

## Ketogene Diät (Anabole Diät; Fettdiät)

In der Woche nur Eiweiß und Fett, am Wochenende alles.

Maximal 50g Kohlenhydrate pro Tag. Diese sollten komplex sein, wie z.B. Haferflocken)

Die Diät maximal 6 Wochen durchführen.

- **Lebensmittel:** Rindfleisch; Geflügel; Fisch; Ei; Kaffee (ohne Zucker); Quark mit ordentlich Fett; Wurstchen; gekochter Schinken; Salat; Tomaten; Gurken; Döner ohne Brötchen; grüner Paprika; Nüsse; Sesam; Blumenkohl; Brokkoli; Zucchini; Auberginen; Pilze; Currywurst ohne Brötchen; Thunfisch; Hering; Lachs; Makrele; Leinsamenöl(Omega-3) Obst in geringen Mengen; Gemüse, Putencordon bleu mit Sahnesoße, Röstzwiebeln und Curryketchup
- **Nicht erlaubt:** Bananen, Rosinen, Erbsen, Bohnen, Ingwer, Kartoffeln, Meerrettich, Weißkohl, Mais, Hülsenfrüchte, Karotten
- **Supplemente:** L-Carnitine + Vit. C; Flüssige Aminosäuren; Eiweiß; Creatin; Multivitamin
- 5.15 Uhr aufstehen (HIT-Training) Aerobes Training
  - o 3 Minuten langsame Erwärmung, dann eine Minute unter Vollast, dann wieder eine Minute sehr ruhiges Laufen (dies wiederholen bis 15 Minuten rum sind)
- 5.30 10g Creatin / nach zehn tagen die hälfte
- 6.00 20g Dextro Energen für Creatin+Aminosäuren 20ml
- 6.10 Proteindrink
- 8.00 Frühstück + Multivitamin
- 10.00 5g Creatin/ nach zehn Tagen die Hälfte
- 10.30 20g Dextro Energen
- 10.40 Proteindrink
- 12.00 Mittag (keine Kohlenhydrate!)
- 15.00 Protein
- 16.30 L-Carnitine
- 16.50 10g Glutamin Training; halbe Stunde vor Trainingsende 10 g Creatin; 10min vor Trainingsende 20ml Amino; Trainingsende Dextro; zu Hause Proteindrink
- 1 Stunde später Abendbrot
- 22.00 5g Creatin
- 22.30 20g Dextro + Glutamin 5g + Protein