



ONE DAY

# KETO IMPRESSIVE PLAN

MEHR FOKUS, ENERGIE UND LEISTUNG  
DURCH KETOGENE ERNÄHRUNG

PETRA BINDER ACADEMY

# COPYRIGHT

## **Impressum**

Petra Binder Academy

Arbeitergasse 16

A-2542 Kottlingbrunn

## **© Copyright 2022**

Petra Binder Academy | Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Journal oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers weder vervielfältigt noch in irgendeiner Weise verwendet werden.

[www.petrabinder.com](http://www.petrabinder.com) | [office@petrabinder.com](mailto:office@petrabinder.com)

# SERVUS UND WILLKOMMEN!

Mir ist Respekt wichtig! Sogar so sehr, dass ich es mir zu meiner Mission gemacht habe, Menschen den Respekt zu verschaffen, den sie verdienen. Wenn Sie beruflich und privat langfristig etwas erreichen wollen, müssen Sie aus der breiten Masse herausstechen!

Nur wer lernt, mit sich selbst, seinen Ressourcen (wie Zeit, Energie und Leistung) und mit anderen respektvoll umzugehen, wird am Ende selbst Respekt und Anerkennung gewinnen – und so leichter seine Ziele erreichen.



Ich unterstütze seit 20 Jahren UnternehmerInnen, Führungskräfte und zukunftsorientierte PlayerInnen durch gezielte Strategien in der Oberliga mitzuspielen. So können sie am aktuellen Wissenstand bleiben, sich mit Freude weiterentwickeln und ihre Leistung gezielt abrufen.

In zwei Jahrzehnten habe ich unzähligen Menschen in Workshops, Vorträgen und Büchern beigebracht, wie sie der Informationsflut Herr werden und motiviert und mit Leichtigkeit den Fokus behalten, um ihre Ziele zu erreichen.

Damit auch Sie mit Ihrer exzellenten Expertise hervorstechen können, möchte ich Ihnen die Geheimnisse enthüllen, die hinter den erfolgreichsten Persönlichkeiten stecken, und mache deren Business- und Erfolgs-Hacks für Sie zugänglich.

Petra M. Binder





# DEINE ERNÄHRUNG

PETRA BINDER ACADEMY



# KETOGENE ERNÄHRUNG

Warum bekommt die ketogene Ernährung in meinen Programmen so eine besondere Stellung?

Wichtig zu wissen, diese Ernährungsform ist nicht neu, sondern existiert schon sehr lange! Sie wurde und wird beispielsweise eingesetzt, um Epilepsie zu behandeln. Außerdem ist es nicht nur eine Ernährungsform, sondern ein evolutionäres Programm, das in uns steckt und abläuft - ohne das wären wir nicht lebensfähig. Es ist eine "natürliche" Ernährung. Heute wird sie eingesetzt um verschiedene Stoffwechselerkrankungen zu therapieren inkl. der klassischen „Wohlstandskrankheiten“ wie Diabetes und Übergewicht. In den Fokus rückte diese Ernährungsform bzw. dieser „Lifestyle“ auch im Spitzensport und – jetzt kommts – in der Erforschung und Therapie (degenerativer) neurologischer Erkrankungen... Jawohl, unser Gehirn LIEBT ketogene Ernährung. Es ist also eine gesunde Ernährung für Deinen Körper und Dein Gehirn!



**Definition:** Eine gut formulierte ketogene Ernährung ist stark kohlenhydratreduziert auf ca. 10% (mind. unter 50g pro Tag), enthält 65-70% Fett und ca. 20% Protein. Kennzeichen der ketogenen Ernährung bzw. der Ketose ist die Bildung von Ketonkörpern (messbar im Blut).

Die Vorteile für Dich (und Dein Gehirn): stabile Energieversorgung und bessere Blutzuckerkontrolle, mehr Fokus, Konzentrationsfähigkeit und weniger „Brain Fog“, verbessert die Leistung der Neuronen und Wirkung wichtiger Neurotransmitter (Schlaf, Erholung, Laune, ...).



