



# GUIDE KETO

Spezial Ernährung bei ketogenen Diäten

## EINFÜHRUNG:

Die ketogene Ernährung, auch bekannt als „ketogene Diät“ oder „Keto-Diät“, hat im letzten Jahrzehnt exponentiell zugenommen.

Diese Ernährungsform basiert darauf, Kohlenhydrate — die Hauptenergiequelle des menschlichen Organismus und Grundlage der Ernährung in westlichen Diäten — einzuschränken, zugunsten eines erhöhten Konsums gesunder Fette und einer moderaten Proteinzufuhr.

Die Grundlagen dieser Ernährungsform ruhen auf den postulierten Vorteilen, die durch Untersuchungen mit hoher wissenschaftlicher Qualität untermauert sind, und rechtfertigen, dass eine Kohlenhydratrestriktion in der Diät einen Zustand der sogenannten „ernährungsbedingten Ketose“ induziert, bei dem Glukose nicht mehr die dominante Energiequelle ist und durch Ketonkörper ersetzt wird: Elemente des Fettstoffwechsels, die im Organismus energetische und regulierende Funktionen haben und mit positiven Effekten auf Organsysteme wie das Nervensystem, das Immunsystem, das muskuloskelettale und das Herz-Kreislauf-System verbunden wurden.

HSN hat den Markt der Keto-Supplementierung revolutioniert, denn während dieser Bedarf in Nordamerika ausreichend gedeckt ist, besteht in Europa — und insbesondere in Spanien — kaum

Verfügbarkeit von Keto-Nahrungsergänzungsmitteln, und die verfügbaren sind teuer und weisen klare ernährungs- und funktionelle Einschränkungen in ihren Formeln auf.

In den Worten von Carlos Sánchez, Leiter F&E bei HSN: Mit der Linie KetoSeries „setzen wir ein Vorher und Nachher in Bezug auf die Ausbildung und den Vertrieb von Präparaten und Nahrungsergänzungsmitteln, die mit einer ketogenen Diät im Einklang stehen.“

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Guides findest du nicht weniger als 9 Produkte, die speziell darauf ausgelegt sind, die Bedürfnisse von Anwendern ketogener Diäten zu erfüllen.

Wir möchten dir alle Details zu jedem einzelnen davon erklären!

Wir haben all unsere Ausbildung, Erfahrung und Begeisterung in die Entwicklung dieser Produkte gesteckt, die ohne Zweifel eine neue Ära der Keto-Ernährung einläuten — wie immer gemeinsam mit HSN und allen Zertifizierungen und Kontrollen, die die Herstellung unserer Produkte nach höchsten Qualitätsstandards belegen.



## ASPEKTE, DIE BEI EINER KETO-DIÄT BEACHTET WERDEN

**MÜSSEN:** Du weißt bereits, dass die ketogene Diät darin besteht, die Kohlenhydratzufuhr zu senken und die Fette zu erhöhen mit dem Ziel, in Ketose zu gelangen. Diese Ketone sind Energie für Gehirn, Muskel und Herz, sodass Sättigung gefördert wird.

Was passiert? Viele Menschen erleben das, was populär als „Keto-Flu“ bezeichnet wird — aber was ist das? Im Grunde handelt es sich um den Stoffwechselumschwung, der eintritt, wenn du beginnst, Fette statt Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle zu nutzen. In dieser Übergangszeit kannst du Flüssigkeit und Elektrolyte verlieren, und zudem muss sich Gehirn und Muskulatur daran gewöhnen, Ketone statt Glukose zu verwenden.

So können Symptome auftreten wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gehirnnebel oder Übelkeit — aber keine Sorge, der Körper passt sich innerhalb weniger Wochen an. Wie lange dauert das? Sie treten in den ersten Tagen auf und klingen typischerweise in 1-2 Wochen ab.

Kann man den „Keto-Flu“ lindern? In diesen ersten Wochen wird empfohlen:

- Erhöhe deine Flüssigkeitszufuhr.
- Nimm mehr Salz, Brühen, Lebensmittel mit hohem Kalium- und

Magnesiumgehalt zu dir.

- Stelle sicher, dass du ausreichend Fett isst, damit dir nicht die Energie ausgeht.
- Ruhe dich aus und reduziere die Intensität des Trainings in den ersten Tagen.

Und was ist positiv? Zu den Vorteilen, die viele Menschen berichten, wenn sie eine Keto-Diät machen, gehören:

- Größere Sättigung
- Mehr „Freiheit“ beim Zählen der Makronährstoffe
- Eine stärkere Ausrichtung auf intermittierendes Fasten

Allerdings solltest du diese Keto-Diät nicht anwenden in den folgenden Fällen:

- Schwangerschaft/Stillzeit ohne ärztliche Überwachung.
- Schwerwiegende Leber- oder Nierenerkrankung.
- Essstörungen.
- Kinder und Jugendliche.

