



AMY RAMOS

**KOMPLETNA DIETA
KETOGENICZNA
DLA KAŻDEGO**

**Źródłowy przewodnik życia
w zgodzie z keto**

**Przedmowa
AMANDA C. HUGHES**

**KOMPLETNA DIETA
KETOGENICZNA
DLA KAŻDEGO**



AMY RAMOS

**KOMPLETNA DIETA
KETOGENICZNA
DLA KAŻDEGO**

**Źródłowy przewodnik życia
w zgodzie z keto**

**Przedmowa
AMANDA C. HUGHES**



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Zielińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-285-5

Tytuł oryginału: *The Complete Ketogenic Diet for Beginners:
Your Essential Guide to Living the Keto Lifestyle*

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California
Fotografie © Shannon Douglas

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

Przedmowa 7

Wstęp 9

CZĘŚĆ PIERWSZA

KETOGENICZNY STYL ŻYCIA

ROZDZIAŁ PIERWSZY Mało węglowodanów, dużo tłuszczów 15

ROZDZIAŁ DRUGI Keto w pięciu krokach 27

CZĘŚĆ DRUGA

14-DNIOWY PLAN POSIŁKÓW

Tydzień pierwszy – plan posiłków i lista zakupów 44

Tydzień drugi – plan posiłków i lista zakupów 48

CZĘŚĆ TRZECIA

PRZEPISY

ROZDZIAŁ TRZECI KOKTAJLE I ŚNIADANIA 55

ROZDZIAŁ CZWARTY PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI 67

ROZDZIAŁ PIĄTY RYBY I DRÓB 79

ROZDZIAŁ SZÓSTY DANIA MIĘSNE 97

ROZDZIAŁ SIÓDMY DANIA WARZYWNE I PRZYSTAWKI 111

ROZDZIAŁ ÓSMY Desery 123

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Podstawowe produkty 135

Jedzenie poza domem – porady 149

Parszywa Dwunastka i Czysta Piętnastka 151

Tabele konwersji jednostek miary 152

Źródła 153

Literatura 155

PRZEDMOWA

MOJA RODZINA POCHODZI Z WŁOCH I ZAWSZE NATRZĄSA SIĘ ZE MNIE, ILEKROĆ NIE JEM CHLEBA DO OBIADU. „Przecież jest weekend!” – mówią. „Nikt nie jest na diecie w weekend”.

Dla jasności – dieta ketogeniczna nie wyłącza się na weekendy. Nie podbiera słodyczy z miseczki, kiedy tylko kalafior odwróci wzrok. Utrzymywanie ketozy jest zajęciem na pełen etat, ale kiedy przetrwasz odstawienie węglowodanów w pierwszym tygodniu, to będziesz tak naładowany energią, że z łatwością oprzesz się pokusom roztaczanym przez rumiane pączki i gładkie purée ziemniaczane.

Przez ostatnie dziesięć lat rozmawiałam z ludźmi z różnych środowisk, którzy są na diecie ketogenicznej. Chociaż ta dieta była nieformalnie stosowana w leczeniu padaczki od co najmniej 500 roku p.n.e., to społeczność medyczna zaleca ją dopiero od 1920 roku¹. Najczęściej jednak, ludzie nawiązują ze mną kontakt z powodu wielu innych dolegliwości, a nie tylko epilepsji. Rozmawiałam z pacjentami stosującymi dietę ketogeniczną zgodnie z zaleceniami dietetyka w ośrodkach onkologicznych, a nawet spotkałam osoby, które korzystały z niej podczas walki z nerwicą i depresją. Ta dieta pomogła mi nie tylko zrzucić zbędne kilogramy, ale też uporać się z przewlekłymi zawrotami głowy, które uniemożliwiły mi prowadzenie samochodu przez trzy lata.

Uważa się, że zaburzenia równowagi glukozy spowodowane spożywaniem diety bogatej w pieczywo, cukry, skrobie i makarony są szkodliwe dla mózgu, więc nic dziwnego, że glukoza zastępowana jest przez ketony. Dieta ketogeniczna może pomóc w przywróceniu dobrego funkcjonowania mózgu osobom cierpiącym na demencję i chorobę Alzheimera (zwaną również cukrzycą typu 3)². Mózg, który nie jest na cukrowym haju, jest szczęśliwym mózgiem!

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049574>.

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769828>.

Książka, którą właśnie czytasz, jest doskonałym przewodnikiem po diecie ketogenicznej, bez względu na to, ile kilogramów chcesz stracić i ile energii życiowej odzyskać.

Ilekoć decydujesz się na dietę, pomyśl o niej jako o przyjęciu zdrowszego trybu życia. Jednak nawet w społeczności ketogenicznej często można znaleźć fora i grupy na Facebooku pełne ketogenicznych fast foodów (Weź hamburgera z McDonalda, wyrzuć bułkę i zjedz samego kotleta. Juhuu! Ketoprzyjazne danie!). W tej książce bardzo podoba mi się to, że autorka na pierwszym planie umieściła zdrowe składniki, nie popadając przy tym w snobizm. Ta dieta jest bogata w tłuszcz, dlatego więc nie wybrać zdrowych tłuszczów, które dają dodatkowe korzyści zdrowotne, takie jak olej kokosowy, ghee i awokado? Wysoko przetworzone tłuszcze, takie jak oleje warzywne czy sojowe, czas zostawić na lodzie.

Ponadto znajdziesz w tej książce konkretne wskazówki; na przykład jagody są świetne, ale nie powinieneś jeść bananów, ponieważ zawarta w nich ilość węglowodanów przekracza dzienne zapotrzebowanie. Rozdział 2 dotyczący wyposażenia kuchni, zawiera listę podstawowych urządzeń potrzebnych do przygotowywania wysmienitych ketogenicznych posiłków (zwłaszcza żeliwna patelnia!).