---

# FRÜHSTÜCK



# BULLETPROOF-COFFEE

---

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

## ZUTATEN

- 250 ml heisser Bio-Kaffee
- 1 EL Bio-Weidebutter oder Ghee
- 1 EL MCT-Öl oder natives Kokosöl
- opt. 15 g Schlagobers

ca. 22-25g F, 0 KH, 0 EW, 250kcal

## ZUBEREITUNG

1. Brühe den Kaffee frisch auf.
2. Gib den Kaffee, die Butter und das MCT-Öl in einen Mixer.
3. Mix alle Zutaten ca. 20 Sekunden bis eine homogene und cremige Flüssigkeit entstanden ist. Wenn du keinen passenden Mixer hast, gib alles in ein Schraubglas und schüttele die Mischung kräftig für 30sek.
4. Genieße den Bulletproof Coffee und erlebe die Wirkung.
5. Würze mit Kardamon oder Zimt.



## WIRKUNG

Bulletproof Coffee hat zwei grundlegende Wirkungen. Zum einen erhöht er die Leistungsfähigkeit, indem er die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit steigert. Zum anderen unterstützt er die Ausdauerfähigkeit des Körpers. In der Regel wird der Bulletproof Coffee hierbei am Morgen getrunken.



Er ersetzt die Frühstücksmahlzeit und verhindert, dass schon morgens Kohlenhydrate zugeführt werden.

Nach der Einnahme hält Dich der Bulletproof Coffee für einige Stunden satt und versorgt Dich bis zum Mittagessen mit hochwertiger Energie.



Die wichtigste Zutat in diesem besonderen Kaffee ist das sogenannte MCT Öl. Dies ist ein Öl, das aus mittelkettigen Triglyceriden besteht und bei hochwertigen Ölen aus Kokosöl gewonnen wird.

## VORTEILE

- Durch das Meiden von Kohlenhydraten am Morgen, zwingst Du Deinen Körper Fett zu verbrennen.
- Die Fette, besonders das MCT-Öl, dienen als Energiequelle für Deinen Körper und Dein Gehirn.
- Zusammen mit einer ketogenen Ernährung kannst Du abnehmen, ohne zu hungern.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit wird unterstützt.
- Deine Ausdauerfähigkeit wird unterstützt.





# MANDEL-PORRIDGE MIT BEEREN UND NÜSSEN

Portion: 1

Zeitaufwand: 15 Minutes

## ZUTATEN

- 2 EL Mandelmehl
- 2 mittelgroße Eier
- 30 g Schlagobers
- 2 EL Wasser
- 20-50 g gemischte Beeren
- 1 EL Mandeln

ca. 31g F, 7g KH, 38g EW, 476kcal

## ZUBEREITUNG

1. Mandelmehl mit Eiern, Schlagobers und Wasser gut verquirlen.
2. Die Masse in einen Topf geben und bei geringer Hitze stocken lassen bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat.
3. Mit Beeren und Mandelstückchen servieren.



**MITTAG**





# KETO-LACHS-BOWL

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

## ZUTATEN

- 150 g Karfiol-Reis
- 1/2 Avocado
- 100g Bio-Lachsfilet roh
- 1 EL Frühlingszwiebelringe
- 5-10 g Sesam
- 1/2 EL Olivenöl
- 1/2 EL Chili-Sauce
- 1 EL Weißweinessig

ca. 40g F, 10g KH, 27g EW, 522 kcal

## ZUBEREITUNG

1. Vermische Frühlingszwiebel, Öl, Essig, Chili-Sauce und Sesam in einer Schüssel
2. Schneide Lachs in kleine Stücke und lege ihn in die Marinade für 15 Minuten
3. Richte den Karfiolreis auf einem Teller an, leere den marinierten Lachs mit Marinade darüber und arrangiere die Avocadoscheiben auf den Reis
4. Ungewohnt, aber macht süchtig! Alternativ kannst du den Lachs auch braten und zerpfückt auf der Bowl anrichten.



