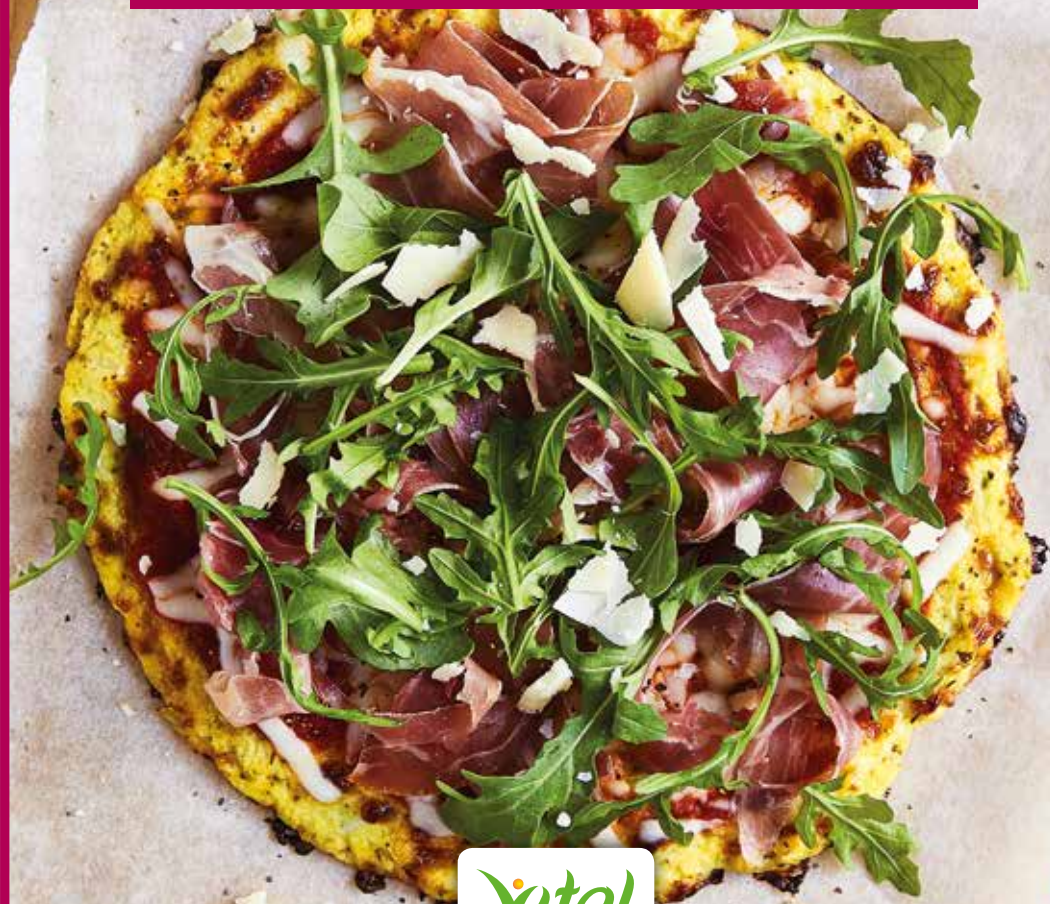


Jen Fisch

WIELKA KSIĘGA KUCHNI KETOGENICZNEJ

200 przepisów na proste dania
i dwutygodniowe plany posiłków,
które pomogą ci wprowadzić
zdrowy tryb życia w stylu keto



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Pruszyńska
ZDJĘCIA: Helene Dujardin

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-788-1

Tytuł oryginału: *The Big Book of Ketogenic Diet Cooking: 200 Everyday Recipes and Easy 2-Week Meal Plans for a Healthy Keto Lifestyle*

Copyright © 2018 Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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. Dołożono 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.



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

DIETA KETOGENICZNA

Dieta ketogeniczna to dieta wysokotłuszczowa, umiarkowanie białkowa i niskowęglowodanowa. Gdy drastycznie ograniczamy ilość spożywanych węglowodanów i cukrów, nasz organizm zamiast glukozy spala własny tłuszcz (ketony). Dzieje się tak, ponieważ wątroba przekształca tłuszcz w kwasy tłuszczowe, a ciała ketonowe dostają się do mózgu i zastępują glukozę w roli źródła energii. Zjawisko to nazywamy ketozą i stanowi ono cel diety ketogenicznej.