Przydatny jest też dział ketoprzyjaznych alternatyw, ponieważ możesz nie wiedzieć, że szklanka mleka ma 13 węglowodanów netto, podczas gdy w niesłodzonym mleku migdałowym nie ma ich wcale (a jest tak samo smaczne!). Znam wielu ludzi, którzy zakładali, że na tej diecie można jeść ryż (to jest jak paleo, prawda?) i trzeba im wyjaśnić, że ugotowany ryż ma 44 węglowodanów netto na szklankę. Kiedy im mówię, że chodzi o ograniczenie spożycia do mniej niż 20 węglowodanów netto, to są w szoku.

Jaka jest moja ulubiona część tej książki? To, że każdy przepis zawiera 6 węglowodanów! To jest właśnie taki rodzaj nieskomplikowanego keto, który popieram. Życzę ci dobrej zabawy z tą książką i ścieżką do ketogenicznego dobrego samopoczucia!

Amanda C. Hughes

Specjalistka od kuchni ketogenicznej na WickedStuffed.com

Autorka Keto Life i The Wicked Good Ketogenic Diet Cookbook

WSTĘP

Z TĄ KSIĄŻKĄ JAKO PRZEWODNIKIEM możesz, podobnie jak miliony osób, z łatwością dokonać skutecznej zmiany stylu życia. Możesz czuć się i wyglądać wsporniale, odżywiając się w sposób zdrowy, naturalny i smaczny. Twoje zdrowie umysłowe i fizyczne ulegnie poprawie i zdobędziesz zapas energii na całe dnie.

Aby odnieść sukces, musisz zrozumieć to, jak działa twoje ciało i ta dieta.

Dieta niskotłuszczowa, niskokaloryczna, bezglutenowa, Atkinsa, Weight Watchers, South Beach... lista diet jest długa. Większość z nich wymaga głodzenia się, spożywania mdłych, mało inspirujących posiłków, dokładnego liczenia kalorii lub przechodzenia przez różne fazy indukcji. Głównym problemem związanym z tymi dietami jest to, że nie zawsze są zdrowe pod względem odżywczym, a z pewnością nie są satysfakcjonujące. Po prostu nie są ani bezpieczne, ani nie nadają się do długotrwałego stosowania. Nie są stylem życia.

Wspólnym elementem dla bardziej udanych diet jest redukcja produktów bogatych w węglowodany. Badania wykazują, że osoby na diecie niskowęglowodanowej bez ograniczania kalorii, tracą więcej na wadze niż osoby, które stosują dietę niskotłuszczową, a także redukują kalorie. Ponadto, u osób na diecie niskowęglowodanowej zaobserwowano większą poprawę w zakresie ważnych wskaźników zdrowia, takich jak poziom trójglicerydów, cukru we krwi, insuliny i nie tylko.

Wszystko sprowadza się do tego, jak działa twoje ciało. Kiedy jesz węglowodany, twoje ciało rozkłada je na glukozę – cukier prosty, który szybko i skutecznie podnosi poziom cukru we krwi. Następnie produkujesz insulinę, aby złagodzić ten skok poziomu cukru. Po latach tego cyklu twoje ciało musi produkować coraz więcej insuliny na raz, aby osiągnąć takie same wyniki. Możesz szybko nabawić się insulinooporności, która bardzo często prowadzi do stanu przedcukrzycowego, zespołu metabolicznego, aż w końcu do cukrzycy typu 2.

Według danych Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (ADA) z 2012 r. więcej niż 1 na 3 dorosłych w Stanach Zjednoczonych ma stan przedcukrzycowy a prawie 1 na 10 ma cukrzycę typu 2. Dane z Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorób (CDC) pokazują, że od lat osiemdziesiątych liczba otyłych dorosłych w Stanach Zjednoczonych wzrosła z 15 procent do 35 procent wszystkich osób w wieku od 20 do 74 lat. Ten skok można przypisać jedynie zmianie diety na skalę krajową.

Amerykański Departament Rolnictwa (USDA) opublikował zasady zdrowego żywienia po raz pierwszy w 1980 r. Lista zaleceń obejmowała znaczne ograniczenie tłuszczów, olejów i słodczy oraz wykorzystanie węglowodanów jako podstawowego składnika diety. Wkrótce potem wydano Przewodnik Piramidy Żywności, gdzie węglowodany stanowiły podstawę piramidy. Zalecano spożywanie od 6 do 11 porcji węglowodanów oraz 2 do 4 porcji owoców (pełnych naturalnych cukrów) dziennie. Te wytyczne były wykorzystywane przez dziesięciolecia jako podstawa biuletynów informacyjnych naczelnego lekarza, Centrum Zapobiegania Chorób i wielu innych organizacji rządowych.

Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne (ADA) promuje dziś spożywanie „zdrowych węglowodanów” przez cukrzyków, zamiast znacznego zredukowania ich udziału w diecie. Jeśli węglowodany są cukrami, a cukier ostatecznie powoduje wiele z tych chorób, to dlaczego ciągle słyszymy, że powinny być podstawą diety? Nie ma czegoś takiego jak niezbędne węglowodany. Twój organizm może wytworzyć glukozę, której potrzebuje, poprzez proces zwany glukoneogenezą, w którym to wątroba przekształca glicerol (pochodzący z tłuszczów) w glukozę.

Z drugiej strony, na pewno cię uczono, że nasycone i jednonienasycone tłuszcze powodują choroby serca, problemy z cholesterolem i wiele innych dolegliwości. W ostatnim dziesięcioleciu dziesiątki badań i liczne metabadania (badania analizujące wyniki innych badań) przeprowadzone na ponad 900 000 osobach i oparte na prawie 100 różnych zestawach danych wykazały podobne wnioski: spożywanie nasyconych i jednonienasyconych tłuszczów nie wpływa zarówno na krótko jak i długoterminowe ryzyko chorób serca.