Und wenn du irgendwann diese Keto-Diät verlassen möchtest, beachte diese Tipps:

- Erhöhe die Kohlenhydrate langsam (zusätzlich ca. 20 g alle 4-7 Tage).
- Bevorzuge kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mit Ballaststoffen wie Quinoa, zuckerfreie Haferflocken.
- Kontrolliere deine Kalorien.
- Überwache den gesamten Prozess, um zu sehen, wie dein Blutzucker und dein Energilevel reagieren (bei gesunden Personen nicht zwingend erforderlich).



## KETO WHEY PROTEIN



**WAS IST:** Keto Whey Protein ist ein Keto-Protein, hergestellt auf Basis von Molkenproteinisolat (WPI) von grasgefütterten Kühen („Grass-Fed“) und MCT in Pulverform.



**WOFÜR IST ES:** Als Protein dient es dazu, die Ernährung einer Person, die eine Keto-Diät durchführt, zu ergänzen, um Muskelmasse aufzubauen oder zu erhalten.



### GESCHMACKSRICHTUNGEN:





**WAS ES UNTERSCHIEDET:** Die Keto-Diäten benötigen — wie jede andere Ernährungsweise — eine ausreichende Proteinzufluss zur Erhaltung der Muskulatur.

Viele Forschende betonen die mögliche Notwendigkeit, die Proteinzufluss bei ketogenen Diäten zu erhöhen, wegen der so intensiven Kohlenhydratrestriktion, der sich ihre Anwender unterziehen.

Keto Whey Protein wurde auf Basis von Molkenproteinisolat durch CFM-Technologie hergestellt, das aus der Milch von grasgezüchteten Kühen stammt. Das Protein weist eine hohe ernährungsphysiologische Qualität und einen niedrigen Kohlenhydratanteil auf.

Es handelt sich um ein Produkt mit hohem Anteil an mittelketten Triglyceriden (MCT), einer Art Fettsäuren, die stark ketogen sind — gewonnen aus mikroverkapseltem Kokosnuss-MCT-Öl.

Keto Whey Protein enthält 70 % Proteine / 17 % Fette.

Enthält DigeZyme®, eine Enzym-Mischung zur Verbesserung der Verdauung von Proteinen und Fetten.



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Mische 1 Messlöffel (70 g) in 175 ml Wasser. Kann kombiniert werden mit MCT-Pulver der Serie RawSeries.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Zu jeder Tageszeit — es ist dein Referenzprotein beim Frühstück, beim Abendessen, vor oder nach dem Training. Verpasse es nicht!



### ANWENDUNGSIDEEN:

- **Sättigender schneller Shake:** Mische einen Messlöffel mit 200 ml kaltem Wasser. Eiswürfel und eine Prise Vanilleessenz oder Zimt machen ihn noch leckerer.
- **Grüner Post-Workout-Smoothie:** Im Mixer kombinieren: unser Keto Whey Protein, eine halbe Avocado, Eiswürfel und 100 ml Kokosmilch.
- **Keto-Proteinpudding:** Einfach 1 Scoop Protein mit 100 ml Kokosmilch vermischen. Danach umrühren und 1-2 Stunden kaltstellen. Die Mischung wird dickflüssig — dein ketogener Pudding ist bereit.



### FAQ'S:

**Was macht es „Keto“?** Es enthält CFM-Molkenprotein und Kokos-MCT-Fette. Es ist so formuliert, dass du es alleine einnehmen kannst und innerhalb deiner ketogenen Makros bleibst.

**Hat es Zucker oder Kohlenhydrate?** Nein. Nur 1-2 g natürlich vorhandene Zucker pro Einnahme (je nach Geschmack).

**Kann ich es nehmen, auch wenn ich nicht trainiere?** Klar. Es ist perfekt als Frühstück, leichtes Abendessen oder protein- und fettreiche Zwischenmahlzeit

# KETO OCTANE



💡 **WAS IST:** MCT-Öl (100 % C8) ausschließlich gewonnen aus Kokosnuss.

⚙️ **WOFÜR IST ES:** Wird hauptsächlich als Energiequelle bei Keto-Diäten verwendet. Kann auch in der Keto-Küche eingesetzt werden – insbesondere in Getränken und anderen Gerichten, roh hinzugefügt.

