen Joghurt und Sauerrahm/Schmand verzichtet werden.



# DIE KETO MAKROS

- Die ketogene Ernährung ist eine extrem Kohlenhydrate-reduzierte Ernährung mit moderatem Protein- und hohem Fettanteil.
- Ein Großteil der Kohlenhydrate sollte aus grünblättrigem Gemüse kommen. Weiters sollten Eier immer ein fester Bestandteil des Speisplans sein.
- Es ist ebenfalls wichtig, für ausreichend Fett zu sorgen. Dies kann Butter, MCT Öl (wie gesagt am Anfang nicht zu viel), Avocadoöl, Olivenöl, Kokosöl oder Ghee sein.
- Am Anfang sollte man nicht mehr als 20g Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen. Sobald der Körper Fettadaptiert ist, kann man mit den Kohlenhydraten ein wenig raufgehen - bis ca. 50g am Tag - dies ist aber bei jedem unterschiedlich und individuell.

- Beim Protein kann man - sofern man ein bisschen Sport betreibt - mit 1g Protein pro Kg Körpergewicht rechnen. Sofern man kein Vegetarier ist, ist darauf zu achten, dass der Großteil der Proteine aus tierischen Produkten stammt - da jene in unserem Körper ein wenig anders verwertet werden als pflanzliche Proteine - und einen besseren Mehrwert für uns bieten.
- Der Fettanteil sollte bei ca. 70 % des Kcal Tagesbedarfes liegen (am Anfang kann man bis zu 50 % Fett runter gehen). Zum einen brauchen wir Fett zur Energiegewinnung, zum anderen macht Fett satt und hilft, damit unsere Hungerhormone wieder zu ihrer Balance zurückfinden. Denn in den meisten Fällen - besonders in einer Carbs-lastigen Ernährung sind diese im Ungleichgewicht - was bedeutet, dass wir nicht mehr richtig spüren, wann wir satt sind - oder wann wir Hunger haben.

# KETO

## FEHLERQUELLEN

01

### **ZU WENIG FETT**

oftmals haben wir das Gefühl, schon mehr als genug Fett zu konsumieren - dabei ist es viel zu wenig! Hier bitte speziell darauf achten, da es sonst mit der Ketose sowie dem Sättigungsgefühl Schwierigkeiten geben kann.

02

### **ZU VIEL PROTEIN**

Protein ist lebenswichtig - gar keine Frage! Allerdings sind die Produkte, die uns bei Keto zur Verfügung stehen SEHR reich an Protein (Leinmehl, Mandelmehl,...). Zu viel Protein führt dazu, daß wir aus der Ketose fallen und sogar Heisshungerattacken bekommen können, da dieses Protein von unserem Körper in Zucker umgewandelt wird.

03

### **ZU VIEL VERARBEITETE LEBENSMITTEL**

Klar kann man - sobald der Körper Fett-adaptiert ist - auch mal KETO Kekserl, Keto Riegel,... genießen! Aber auch hier gilt: allzu viel ist ungesund: ein übermäßiger Verzehr kann dazu führen, dass wir aus der Ketose fallen

04

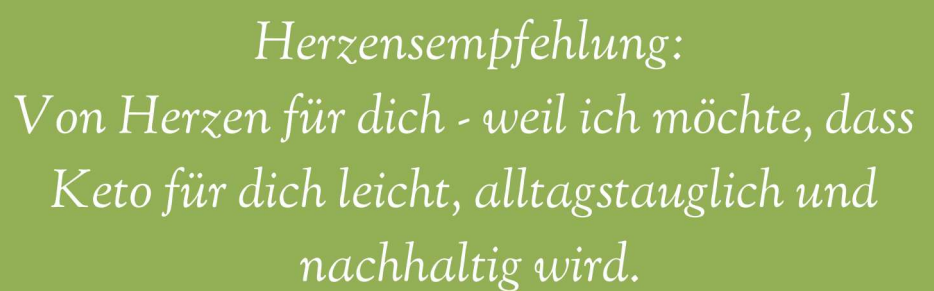
### **FALSCHES SÜßUNGSMITTEL**

ZUCKERFREI ist nicht automatisch zuckerfrei. Leider. Ich empfehle hier als Süßungsmittel ausschließlich Erythrit, Stevia und (sobald es in der EU zugelassen ist) Allulose zu wählen

05

### **ZU VIELE KOHLENHYDRATE**

Gerade am Anfang ist es sehr wichtig, die Gerichte zu planen und auch im Vorfeld zu berechnen - denn es kann schnell dazu führen, dass wir - ohne uns dessen bewusst zu sein - zu viele Kohlenhydrate konsumieren und dadurch nicht mehr in Ketose kommen.

[illegible]

# Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2026 – Modern Keto | Eva Kristina Hoyer

Alle Inhalte dieses Guides , 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](mailto: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/](https://ec.europa.eu/consumers/odr/)