

# Rohkost & Ketose - ein Experiment...

Post by "Alexander Glaub" of Jun 18th 2018, 2:04 pm

[Quote from Tom Ate](#)

Habe neulich den Spongebob-Film gesehen. Patrick und Spongebob haben da so einen richtigen

Mit ketogener Ernährung kenne ich mich nicht aus, aber ich glaube sie ist leichter durchzuführen wenn man einen Kochkostanteil hat und omnivor isst.

Wenn du auf Nüsse verzichtest, dann bleiben als Fette für die ketogene Ernährung ja nur noch Avocados oder Oliven übrig.

Es sei denn du nimmst viel Öle. (...Ich vertrage das überhaupt nicht).

Der Spongebob Ausschnitt tritt es schon echt gut 🤪

Ich trainiere gerade für meinen 1.Marathon (Berlin im September). Am Sonntag findet mein 2.HM statt und bis dahin unterlasse ich erstmal jegliche Umstellung & Experimente. Danach sind 4 Wochen Pause angesagt, bis es dann in die 8 Wochen Training geht.

Diese Zeit will ich nutzen. Bin auch am überlegen, ob ich mit gekochtem experimentiere um eine zeitlange komplett ketogen zu sein. Schauen wie es mir damit geht.

Es gibt ja schon ein paar Möglichkeiten auch roh, doch das ist schon herausfordernd.