Większość tłuszczów jest dobra i niezbędna dla naszego zdrowia – dlatego niektóre z kwasów tłuszczowych nazywamy niezbędnymi, podobnie jak niezbędne są aminokwasy (białka). Tłuszcze są najbardziej wydajną

formą energii, a każdy gram zawiera około 9 kalorii. To ponad dwukrotnie więcej niż w przypadku węglowodanów i białek (mają po 4 kalorie na gram).

Kiedy jesz dużo tłuszczu i białka i znacznie redukujeś spożycie węglowodanów, twoje ciało dostosowuje się i zaczyna przekształcać tłuszcz i białko, a także tłuszcz, który zmagazynowałeś, w ciała ketonowe lub ketony, żeby uzyskać energię. Ten proces metaboliczny nazywa się ketozą. Stąd właśnie nazwa diety ketogenicznej.

Ta książka da ci to, czego potrzebujesz, aby z powodzeniem zastosować dietę ketogeniczną – proste gotowanie, odchudzanie i długofalowy sukces.

KETOGENICZNY STYL ŻYCIA

CZĘŚĆ PIERWSZA



ROZDZIAŁ 1

MAŁO WĘGLOWODANÓW, DUŻO TŁUSZCZÓW

DIETA UBOGA W WĘGLOWODANY I BOGATA W TŁUSZCZ

sprzyja utracie wagi. Co ważniejsze, według rosnącej liczby badań, pomagają zmniejszyć ryzyko cukrzycy, chorób serca, udaru mózgu, choroby Alzheimera, epilepsji i innych dolegliwości. Dieta ketogeniczna opiera się na świeżych, pełnowartościowych produktach takich jak mięso, ryby, warzywa, zdrowe tłuszcze i oleje, a znacznie zmniejsza spożycie przetworzonej, poddanej obróbce chemicznej żywności. To dieta, którą możesz stosować przez długi czas z nieustającą przyjemnością. Cóż może być lepszego niż dieta, która zachęca do jedzenia jajek z bekonem na śniadanie?

Badania konsekwentnie pokazują, że dieta ketogeniczna pomaga stracić na wadze, poprawić poziom energii w ciągu dnia i dłużej czuć się najedzonym. Uczucie sytości i podwyższenie poziomu energii jest spowodowane tym, że większość kalorii pochodzi z tłuszczu, który się wolno trawi i jest kalorycznie gęsty. W rezultacie osoby na tej diecie spożywają zazwyczaj mniej kalorii, ponieważ są dłużej nasycone i nie odczuwają potrzeby częstego jedzenia lub jedzenia dużych porcji.

Węglowodany (cukry) powodują skoki poziomu glukozy we krwi, który wkrótce potem gwałtownie spada, a następnie wywołuje łaknienie węglowodanów. Cykl ten wywołuje powtarzające się skoki poziomu insuliny i ostatecznie może prowadzić do stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2.

Dlaczego keto?

Kiedy jesteś na diecie ketogenicznej, twoje ciało skutecznie spala tłuszcz, aby uzyskać energię. To świetna sprawa z wielu powodów, a jednym

z nich jest fakt, że tłuszcz zawiera ponad dwa razy tyle kalorii co węglowodany, więc można jeść mniejsze porcje każdego dnia. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz (właśnie ten, którego chcesz się pozbyć), co prowadzi do dalszego spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu umożliwia utrzymanie stałego poziomu energii, nie występują skoki poziomu glukozy we krwi, więc nie doświadczamy takich przyływów i odpływów energii jak w przypadku spożywania dużych ilości węglowodanów. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej a zmęczyć się przy tym mniej.

Poza tymi korzyściami, długoterminowa dieta ketogeniczna skutkuje także:

- utratą wagi (zwłaszcza tłuszczu),
- obniżeniem poziomu cukru we krwi i zmniejszeniem insulinooporności (przeważnie następuje odwrócenie stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2),
- obniżeniem poziomu trójglicerydów,
- obniżeniem ciśnienia krwi,
- *unormowaniem poziomu cholesterolu*, zarówno HDL (dobrego) jak i LDL (złego),
- poprawą sprawności umysłowej.

Wchodzenie w ketozę

Jeśli spożywasz dużo węglowodanów, to twój organizm jest w metabolicznym stanie zwanym glikolizą, co oznacza po prostu, że większość energii wykorzystanej przez twój organizm pochodzi z glukozy we krwi.

W tym stanie po każdym posiłku poziom glukozy we krwi skacze, podnosząc też poziom insuliny, co sprzyja magazynowaniu tłuszczu, a jednocześnie blokuje wyzwalamie tłuszczu z tkanki, w której jest przechowywany.

Z kolei dieta uboga w węglowodany a bogata w tłuszcz, wprowadza organizm w metaboliczny stan ketozy. Organizm rozkłada tłuszcz na ciała ketonowe (ketony) i wykorzystuje je jako główne źródło energii. W stanie ketozy twoje ciało aktywnie spala tłuszcz dla energii, a rezerwy tłuszczu są nieustannie wyzwalamie i konsumowane. To naturalny stan – ilekroć przez kilka dni ograniczysz spożycie węglowodanów, to twój organizm przestawi się na ten tryb.

WSPARCIE DLA TWOJEGO NOWEGO STYLU ŻYCIA

Gdy rozpoczynasz dietę ketogeniczną, ważne jest, aby twoi najbliżsi przyjaciele i członkowie rodziny wiedzieli, że poważnie o tym myślisz i znali listę produktów, których unikasz. Pomoże to podczas spotkań lub wyjść. Na początku możesz napotkać opór, ale to absolutnie normalne. Dieta wysokowęglowodanowa i niskotłuszczowa jest standardem w życiu większości ludzi, a keto to całkowity przełom. Po prostu skup się na sobie i własnych postępach. Wkrótce twoja energia, utrata zbędnych kilogramów i ogólne pozytywne nastawienie zaciekawia nawet największych sceptyków.