# HÜHNCHEN MIT TAHINI-TAMARI-SAUCE AUF SALATBLÄTTERN

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

## ZUTATEN

- 120 g Bio-Hühnerfilet
- 50 g Halloumi Grillkäse
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln
- 1/4 rote Paprika
- 20 g Salatmix (Romanasalat)
- 1 EL Tahini
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Olivenöl

ca. 32g F, 13g KH, 46g EW, 539kcal

## ZUBEREITUNG

1. Schnetzle das Hühnerfilet und brate es in Öl in einer Pfanne an. Schmecke es nach Belieben ab. Anschließend brate den Halloumi in der selben Pfanne.
2. Richte das Hühnchen mit dem Käse auf den Salatblättern an.
3. Vermische Tahinipaste und Sojasauce zu einer Sauce und gieße sie über den Salat.





---

**ABEND**



# PIZZA MIT BRESAOLA UND RUCOLA

Portion: 1

Zeitaufwand: 40 Minutes

## ZUTATEN

- 200 g Karfiol
- 50g Käse (gerieben)
- 1 Bio-Ei
- 60 g Mozzarella
- 20 g Bresaola (alternativ: Schwarzwälder Schinken)
- 15 g Rucola

ca. 34g F, 6g KH, 40g EW, 503kcal

## ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 225 °C vor.
2. Reibe den Karfiol und vermische ihn mit Käse, Ei und Salz.
3. Platziere die Masse dünn in einem runden Kreis auf Backpapier und backe sie 10 Min im Ofen vor.
4. Zerteile den Mozzarella in kleine Stücke und belege den Pizzaboden mit Mozzarella und Schinken und überbacke die Pizze nochmals für 5 Minuten.
5. Rucola drauf und genieße in vollen Zügen.





# GEBRATENER LACHS MIT ZITRONENBUTTER UND BROCCOLI-PÜRREE

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

## ZUTATEN

- 125 g Bio-Lachs
- 2 EL Bio-Weidebutter
- 200 g Broccoli
- 1 EL frischer Zitronensaft

ca. 50g F, 6g KH, 33g EW, 610kcal

## ZUBEREITUNG

1. Broccoli in kleine Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen.
2. Lachs in 1 EL Butter in einer Pfanne braten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Broccoli abgießen und diesen mit einem Pürierstab pürieren, restliche Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Enjoy!



---

# **SWEETIES**





# HIMBEER CHEESECAKE KUGELN

Portion: 20

Zeitaufwand: 30 Minutes

## ZUTATEN

- 1 ½ Tassen Himbeeren gefroren
  - 1 Tasse Frischkäse Vollfett
  - 1 Esslöffel Erythrol
  - ⅓ Tasse Kokosraspeln
  - ⅓ Tasse Walnüsse, fein gehackt
- ca. 6,3g F, 2g KH, 1,6g EW, 68 kcal

## ZUBEREITUNG

1. Himbeeren kochen, mit einer Gabel zerdrücken und 5-7 Minuten kochen. Abkühlen lassen.
2. Frischkäse mit dem Erythrit verrühren, Himbeeren und Kokosraspeln unterheben.
3. Abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Kugeln formen und in Walnüsse wälzen.
5. Kalt servieren oder im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Tage aufbewahren.



# ERDNUSSBUTTER MOUSSE

Portion: 1

Zeitaufwand: 10 Minutes

## ZUTATEN

- 1/4 Tasse Schlagsahne
- 1/4 Tasse Frischkäse
- 1 1/2 EL Erdnussbutter ungesüßt
- 1/8 Tasse Erythrit
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

ca. 6,3g F, 2g KH, 1,6g EW, 68 kcal

## ZUBEREITUNG

1. Schlagsahne steif schlagen
2. Frischkäse, Erdnussbutter, Süßstoff, Vanille und eine Prise Salz glatt rühren.
3. Hebe die Frischkäsemischung unter die Schlagsahne, bis sie gut vermischt ist.
4. 1-2 Stunden im Kühlschrank stellen, damit sie noch fester wird und kalt serviert werden kann

# MEINE DIAMANTEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**DU BIST,  
WAS DU  
TÄGLICH  
ISST.**