## ANWENDUNGSIDEEN:

- „*Bulletproof*“ Kaffee: Gib 1 Esslöffel Keto Octane zu deinem heißen Kaffee und gut mixen. Schnelle mentale Energie und langanhaltende Sättigung. Tipp: Mische mit Keto Creamer für extra cremigen Geschmack.
- *Ketogener Dressing*: Mische Keto Octane + hochwertiges Olivenöl (AOVE) + Essig oder Zitrone + Gewürze. Perfekt für Salate, Avocado oder gedünstetes Gemüse. (Verändert nicht den Geschmack – nur gute Fette!)
- *In Suppen und Shakes*: Gib 1 Teelöffel in Cremesuppen, Pürees oder kalte Shakes. Erhöhe deine Fettaufnahme, ohne Geschmack oder Textur zu verändern. Vermeide starkes Erhitzen über offenem Feuer.

⭐ **WAS ES UNTERSCHIEDET:** Mittelkettige Triglyceride fördern die Produktion von Ketonkörpern – den zentralen Energienährstoffen des Körpers während einer ketogenen Ernährung.

Die MCT-Öle, insbesondere diejenigen mit höherem Anteil an Caprylsäure (C8), sind für diesen Zweck am spezifischsten.

Keto Octane ist ein nachhaltig entwickeltes, rein energetisches und 100 % Keto geeignetes Öl. Hergestellt nach höchstmöglichen Qualitätsstandards:

- Es wird ausschließlich aus Kokosnuss gewonnen. Kein Palmöl, Rapsöl oder andere pflanzliche Fette.
- Liefert 900 kcal pro 100 g. Reine ketogene Fettsäuren.
- 100 % Caprylsäure C8. Das MCT mit der höchsten Energie- und Ketogenität.

Es ist ideal zum Mischen in Getränken vor dem Training.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Hinzugefügt zu anderen Lebensmitteln oder als Shot unter Verwendung des beiliegenden Messdeckels. Folge einem gestuften Protokoll zur Minimierung möglicher Verdauungsbeschwerden bei Personen, die nicht an hochreine MCT-Öle gewöhnt sind:

Tag	Dose
1-3	5ml
3-5	10ml
5-6	15ml
7+	+15ml



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Wir empfehlen, es zwischen 60 und 120 Minuten vor dem Training zu verwenden.

Wenn Du es in der Küche verwenden möchtest, kannst Du das tun – allerdings ist dafür das Produkt Keto Aceite MCT 60/40 (C8/C10) vorzuziehen.

## Hinweis

*Wir empfehlen, insbesondere bei Personen, die nicht an die Nutzung von MCT-Ölen gewöhnt sind, kleine Mengen zu verwenden, da das Auftreten von Verdauungsbeschwerden bis zur Gewöhnung sehr häufig ist.*

*Dieser Effekt ist völlig normal und gutartig – er signalisiert die Anpassung des Körpers an einen höheren Anteil rasch verstoffwechselbarer Fettsäuren.*



## FAQ'S:

**Erste MCT-Nutzung?** Starte mit 1 Teelöffel (5 ml/Tag) und steigere Dich langsam. Eine übliche Dosis: 1-2 Esslöffel pro Tag, verteilt. So vermeidest Du Verdauungsprobleme zu Beginn.

**Hat es Geschmack oder riecht es stark?** Keineswegs! Es ist geschmacks- und geruchsneutral. Du kannst es pur einnehmen, aber gemischt mit Kaffee oder Essen wird es besser vertragen.

**Kann ich damit kochen?** Nicht primär – es wird meist kalt eingesetzt. Wir empfehlen für Kochanwendungen Butter Ghee oder Kokosöl.



# KETO INSTANTKAFFEE



**WAS IST:** Keto Instantkaffee wird auf Basis von löslichem Kaffee mittlerer Röstung, Koffein und mikroverkapseltem MCT-Öl aus Kokos hergestellt.



**WOFÜR IST ES:** Keto Instantkaffee wird auf Basis von löslichem Kaffee mittlerer Röstung, Koffein und mikroverkapseltem MCT-Öl aus Kokos hergestellt.



**WAS ES UNTERSCHIEDET:** Der verwendete Instantkaffee wurde gefriergetrocknet, wodurch sich sein Löslichkeitsprofil verbessert – sogar in kaltem Wasser. Er lässt sich leicht mischen und hinterlässt keine Rückstände im Boden des Glases.

Dank seines standardisierten Koffeingehalts (107,5 mg pro Portion) kann die Menge exakt gesteuert werden, um die positiven Effekte von Koffein auf die Konzentration zu nutzen.

Der Kaffee wurde natürlich geröstet, nicht stark getorrefact, und enthält daher keine Zucker in seiner Zusammensetzung. Sein Geschmack wurde mit Inulin verfeinert, das als natürliches Verdickungs- und Süßungsmittel

wirkt, den Körper des Kaffees verbessert und seinen Bitterwert senkt – ohne ihn zu süßen.