Doskonałym miejscem wsparcia na początek jest wątek o keto na reddit.com: www.reddit.com/r/keto. Znajdziesz tam setki tysięcy innych ketomaniaków z całego świata, którzy piszą o swoich doświadczeniach i postępach, i wspierają się nawzajem podczas tej podróży.

Większość komórek w twoim ciele używa ketonów i glukozy jako paliwa. Niektóre komórki, na przykład mózgowe, mogą przyjmować tylko glukozę. Dla nich właśnie wątroba przekształca glicerol ze spożytych tłuszczów w glukozę w procesie glukoneogenezy.

Głównym celem diety ketogenicznej jest utrzymywanie ketozy żywieniowej przez cały czas. Dla tych, którzy dopiero zaczynają, pełne przystosowanie do keto zazwyczaj trwa od czterech do ośmiu tygodni.

Kiedy już twój organizm się przystosuje, poziom glikogenu (glukozy przechowywanej w twoich mięśniach i wątrobie) spada, zmniejsza się też ilość zmagazynowanej w ciele wody, rośnie wytrzymałość mięśni, a ogólny poziom energii jest wyższy niż wcześniej. Ponadto, jeśli wypadniesz z ketozy, jedząc zbyt dużo węglowodanów, powrócisz do niej znacznie wcześniej niż wtedy, gdy nie byłeś do niej przystosowany. Poza tym, po dostosowaniu do keto, będziesz mógł zazwyczaj spożywać do 50 gramów węglowodanów dziennie i nadal utrzymywać ketozę.

Tłuszcze (kwasy tłuszczowe) i białka (aminokwasy) są niezbędne do życia. Nie ma jednak czegoś takiego jak niezbędne węglowodany – po prostu nie istnieją.

CO ZROBIĆ, JEŚLI MASZ CUKRZYCĘ

Jeśli masz cukrzycę, to dieta o niskiej zawartości węglowodanów może być dla Ciebie skuteczna. W przypadku cukrzycy typu 2 może doprowadzić do cofnięcia się objawów, a u chorych na cukrzycę typu 1 znacznie ułatwia kontrolę poziomu cukru we krwi.

Zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem diety niskowęglowodanowej, szczególnie w przypadku cukrzycy typu 1, ponieważ jeśli pacjent przyjmuje leki, konieczne może być natychmiastowe zmniejszenie dawek. Lekarz może zalecić przeprowadzenie próby pod nadzorem, aby mógł monitorować stężenie glukozy we krwi i dawki insuliny. Dodatkowo, w przypadku cukrzycy typu 1 należy spożywać ponad 50 gramów węglowodanów dziennie, aby zapobiec kwasicy ketonowej.

Kwasica ketonowa jest toksycznym stanem metabolicznym, który występuje, gdy organizm nie reguluje produkcji ketonów. Rezultatem jest akumulacja ketokwasów, co powoduje znaczne obniżenie pH krwi, przez co krew jest bardziej kwaśna. Najczęstsze przyczyny kwasicy ketonowej to cukrzyca typu 1, długotrwały alkoholizm i skrajne niedożywienie, które mogą doprowadzić odpowiednio do kwasicy ketonowej cukrzycowej, alkoholowej i głodowej*

Poniższa tabelka zawiera zawartość węglowodanów w spożywanych często produktach (tłuszcze, ryby, drób i mięso nie zawierają węglowodanów):

| PRODUKT | PORCJA | WĘGLOWODANY (GRAMY) | KALORIE |
|--------------|---|---------------------|---------|
| ZIEMNIAK | 1 duży, pieczony bez dodatków | 56 | 283 |
| RYŻ | 1 szklanka, biały lub brązowy | 50 | 223 |
| OWSIANKA | 1 szklanka, sucha | 49 | 339 |
| FASOLA PINTO | 1 szklanka | 45 | 245 |
| BAJGIEL | 1 cały | 44 | 245 |
| JOGURT | 1 szklanka, smak owocowy, o obniżonej zawartości tłuszczu | 42 | 225 |

* Osoby cierpiące na cukrzycę mogą sięgnąć również po książkę „Cukrzycę można wyleczyć” dr. Jasona Funga. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

| PRODUKT | PORCJA | WĘGLOWODANY (GRAMY) | KALORIE |
|----------------------------------|----------------------|------------------------|---------|
| KUKURYDZA (GOTOWANA) | 1 szklanka | 41 | 177 |
| SPAGHETTI | 1 szklanka | 40 | 221 |
| PIZZA | 1 kawałek, z serem | 39 | 290 |
| SOK JABŁKOWY | 1 szklanka | 28 | 113 |
| BATAT | 1 duży | 28 | 118 |
| SOK POMARAŃCZOWY | 1 szklanka | 26 | 112 |
| MUFFINKA | 1 cała | 25 | 130 |
| WAFEL | 1 (o średnicy 18 cm) | 25 | 218 |
| BANAN | 1 średni | 24 | 105 |
| JABŁKO | 1 średnie | 21 | 81 |
| PŁATKI ŚNIADANIOWE, GOTOWE | 1 szklanka | 18 | 103 |
| NALEŚNIK | 1 (o średnicy 12 cm) | 15 | 90 |
| MLEKO | 1 szklanka | 12 | 103 |
| CHLEB | 1 kromka, biały | 12 | 66 |
| ZIELONY GROSZEK | ½ szklanki | 12 | 63 |
| TRUSKAWKI | 1 szklanka | 11 | 45 |
| OGÓREK | 1 (ok. 20 cm) | 9 | 47 |

| PRODUKT | PORCJA | WĘGLOWODANY (GRAMY) | KALORIE |
|--------------|------------|---------------------|---------|
| ŻÓŁTA CEBULA | 1 średnia | 8 | 44 |
| BROKUŁ | 1 główka | 6 | 51 |
| CUKINIA | 1 średnia | 4 | 33 |
| MARCHEWKA | 1 średnia | 4 | 25 |
| POMIDOR | 1 średni | 3 | 22 |
| PIECZARKI | 1 szklanka | 2 | 15 |
| JAJO | 1 duże | 0,6 | 78 |
| SZPINAK | 1 szklanka | 0,4 | 7 |

