

*Ket* *research.de*





***❖ Insulin das Speicherhormon***

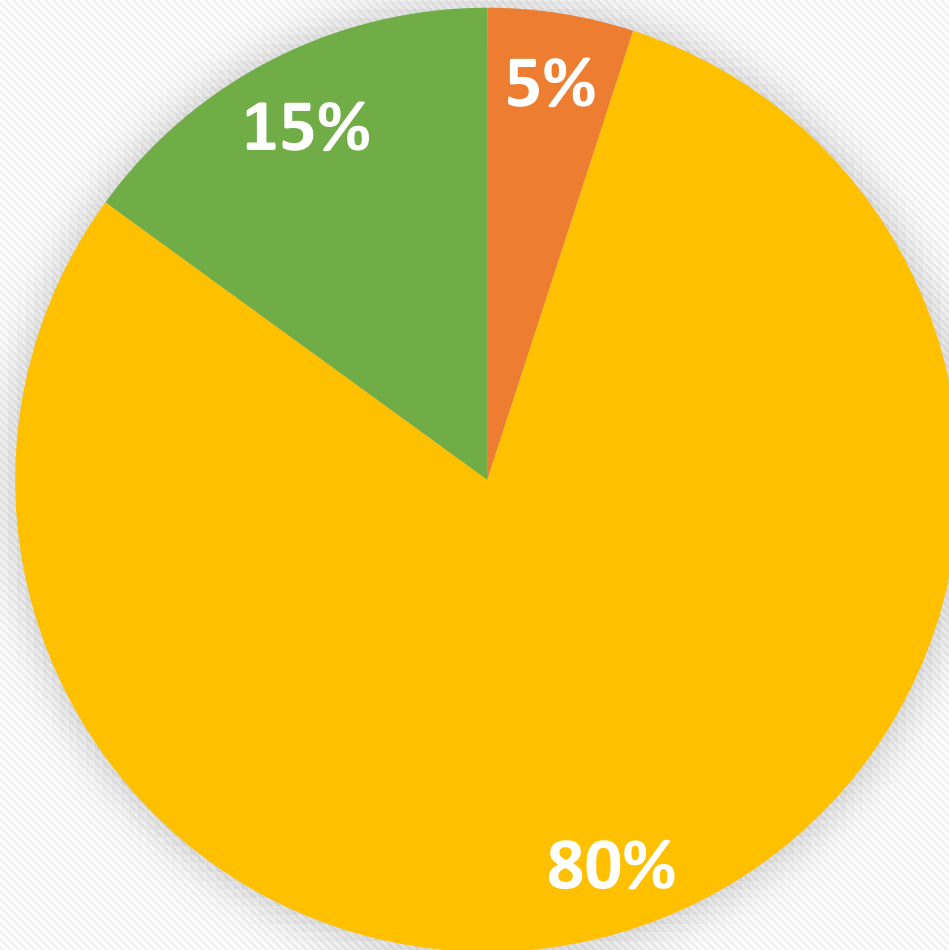
***❖ 3 Mahlzeiten am Tag***

***❖ 5% bzw. max. 20 Gramm Kohlenhydrate***

***❖ Keine Snacks!***

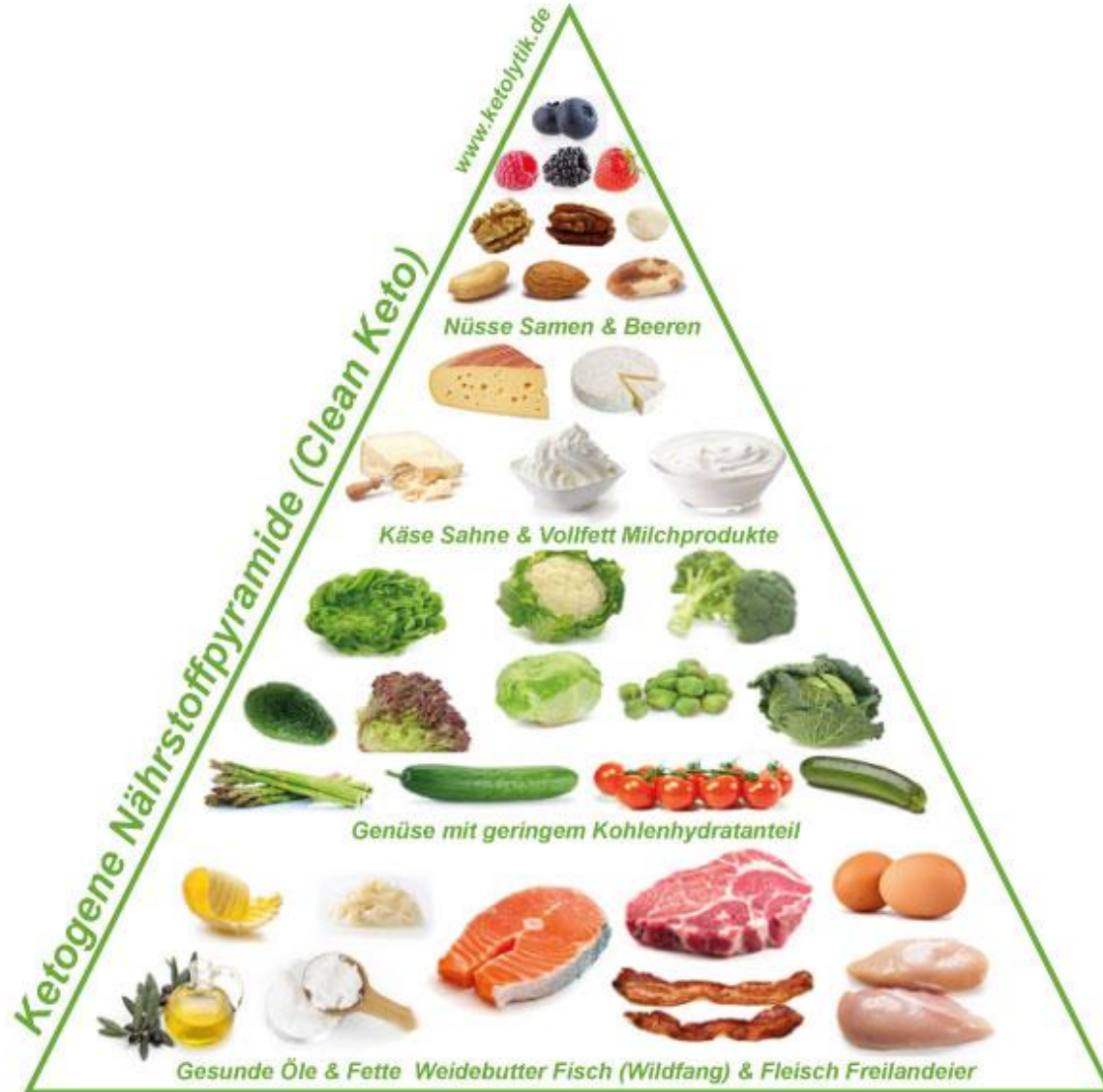
***❖ Intervall Fasten 16/8 20/4 OMAD***

***❖ Kein Punkte oder Kalorienzählen***



## Nährstoffverteilung Ketogene Ernährung

- Kohlenhydrate 5%
- Fette 70-80%
- Proteine 15-25%



## *Der einfache Start*

❖ *Starte jetzt*

❖ *Räume auf*

❖ *Gutes Salz*

❖ *Halte es einfach!*



*Ket*research.de