Genieße den Geschmack echten Keto-Kaffees, mit mittelkettigen Fettsäuren und profitiere von seinem Punch bei Deinen Lernsessions.



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Mische 1 Messlöffel (10 g) in 150 ml Wasser.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Vor einer Lern- oder Arbeitsession ist ideal.

Hinweis:

*Das Koffein erreicht ungefähr eine Stunde nach Einnahme seine maximale Konzentration. Nimm den Kaffee also vor dem Auftreten der ersten Müdigkeitssymptome.*



Auch verfügbar  
mit Kollagen.



## ANWENDUNGSIDEEN:

- **Iced Keto Coffee:** Bereite ihn mit kaltem Wasser oder ungesüßter Pflanzenmilch zu, Eiswürfel hinzufügen und eine Prise Zimt. Erfrischend, mit Energie und keinem Zucker.

- **Cremiger Frappé:** Mixe mit Eis und füge dicke Kokosmilch sowie Vanilleessenz hinzu. Wie ein Frappuccino – schaumig, sättigend dank der MCT-Fette.

- **Energizing Mocha Keto:** Kombiniere Keto Coffee + 1 Esslöffel Keto Cocoa + heißes Wasser. Optional: Sahne oder Haselnussaroma. Gourmetgeschmack, Antioxidantien und ein Koffein-Kick ohne Ketose zu unterbrechen.



## FAQ'S:

**Wie viel Koffein enthält er?** Ein Messlöffel (10 g) liefert etwas über 100 mg Koffein, vergleichbar mit einem starken Kaffee.

**Enthält er Zucker oder Kohlenhydrate?** Keine zugesetzten Zucker. Gesüßt mit Inulin (Ballaststoff).

**Kann ich ihn personalisieren?** Ja! Mische mit Mandel- oder Kokosdrink, füge Sahne, Kokosöl oder Keto Creamer hinzu für einen noch stärkeren Kaffee.

**Wie oft am Tag kann ich ihn nehmen?** Einmal täglich. Wenn Du andere Koffeinquellen nutzt, passe an. Abends vermeiden, wenn Du schlecht schlafst.

**Ist er vegan?** Die klassische Version ja: 100 % pflanzlich, ohne Milch oder tierische Zutaten.



# KETO HYDROLYSIERTES BOVINES KOLLAGEN IN PULVERFORM

 **WAS IST:** Es ist hydrolysiertes bovines Kollagen und mikroverkapseltes Kokos-MCT-Öl, mit Geschmack.

 **WOFÜR IST ES:** Es wird jederzeit im Laufe des Tages verwendet – als Kollagenquelle mit MCT. Viele nutzen es vor dem Training als potenziell vorteilhaften Zeitpunkt.

 **GESCHMACKSRICHTUNGEN:**



 **WAS ES UNTERSCHIEDET:** Kollagen ist das am häufigsten im Körper vorkommende Protein und findet sich besonders in Bindegewebe wie Bändern, Sehnen, Knorpel und Haut – weshalb es zur Verbesserung der Gelenk- und Hautgesundheit eingesetzt wird.

Keto Kollagen ist ein Produkt, das ein Verhältnis 2:1 von Kollagen zu MCT enthält. Jede Portion enthält 10 g reines Kollagen und 5 g mittelkettige Triglyceride (MCT).

Es ist ein ideales Ergänzungsprodukt zum Kaffee als Pre-Workout, da Kollagenprotein eine stabilere Struktur gegenüber Temperatureinfluss besitzt und sich nicht in heißen Getränken denaturiert – angenehm in Infusionen und ähnlichen Zubereitungen.



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Mische 2 Messlöffel (20 g) in 100-150 ml Wasser. Kann kombiniert werden mit 500 mg Vitamin C aus der Essentials Series.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Besonders vor dem Training – mit Vitamin C – ist dies die Tageszeit, bei der dieses Protein in Studien die größten Effekte zeigte.

## Hinweis

Dass es ein Protein ist, das weit verbreitet in heißem Kaffee oder Getränken verwendet wird, heißt nicht, dass es ausschließlich so genommen werden muss. Du kannst es mit Deinem Keto Whey Protein mischen oder einfach nur mit Wasser einnehmen.



## ANWENDUNGSIDEEN:

- **Proteinkaffee:** Füge es zu Deinem heißen Kaffee oder Keto Coffee hinzu. 10 g Kollagen pro Portion und viel Energie. Wenn es Vanille- oder Schokoladengeschmack ist, bekommst Du einen Latte ohne Zucker!
- **Antioxidativer „Beauty“ Shake:** Mische mit kaltem Wasser, kohlenhydratarmen Beeren, Eis und Zitrone. Reich an Vitamin C und Peptiden für Deine Haut. Frisch, leicht und ohne Ketose zu unterbrechen.
- **Hausgemachte Gummies:** Löse es in heißem Wasser mit Gelatine und Süßstoff auf. Lustiger Snack mit viel Kollagen – ideal als gesunder Nachtisch.