Życie w proporcjach

Tak jak piramida żywienia USDA, dieta ketogeniczna opiera się na proporcjach. Ważne jest, aby uzyskać właściwą równowagę makroskładników, tak by organizm miał energię, której potrzebuje i upewnić się, że nie brakuje mu żadnego niezbędnego tłuszczu ani białka w diecie.

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ W KETOZIE

Kiedy zaczynasz dietę ketogeniczną, ważne jest, aby sprawdzić, czy i kiedy jesteś w ketozie, po zredukowaniu węglowodanów. To świetny sposób na podniesienie pewności siebie jak i upewnienie się, czy robisz wszystko dobrze, czy może powinieneś coś zmienić.

Łatwym testem jest sprawdzenie, czy masz „keto oddech”. Po kilku dniach diety możesz zauważyć w ustach lekko owocowy, nieco kwaśny, a nawet metaliczny smak. Co jest przyczyną? Kiedy twoje ciało jest

w ketozie, tworzy ciała ketonowe: aceton, kwas acetylooctowy i beta-hydroksymasłowy. Szczególnie aceton jest wydalany z moczem i oddechem, co powoduje „keto-oddech”. Ta zmiana zapachu oddechu i smaku w ustach zwykle ustępuje po kilku tygodniach.

Dokładniejszym sposobem jest użycie pasków testowych moczu ketonowego. Są dość tanie i mogą natychmiast sprawdzić poziom ketonów w moczu. Możesz je znaleźć w paczkach po 100 za niecałe 10 \$ w Internecie lub w większości aptek. Spróbuj wykonać test kilka godzin po przebudzeniu, ponieważ odwodnienie po nocnym śnie może wywołać fałszywie dodatni wynik.

Najdokładniejszy test to zbadanie poziomu ketonów we krwi. Ten rodzaj testu jest nieco droższy (około 40 USD za miernik i do 5 USD za pasek testowy). Zaletą tego testu jest wysoka dokładność, bo to bezpośrednie badanie krwi. W przypadku ketoz żywieniowych odczyt powinien wynosić od 0,5 do 5,0 milimetrów.

Na dłuższą metę ciągłe sprawdzanie poziomu ketonów nie jest konieczne. W ciągu kilku tygodni dowiesz się, czy dobrze się odżywasz a utrzymanie ketozy będzie bardzo łatwe.

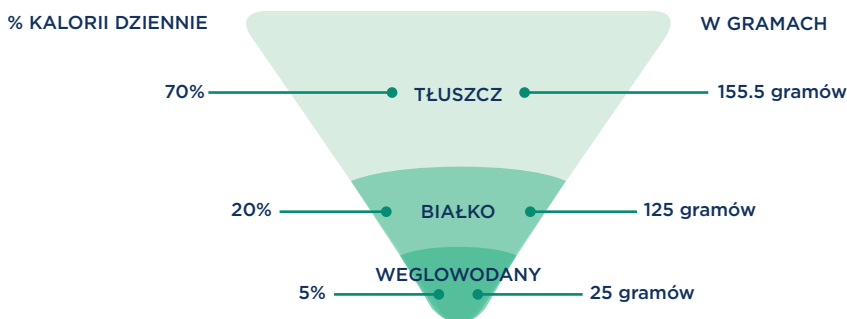
Makroskładniki są tym, z czego składa się żywność. Są to tłuszcze, białka i węglowodany. Każdy rodzaj makroskładników odżywczych dostarcza pewną ilość energii (kalorii) na spożyty gram.

- Tłuszcz dostarcza około 9 kalorii na gram.
- Białko dostarcza około 4 kalorii na gram.
- Węglowodany zapewniają około 4 kalorii na gram.

Na diecie keto 65 do 75 procent kalorii, które spożywasz, powinno pochodzić z tłuszczu. Około 20 do 25 procent powinno pochodzić z białka, a pozostałe około 5 procent z węglowodanów.

Oto te same dane podzielone na średnią dzienną dietę 2000 kalorii według gramów i procentów:

DZIENNE SPOŻYCIE 2000 KALORII NA DIECIE KETOGENICZNEJ



Pamiętaj, że 2000 kalorii to tylko przykład – ilość spożywanego kalorii powinna być dostosowana do twojego organizmu, poziomu aktywności i celów.

Zapotrzebowanie na kalorie zależy od kilku czynników, między innymi:

- Obecnej wagi ciała bez tłuszczu (waga całkowita minus waga samej tkanki tłuszczowej).
- Poziomu codziennej aktywności (czy pracujesz w biurze, czy jesteś kelnerem, czy może profesjonalnym sportowcem?).
- Ćwiczeń fizycznych, jeśli ćwiczysz, to:
 - w jaki sposób (podnoszenie ciężarów, cardio, czy jedno i drugie),
 - ile godzin w tygodniu poświęcasz na każdy typ ćwiczeń.
- Celu:
 - utrata wagi,
 - utrzymanie wagi,
 - rozwinięcie mięśni.

W Internecie można znaleźć wiele kalkulatorów makroskładników inspirowanych dietą ketogeniczną, takich jak tasteaholics.com/keto-calculator i ketogains.com/ketogains-calculator. Możesz również znaleźć wiele innych, wpisując w Google „kalkulator keto”. Będziesz mógł łatwo i szybko wrzucić swoje dane i uzyskać natychmiastową ocenę potrzeb kalorycznych twojego organizmu.