## FAQ'S:

**Ist es wie das „Beauty“-Kollagen?** Ja, es liefert ebenfalls hydrolysiertes Kollagen mit maximaler Aufnahme. Hier wird zusätzlich das MCT-Öl hinzugefügt für einen Keto-Fokus.

**Mit kaltem oder heißem Wasser?** Ganz wie Du willst! Es löst sich gut in Kaffee, Infusionen oder Wasser mit Eis. Schmeckt pur auch mit Pflanzenmilch.

**Brauche ich Vitamin C?** Es ist nicht zwingend erforderlich. Du kannst die Vitamin-C-Zufuhr nach individuellen Bedürfnissen gestalten, da sie zur Kollagensynthese beiträgt.



## KETO MATCHA LATTE (OHNE MILCH)



**WAS IST:** Keto Matcha Latte ist junger Matcha-Tee, reich an MCT, mit milchigem Geschmack – jedoch ohne Milch.



**WOFÜR IST ES:** Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel zum Genuss – dank seines verbesserten Geschmacks, angenehmer Süße und exzellenter Textur beim Mischen.



**WAS ES UNTERSCHIEDET:** Zwar wird der Gebrauch ketogener Kaffees mit MCT-Fetten aus tierischen und pflanzlichen Quellen immer verbreiteter – doch ...

Für Teeliebhaber? Die Auswahl ist sehr gering, besonders wenn wir vom Matcha-Tee sprechen – einem sehr begehrten Produkt wegen seines niedrigen Bittergrades und natürlichen guten Süße ohne Zucker.

Keto Matcha wurde mit Matcha-Tee hergestellt, der unter strengen Lichtrestriktionsbedingungen angebaut wurde, um die Süße des Tees zu maximieren, ohne den Zuckergehalt zu erhöhen.

Der milchige Geschmack (und die Textur) wurde durch die Zugabe von MCT in die Formel erreicht, sowie durch eine exklusive Aromakombination, mit der wir es geschafft haben, dass jeder Schluck Dich an Milchtee erinnert — ohne Milch oder Milchprodukte zu enthalten.



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Mische 1 Messlöffel (10 g) mit 150 ml Wasser. Kann kombiniert werden mit Evobrain vor dem Lernen.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Jederzeit am Tag – ideal als Teil eines Frühstücks vor einem Tag, an dem wir Energie brauchen.

## Hinweis

*Keto Matcha ist ein ballaststoffreiches Ergänzungsprodukt – ideal für Keto-Diäten, bei denen Getreidequellen typischerweise eingeschränkt sind.*



## ANWENDUNGSIDEEN:

- **Kalter Keto-Latte:** Löse ihn in Mandel- oder Kokosdrink mit Eis auf. Erfrischend, antioxidativ und mit MCT für anhaltende Energie. Perfekt für warme Morgen.
- **Cremiger grüner Smoothie:** Mixe mit Avocado, Spinat, Wasser und Eis. Ein nahrhaftes Frühstück oder Snack – ballaststoffreich, gesunde Fette und milder Geschmack.
- **Hausgemachtes Matcha-Eis:** Mische mit Sahne + Vanille + Süßstoff. Ein köstliches Keto-Eis, ohne Zucker und reich an guten Fetten.



## FAQ'S:

**Ist es gesüßt oder enthält Zucker?** Kein zugesetzter Zucker. Nur ein Hauch natürlicher Stevia. Möchtest Du es süßer? Füge Deinen Lieblings-Keto-Süßstoff hinzu.

**Kann ich es mit Pflanzenmilch mischen?** Klar! Funktioniert hervorragend mit Mandel, Kokos oder Soja ohne Zucker. Ohne Milchprodukte, geeignet für Veganer.

**Bricht es die Ketose?** Nein — der Kohlenhydratanteil pro Portion ist <1 Gramm.



# KETO CREAMER



**WAS IST:** Keto Creamer ist ein Coffee Creamer auf Basis von MCT, Ghee und CLA.



**WOFÜR IST ES:** Er wird zusammen mit dem Kaffee verwendet und kann somit zu jeder Tageszeit eingesetzt werden. Es handelt sich um ein „foodie“-Nahrungsergänzungsmittel zum Genießen.



**WAS ES UNTERSCHIEDET:**

Einer der großen Nachteile der Keto-Diät ist, dass durch die starke Kohlenhydrateinschränkung der Genuss bestimmter Lebensmittel manchmal eingeschränkt ist.