Jedną z największych zalet diety ketogenicznej jest to, że nie trzeba śledzić każdej liczby, aby osiągnąć swoje cele. Jednak jeśli chcesz to robić, to może być świetny sposób na przyspieszenie postępów i uzyskanie wizualnego przypomnienia, aby utrzymać kurs każdego dnia.

Niezbędne składniki odżywcze

Picie dużej ilości wody jest niezbędne podczas rozpoczynania diety ketogenicznej. Możesz nawet zauważyć, że częściej odwiedzasz łazienkę. To zupełnie normalne!

Dzieje się tak, ponieważ rezygnujesz z wielu przetworzonych produktów, a zamiast tego zaczęłeś jeść więcej naturalnych i pełnowartościowych rzeczy. Przetworzona żywność zawiera dużo sodu, a nagła zmiana diety powoduje spadek spożycia sodu.

Dodatkowo, zmniejszenie ilości spożywanych węglowodanów obniża poziom insuliny, co z kolei powoduje, że nerki uwalniają nadmiar zgromadzonego sodu. Przez zmniejszenie spożycia i wypłukiwanie nadmiaru zmagazynowanego sodu, organizm zaczyna wydalać znacznie więcej wody niż zwykle, przez co możemy doświadczyć niedoboru sodu i innych elektrolitów.

Mogą wtedy wystąpić takie objawy, jak zmęczenie, bóle głowy, kaszel, pociąganie nosem, drażliwość i / lub mdłości.

Ten stan jest ogólnie znany jako „keto-grypa”. Musimy sobie uświadomić, że nie powoduje go wirus grypy. Nazwa wynika z podobieństwa objawów, ale nie jest to zaraźliwa choroba.

Wiele osób doświadczając tych objawów, wierzy, że to dieta ketogeniczna wywołała chorobę i natychmiast wraca do jedzenia węglowodanów. Ale „keto-grypa” tak naprawdę oznacza, że organizm przechodzi odstawienie od cukru, węglowodanów i przetworzonej żywności i przedstawia się na wykorzystanie tłuszczu jako paliwa. Ta faza trwa zazwyczaj kilka dni, aż w końcu organizm się dostosowuje. Możesz złagodzić objawy, dodając do swojej diety więcej sodu i elektrolitów.

Gotowy na keto

Teraz, kiedy znasz już korzyści i podstawy naukowe diety ketogenicznej, jesteś gotowy na jej rozpoczęcie. W kolejnych rozdziałach uzyskasz informacje niezbędne do tego, aby odnieść sukces z dietą keto, włącznie z listą produktów potrzebnych i takich, których lepiej unikać, planami posiłków i pełnymi przepisami, oraz wskazówkami jak ćwiczyć, żeby uzyskać najwyższy poziom zdrowia.

„KETO-GRYPA”

Keto grypy można uniknąć, a czas jej trwania skrócić, dodając do diety więcej sodu. Oto kilka najprostszych sposobów, aby to zrobić:

- Dodawaj więcej soli do posiłków.
- Pij buliony z wołowiny i kurczaka.
- Jedz bardziej słone potrawy, takie jak marynowane warzywa i bekon.

Aby zastąpić inne elektrolity, spróbuj jeść więcej produktów wymienionych poniżej:

| ELEKTROLIT | POKARMY ZAWIERAJĄCE ELEKTROLIT |
|------------|--|
| POTAS | awokado, orzechy, ciemne liściaste warzywa, takie jak szpinak i jarmuż, łoś, jogurt naturalny, pieczarki |
| MAGNEZ | orzechy, gorzka czekolada, karczochy, szpinak, ryby |
| WAPŃ | sery, liściaste warzywa, brokuły, owoce morza, migdały |
| FOSFOR | mięso, sery, orzechy, nasiona, gorzka czekolada |
| CHLOREK | większość warzyw, oliwek, sól, wodorosty |

Pamiętaj, że jeśli nie poczujesz się lepiej od razu, to w ciągu kilku dni objawy ustąpią, a ty staniesz się maszyną do spalania tłuszczu!



ROZDZIAŁ 8

DESERY

- Dyniowe bomby tłuszczowe 124
- Śmietankowo-bananowe bomby tłuszczowe 125
- Bomby tłuszczowe z borówkami 126
- Pikantne bomby tłuszczowe z czekoladą 127
- Czekoladowo-kokosowe przysmaki 128
- Krówki z masłem migdałowym 129
- Orzechowe kruche ciasteczka 130
- Lody waniliowo-migdałowe 131
- Sernik malinowy 132
- Mus z masłem orzechowym 133



ILORAZ KETO
BEZ GLUTENU
WEGETARIANSKIE

DYNIOWE BOMBY TŁUSZCZOWE

16 bomb tłuszczowych / czas przygotowania: 10 minut plus 1 godzina chłodzenia

Dynia jest doskonałym składnikiem deserów, zwłaszcza tych, doprawionych ciepłymi przyprawami, kojarzącymi się ze świątecznym ciastem z dyni. Podobnie jak jej warzywny odpowiednik, marchew, jasnopomarańczowa dynia jest znakomitym źródłem beta-karotenu. Dynia ma również bardzo wysoką zawartość witamin A i C, a także potasu, dzięki czemu doskonale się sprawdza podczas oczyszczania organizmu z toksyn i zwalczania raka.

½ szklanki masła, w temperaturze pokojowej

½ szklanki serka śmietankowego, w temperaturze pokojowej

½ szklanki purée z dyni

3 łyżki posiekanych migdałów

4 krople płynnej stewii

½ łyżeczki mielonego cynamonu

¼ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

1. Wyłóż brytfannę o wielkości 20 na 20 cm papierem pergaminowym i odstaw na bok.
2. W małej misce wymieszaj masło i serek śmietankowy, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Dodaj purée z dyni i mieszaj do połączenia składników.
4. Dodaj migdały, stewię, cynamon i gałkę muszkatołową i wymieszaj.
5. Przełóż mieszankę dyni do brytfanny. Użyj łopatkę lub wypukłej strony łyżki, aby równomiernie rozprowadzić ją w naczyniu, a następnie włóż do zamrażarki na godzinę.
6. Pokrój na 16 części i przechowuj bomby tłuszczowe w szczelnie zamkniętym pojemniku w zamrażarce, aż będą gotowe do podania.

JEDNA PORCJA (1 BOMBA TŁUSZCZOWA) ZAWIERA: kalorie: 87; tłuszcz: 9 g; białko: 1 g; węglowodany: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; tłuszcz 90% / białko 5% / węglowodany 5%.



ŚMIETANKOWO-BANANOWE BOMBY TŁUSZCZOWE

12 bomb tłuszczowych / czas przygotowania: 10 minut plus 1 godzina chłodzenia

Desery o smaku bananowym są jednocześnie egzotyczne i poprawiające humor a przy tym niezaprzeczalnie pyszne. Bomby tłuszczowe mogą być wytrawne albo słodkie, te akurat są słodkie, ale możesz zmniejszyć ilość słodzika, jeśli wolisz mniej deserową wersję. Posypka z prażonych wiórków kokosowych jest doskonałym dodatkiem do tych bomb tłuszczowych.

1 i ¼ szklanki serka śmietankowego, 1 łyżka czystego ekstraktu
 w temperaturze pokojowej bananowego
 ¾ szklanki śmietanki kremówki 6 kropli płynnej stewii

1. Wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym i odstaw na bok.
2. W średniej misce ubijaj serek śmietankowy, śmietanę kremówkę, ekstrakt z banana i stewię, przez około 5 minut, do uzyskania gładkiej i bardzo gęstej masy.
3. Delikatnie przełóż mieszaninę łyżką na blachę do pieczenia, układając kopczyki. Pozostaw trochę miejsca obok każdego z nich. Włóż blachę do lodówki na około godzinę, aż masa stwardnieje.
4. Przechowuj bomby tłuszczowe w hermetycznym pojemniku w lodówce do tygodnia.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE: ekstrakt z banana zawiera alkohol, ale w każdej bombie jest go bardzo mało, więc można je jeść na specjalne okazje. Możesz również użyć ekstraktu waniliowego lub migdałowego.

JEDNA PORCJA ZAWIERA: kalorie: 134; tłuszcz: 12 g; białko: 3 g; węglowodany: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; tłuszcz 88% / białko 9% / węglowodany 3%.



ILORAZ KETO
BEZ GLUTENU
BEZ ORZECHÓW
WEGETARIANSKIE

BOMBY TŁUSZCZOWE Z BORÓWKAMI

12 bomb tłuszczowych / czas przygotowania: 10 minut plus 3 godziny chłodzenia

Te bomby mają wyraźny niebieski kolor, który może okazać się zaskakujący, ponieważ bardzo rzadko trafiamy na niebieskie jedzenie. Poza sezonem możesz wykorzystać mrożone, niesłodzone borówki, tylko je najpierw rozmroź. Jeśli w twojej okolicy rosną dzikie jagody, to wykorzystaj je zamiast hodowlanych, mają znacznie wyższy poziom przeciwutleniaaczy.

½ szklanki oleju kokosowego,
w temperaturze pokojowej

½ szklanki serka śmietankowego,
w temperaturze pokojowej

½ szklanki borówek, zmiażdżonych
widelcem

6 kropli płynnej stewii
szczypta zmielonej gałki
muszkatołowej

1. Wyłóż formę do małych muffinek papierowymi wkładkami i odstaw na bok.
2. W średniej misce starannie wymieszaj olej kokosowy i serek śmietankowy.
3. Dodaj borówki, stewię i gałkę muszkatołową i mieszaj do połączenia składników.
4. Rozdziel mieszaninę borówkową na foremki na muffinki i włóż tacę do zamrażarki na około 3 godzin, aż stwardnieją.
5. Przełóż bomby do hermetycznego pojemnika i przechowuj w zamrażarce do momentu, aż zechcesz je zjeść.

JEDNA PORCJA ZAWIERA: kalorie: 115; tłuszcz: 12 g; białko: 1 g; węglowodany: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; tłuszcz 94% / białko 3% / węglowodany 3%.



PIKANTNE BOMBY TŁUSZCZOWE Z CZEKOLADĄ

12 bomb tłuszczowych / czas przygotowania: 10 minut plus 15 minut czasu chłodzenia / Czas gotowania: 4 minuty

Dobrej jakości kakao w proszku jest akceptowalnym składnikiem diety ketogenicznej, co oznacza, że kiedy poczujesz potrzebę, nadal możesz delektować się czekoladowymi deserami i przekąskami. Ciemna czekolada, taka jak kakao, ma bardzo wysoką zawartość manganu, magnezu, miedzi, żelaza i błonnika, a także przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki w organizmie. Stwierdzono, że ciemna czekolada pomaga obniżyć ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i poprawić funkcje poznawcze.

$\frac{3}{4}$ szklanki oleju kokosowego

$\frac{1}{8}$ łyżeczka chili w proszku

$\frac{1}{4}$ szklanki kakao w proszku

3 krople płynnej stewii

$\frac{1}{4}$ szklanki masła migdałowego

1. Wyłóż formę do małych muffinek papierowymi wkładkami i odstaw na bok.
2. Umieść mały rondel na małym ogniu i wlej olej kokosowy, dodaj kakao w proszku, masło migdałowe, chili w proszku i stewię.
3. Podgrzewaj, aż olej kokosowy się rozpuści, a następnie wymieszaj, aby połączyć składniki.
4. Przełóż mieszaninę do kubków na muffinki i umieść foremkę w lodówce, na około 15 minut, aż bomby stwardnieją.
5. Przełóż bomby do hermetycznego pojemnika i przechowuj w zamrażarce, aż zechcesz je podać.