Ein Beispiel dafür ist der Kaffee mit Milch, so fest in unserer Gesellschaft verankert — aber natürlich ... Milch enthält von Natur aus Zucker!

Keto Creamer wurde als Ersatz 1 entwickelt mit hohem Anteil an mittelketten Fettsäuren, ohne zugefügten Zucker 2, der die Textur und die Eigenschaften von Milch in Geruch-Farbe-Geschmack imitiert – ideal für deinen Keto-Kaffee.

Dank der Kombination von fettreichen Zutaten (Ghee + MCT) kannst du den echten „Bulletproof Coffee“ zuhause zubereiten.

**Produkt ansehen ►**



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Mische zwei Messlöffel (20 g) in 150-200 ml heißem Kaffee. Eine zusätzliche Dosis natürlicher Koffein kann hinzugefügt werden, um eine stärkere stimulierende Wirkung zu erzielen.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** 1x täglich, zu beliebiger Tageszeit. Lass es dir schmecken!

## Hinweis

<sup>1</sup> Enthält Milchallergen in der Zusammensetzung.

<sup>2</sup> Enthält natürlich vorhandene Zucker.



## ANWENDUNGSIDEEN:

- Cremiger „Bulletproof“ Kaffee:** Mische 1-2 Messlöffel mit deinem heißen Kaffee. Perfekter Ersatz für Milch oder Sahne. Keto-Frühstück im Becher: mit MCT, Ghee und CLA.
- Gewürzter Latte ohne Kohlenhydrate:** Gib ihn deinem heißen Chai- oder Schwarztee zu + Zimt + Muskatnuss. Keto Chai Latte, wärmend und zuckerfrei. Ideal für kalte Nachmittle.

• **Cremiger Post-Workout-Shake:** Mixe dein Protein + Wasser + Eis + 1 Esslöffel Creamer. Mehr Textur, mehr Fette. Eine einfache Art, deinen Shake aufzuwerten.



## FAQ'S:

**Ersetzt er Milch?** Ja. Es handelt sich um ein Pulver, das sich leicht auflöst und cremige Textur ohne Laktose bietet. Ideal in Kaffee, Tee oder Infusionen.

**Ist er süß oder verändert er den Geschmack?** Er hat eine sanfte Süße (Erythrit) und cremigen Geschmack dank Ghee. Er hebt hervor, aber überlagert dein Getränk nicht.

**Funktioniert er kalt?** Ja, obwohl er sich besser bei heißem Getränk auflöst. Trick: Zuerst mit etwas heißem Wasser mischen, dann Eis oder kaltes Getränk hinzufügen.

**Besser als Sahne oder Kokosöl?** Ganz klar. Er enthält MCT C8, Ghee und CLA in idealen Verhältnissen. Mehr Nutzen, ohne versteckte Zucker oder Kohlenhydrate.



# KETO CREMIGEBIT CACAO



**WAS IST:** Keto Cacao Cremoso ist ein Instant-Kakaopulver mit hohem Anteil an Fetten und Ballaststoffen. Speziell für Keto-Diäten entwickelt.



**WOFÜR IST ES:** Es dient dem Genuss – ein „foodie“-Zubereitungs-Produkt, das den Standards ketogener Diäten entspricht.



## WAS ES UNTERSCHIEDET:

Der Kakao wurde leicht mit Inulin gesüßt, einem Fruktan aus der Wurzel der Chicorée, das zusätzlich eine Ballaststoffquelle darstellt — ideal für Menschen mit Keto-Ernährung, da deren Ballaststoffquellen gewöhnlich eingeschränkt sind.

47 % seiner Zusammensetzung sind Fette aus MCT-Öl von Kokos, häufig verwendet von fortgeschrittenen Keto-Anwendern.

Das Produkt ist süß, aber nicht übermäßig; es hat perfekte Balance dank seiner cremigen Textur, die den Geschmack intensiv wahrnehmbar macht.



**WIE ES EINGENOMMEN WIRD:** Mische zwei Messlöffel (20 g) in 150 ml heißem Wasser. Kann kombiniert werden mit Erdnussbutterpulver der Serie FoodSeries.



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Jederzeit am Tag (1x täglich)  
— ideal als Frühstück oder Snack.

## Hinweis

*Inulin ist eine Ballaststoffquelle, daher ist dieses Produkt ideal zur Ergänzung von Keto-Diäten, die typischerweise eine geringe Ballaststoffaufnahme haben.*



## ANWENDUNGSIDEEN:

- Keto-Heißschokolade:** 2 Messlöffel + heißes Wasser oder Mandelmilch. Dichtes Kakao-Getränk ohne Zucker, wärmend. Optional: 1 Esslöffel Sahne für mehr Cremigkeit.
- Kalter Kakao-Coco-Shake:** Mixe mit kalter Kokosmilch + Eis. Extra Geschmack? Füge Erdnussbutterpulver hinzu. Wie „Reese's“, aber 100 % Keto!

- Express-Mousse:** Mixe mit Frischkäse und Stevia nach Geschmack. Luftige Textur, intensiver Geschmack. Ein einfacher Keto-Dessert in Minuten.



## FAQ'S:

**Enthält es Koffein oder stimuliert es?** Es enthält Theobromin, einen sanften Stimulans des Kakaos. Je nach deiner Koffeinempfindlichkeit ist es besser, ihn vor dem Mittag zu verwenden.

**Ist er süß? Enthält er Zucker?** Es wurde kein Zucker hinzugefügt. Gesüßt mit Inulin und Sucratose. Geschmack klassischer Kakao, wenig süß. Du kannst mit deinem Keto-Süßstoff nachjustieren.

**Kann ich ihn mit Milch zubereiten?** Ja. Mit Vollmilch oder ungesüßten Pflanzenmilch wird er noch cremiger. Mit Wasser ist er dank MCT und Ghee ebenfalls lecker.

**Ist er wirklich keto?** Absolut! Hoch in Ballaststoffen, nur natürliche Zucker und perfekt für deinen Alltag in Ketose.

# KETO CAKES



 **WAS IST:** Keto Cakes ist ein Pulver-Mix zur Zubereitung von kohlenhydratarmen Keto-Pancakes.

 **WOFÜR IST ES:** Für die Zubereitung deiner leckeren Frühstücks-Pancakes — jetzt in der „Keto“ Version.

 **GESCHMACKSRICHTUNGEN:**



 **WAS ES UNTERSCHIEDET:**

Die Basis eines Pancakes ist doch Mehl ... oder?

***Nein! Wir haben uns übertroffen.***

Wir haben nicht geeignete Mehle für Keto-Diäten entfernt und stattdessen Mandelmehl verwendet — ausschließlich aus blanchierten Mandeln, geeignet für ketogene Diäten.

Die Pancakes sind zudem reich an hochwertigen Proteinen aus Milchquellen grasgefütterter Kühe und Eiern von nicht in Käfigen gehaltenen Hühnern; dazu liefern sie 40 % Fette aus MCT-Öl von Kokos im Pulver und Ghee im Pulver.

Was kann man sich mehr für Keto-Pancakes wünschen?

- Ke-stén-to gut.
- Ke-sean-to gesund.

Für Keto-Genuss jeden Tag 😊



## WIE ES EINGENOMMEN WIRD:



**1. Mischen**  
3 x Scoop  
(70 ml + 220 ml Wasser)



**2. Erhitzen**  
(Pfanne oder  
Antihaft-Platte)



**3. Gießen**  
(2 Esslöffel pro  
Pancake)



**4. Braten**  
Bis beide Seiten  
goldbraun (60-90  
Sekunden)

**2.1 Pfanne einfetten**  
optional mit Kokosöl oder  
Ghee



**WANN ES EINGENOMMEN WIRD:** Wann immer du willst! Sie sind ein Frühstück der Extraklasse, ein nahrhafter Snack oder ein einfaches, leckeres Abendessen. Du entscheidest.

## Hinweise

**Du kannst unsere Sirupe zur Begleitung der Pancakes verwenden – sie sind süße Saucen mit geringem Kaloriengehalt, geeignet für nicht-ketogene Diäten (sic)**



## ANWENDUNGSIDEEN:

- **Klassische Low-Carb Pancakes:** 2 Messlöffel + Wasser → Mischung, braten und fertig. Genieße sie mit Butter, Nüssen oder zuckerfreien Sirupen. Fluffig, sättigend und ohne Mehle oder Zucker.

• **Knusprige Keto-Waffles:** Dieselbe Mischung, direkt in das Waffeleisen. Außen knusprig, innen weich. Serviere mit Nusscreme oder Frischkäse + Zimt.

• **Mikro-Mug-Cake:** Mixe 2 Esslöffel + 1 Ei + 2 Esslöffel Wasser in einer Tasse. Ein keto-Kuchen in 1 Minute. Perfekt für den schnellen süßen Gusto mit Extra Protein.



## FAQ'S:

**Was muss man hinzufügen?** Nur Wasser! Der Mix enthält bereits Mandelmehl, Protein, MCT, Ei-Pulver ... Du kannst auch ungesüßte Pflanzenmilch verwenden, wenn du willst.