JEDNA PORCJA (1 BOMBA TŁUSZCZOWA) ZAWIERA: kalorie: 117; tłuszcz: 12 g; białko: 2 g; węglowodany: 2 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 2 g; tłuszcz 92% / białko 4% / węglowodany 4%.



ILORAZ KETO
BEZ NABIAŁU
BEZ GLUTENU
BEZ ORZECHÓW
WEGETARIANSKIE

CZEKOLADOWO-KOKOSOWE PRYSMAKI

16 smakołyków / czas przygotowania: 10 minut plus 30 minut czasu chłodzenia /
czas gotowania: 3 minuty

Czekolada i orzech kokosowy to doskonałe połączenie często spotykane w batonach i deserach. Jeśli chcesz, żeby smakołyki prezentowały się bardziej elegancko, to pominiń kokos w kroku 3 i zrób kulki z półhartowanej czekolady, zamiast rozprowadzać ją na patelni. Następnie obtocz kulki w wiórkach kokosowych i umieść smakołyki w zamrażarce, aby całkowicie stwardniały.

½ szklanki oleju kokosowego

szczypta soli morskiej

¼ szklanki niesłodzonego kakao
w proszku

¼ szklanki niesłodzonych
wiórków kokosowych

4 krople płynnej stewii

1. Wyłóż naczynie do pieczenia 15 na 15 cm papierem pergaminowym i odstaw na bok.
2. W małym rondlu na małym ogniu mieszaj olej kokosowy, kakao, stewię i sól przez około 3 minut.
3. Dodaj wiórki kokosowe i przełóż mieszaninę do naczynia do pieczenia, przyciskając.
4. Wstaw naczynie do pieczenia do lodówki, na około 30 minut, aż mieszanina stwardnieje.
5. Pokrój na 16 kawałków i przechowuj przysmaki w hermetycznym pojemniku w chłodnym miejscu.

WSKAZÓWKA: aby uzyskać bardziej wytworny wygląd, możesz przełożyć gorącą miksturę łyżką do foremek cukierniczych zamiast do naczynia do pieczenia. Wstaw foremki do lodówki na około 30 minut lub aż stwardnieją, wyjmij z foremki i przełóż do pojemnika.

JEDNA PORCJA (1 PRYSMAK) ZAWIERA: kalorie: 43; tłuszcz: 5 g; białko: 1 g; węglowodany: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; tłuszcz 88% / białko 6% / węglowodany 6%.



KRÓWKI Z MASŁEM MIGDAŁOWYM

36 sztuk / czas przygotowania: 10 minut plus 2 godziny mrożenia

Krówka powinna mieć gładką i gęstą konsystencję bez żadnych zianistycznych miejsc. Ponieważ do tego przepisu nie użyjesz cukru granulowanego, to szanse na uzyskanie nieodpowiedniej tekstury są o wiele mniejsze. Masło migdałowe to rewelacyjne źródło białka, witaminy E, żelaza, manganu i błonnika. Jeśli nie jesteś fanem tego masła, możesz wykorzystać masło z fistaszków albo nerkowców, aby przyrządzić równie smaczne i kuszące łakocie.

1 szklanka oleju kokosowego,
w temperaturze pokojowej

¼ szklanki śmietanki kremówki

10 kropli płynnej stewii

1 szklanka masła migdałowego

szczypta soli morskiej

1. Wyłóż naczynie do pieczenia 15 na 15 cm papierem pergaminowym i odstaw na bok.
2. W średniej misce wymieszaj olej kokosowy, masło migdałowe, śmietankę, stewię i sól do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Przelej mieszankę do naczynia do pieczenia i wyładź szpatułką.
4. Wstaw naczynie do lodówki na około 2 godzin, aż masa krówkowa stwardnieje.
5. Pokrój na 36 kawałków i przechowuj krówki w hermetycznym pojemniku w zamrażarce do 2 tygodni.

JEDNA PORCJA (2 KRÓWKI) ZAWIERA: kalorie: 204; tłuszcz: 22 g; białko: 3 g; węglowodany: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g; tłuszcz 90% / białko 5% / węglowodany 5%.



Amy Ramos to bestsellerowa autorka specjalizująca się w stosowaniu terapeutycznej ketozy. Jako profesjonalna szefowa kuchni z ponad dwudziestopięcioletnim stażem, Amy jest gorącą zwolenniczką diety ketogenicznej i korzyści zdrowotnych wynikających z niskowęglowodanowego stylu życia. Specjalizuje się w opracowywaniu przepisów, holistycznym podejściu do zdrowia i dietach leczniczych.

Kiedy jesteś na diecie ketogenicznej Twoje ciało skutecznie spala tłuszcz, aby uzyskać energię, wchodząc w stan zwany ketozą. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz, co prowadzi do spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu umożliwi utrzymanie stałego jej poziomu i nie skutkuje skokami stężenia glukozy we krwi. Stała ilość energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej, a zmęczyć się przy tym mniej.

Poza tymi korzyściami, opisana w książce dieta ketogeniczna skutkuje także:

- obniżeniem poziomu cukru we krwi i zmniejszeniem insulinooporności (przeważnie następuje cofnięcie stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2),
- zmniejszeniem ilości trójglicerydów,
- zredukowaniem nadciśnienia,
- unormowaniem poziomu cholesterolu,
- poprawą sprawności umysłowej.

Keto nigdy nie było tak proste!

Patroni:



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-285-5



9 788381 682855