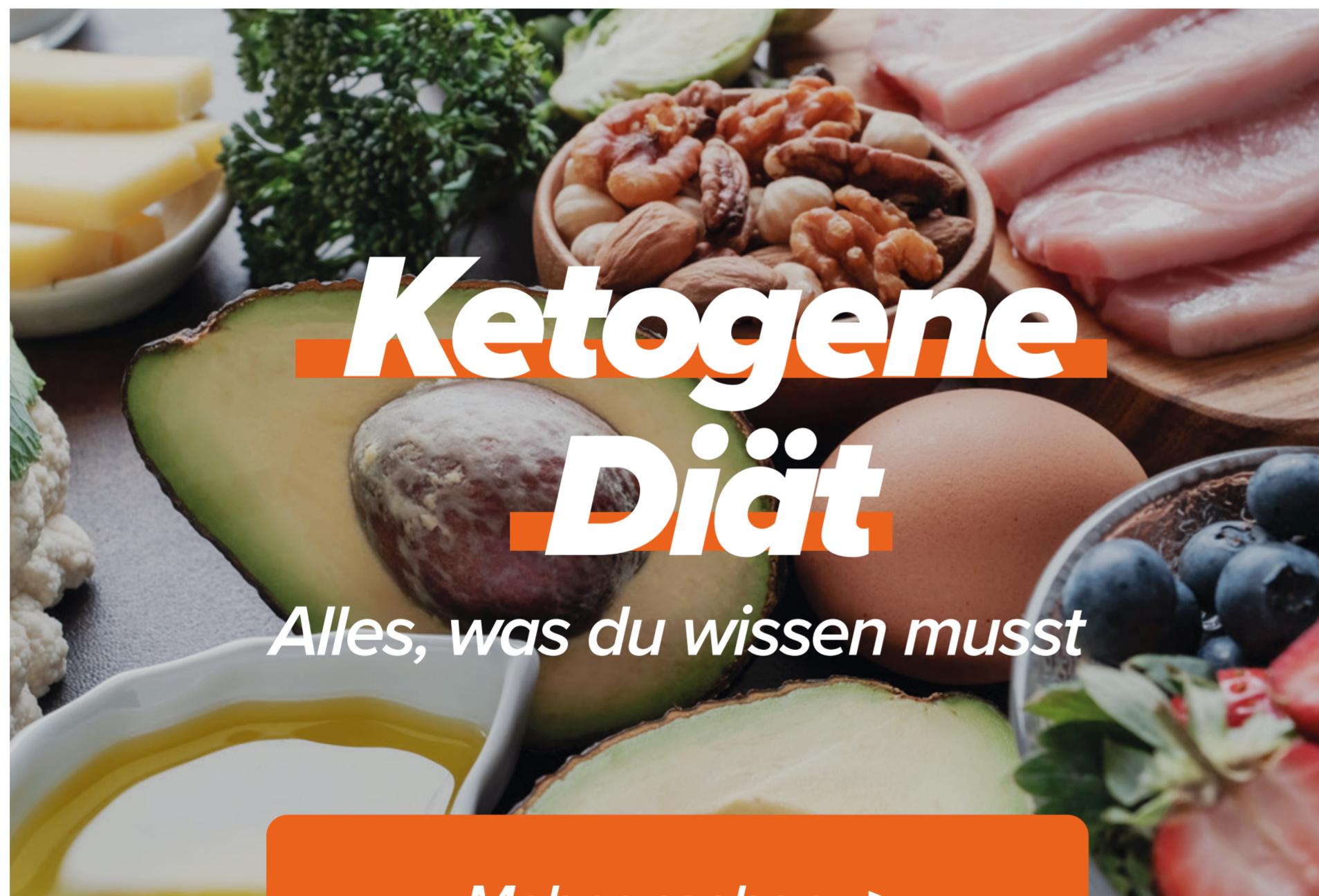
**Wie viele Pancakes ergeben eine Portion?** Mit 2 Messlöffeln bekommst du 2-3 mittelgroße Pancakes, oder mehr, wenn du Mini-Pancakes machst. Passe die Größe nach Geschmack an.

**Enthält er Mehl oder Zucker?** Keine Getreidemehle oder zugesetzten Zucker. Mandelmehl + milder Süßstoff. Perfekt für süß oder herhaft.

**Für Zöliakie und Intoleranzen geeignet?** Ja. Glutenfrei und mit sehr wenig Laktose. Enthält Ghee und Molke, aber die meisten Intoleranten vertragen ihn gut.

**Nur für süße Pancakes?** Nein! Du kannst salzige Crepes oder Keto-Toast-Bases machen. Mische mit Salz, Gewürzen und fülle nach Wunsch.

# WEIßT DU NICHT, WO DU ANFANGEN SOLLST?



**Ketogene  
Diät**

Alles, was du wissen musst

*Mehr ansehen >*



**Keto-Volumentraining**

Woche für Woche

*Mehr ansehen >*