DUŻO TŁUSZCZU

Standardowa dieta ketogeniczna zwykle opiera się w 70% na zdrowych tłuszczach. Gdy przeszłam na keto, nie miałam problemu z ograniczeniem węglowodanów, ale osiągnięcie odpowiedniej ilości spożywanych tłuszczów wymagało sporego wysiłku. To dzięki tłuszczom dieta ketogeniczna jest przyjemna i może stanowić zrównoważony sposób żywienia w dłuższej perspektywie. Bekon, awokado, żółtka jajek, łosoś i twaróg są częścią ketogenicznego menu! Spożywanie dużej ilości tłuszczów przy każdym posiłku jest ważne, ponieważ dzięki temu czujemy się syci. Gdy twój organizm zaadaptuje się do spalania tłuszczu, zauważysz, że możesz jeść rzadziej,

co będziesz zawdzięczać spożywaniu dużych ilości tłuszczów.

Popularne źródła tłuszczów w diecie ketogenicznej stanowią pełnotłusty nabiał, tłuste kawałki mięsa i ryb, masło pochodzące od zwierząt karmionych trawą i wysokiej jakości oleje.

UMIARKOWANA ILOŚĆ BIAŁKA

Ilość białka w diecie ketogenicznej stanowi ważny czynnik różnicujący, gdy porównujemy ją do innych diet niskowęglowodanowych. Każdy, kto odżywił się kiedyś w oparciu o zasadę: „dużo białka, mało węglowodanów”, zna uczucie „wściegłodu” (wściekłości z głodu) i wrażenie nieustannego bycia nienajedzonym. Przy diecie ketogenicznej tak się nie dzieje, ponieważ utrzymujemy ilość białka na umiarkowanym poziomie i zwiększamy spożycie tłuszczów. Gdy spożywamy za dużo białka, może zostać ono przekształcone w glukozę, więc należy uważać, aby z nim nie przesadzić, bo możemy wypaść z ketozy. Typowa dieta ketogeniczna składa się w około 25% z białka.

Popularne źródła białka w diecie ketogenicznej stanowią mięso, ryby i jajka.

MAŁO WĘGLOWODANÓW

Na tym etapie wiesz już, że dieta ketogeniczna jest dietą niskowęglo-

wodanową i zauważyłeś też pewnie, że brakuje tylko 5%, aby otrzymać sumę 100% makroskładników składających się na naszą dietę. Tutaj właśnie wchodzi węglowodany! Typowa amerykańska dieta składa się w około 50–60% z węglowodanów, więc stanowi to znaczną różnicę i wymaga od organizmu przystosowania się do dużej zmiany. Większość ludzi stosujących dietę ketogeniczną spożywa od 20 do 50 g węglowodanów netto dziennie i jest to sugerowana ilość, która pozwala na pozostanie w stanie ketozy. Ilość węglowodanów netto oblicza się poprzez odjęcie znajdującego się w pokarmie błonnika całkowitego od węglowodanów całkowitych. Tak więc jeśli szklanka brokułów zawiera 6 g węglowodanów i 2 g błonnika, ilość węglowodanów netto wynosi 4 g. Ponadto jeślijemy coś zawierającego alkohole cukrowe, również odejmujemy je od całości przy obliczaniu węglowodanów netto. Ja osobiście staram się ograniczyć węglowodany netto do 20 g każdego dnia. Niektórzy ludzie liczą wszystkie węglowodany zamiast węglowodanów netto. To osobisty wybór, postaw więc na to, co najlepiej posłuży tobie i twoim celom.

Często słowo „węglowodany” przychodzi nam na myśl chleb i inne podobne do niego pokarmy, ale węglowodany można też znaleźć

w innych produktach. Najbardziej popularnym źródłem węglowodanów w diecie ketogenicznej są warzywa – moje ulubione to ciemnozielone warzywa liściaste i warzywa kapustne, takie jak brokuły i kalafior.

MAKROSKŁADNIKI

Makroskładniki lub „makro” to pojęcia powszechnie używane w źródłach informacji na temat diety ketogenicznej, więc zacznijmy od zrozumienia, co oznaczają, jak możemy je obliczyć i w jaki sposób z nich korzystać.

W gruncie rzeczy makroskładniki to trzy komponenty składające się na różne rodzaje pokarmów. W skład jedzenia, które spożywamy, wchodzi trzy odrębne makroskładniki: tłuszcze, białka i węglowodany. Tłuszcze zawierają więcej kalorii na gram niż białka i węglowodany, co czyni z nich makroskładniki o najwyższej gęstości energetycznej. To ważne, gdyż stosując dietę ketogeniczną, zauważysz, że potrzebujesz jeść mniej niż wcześniej, co będzie skutkiem spożywania dużej ilości wysokotłuszczowych posiłków.

Aby obliczyć idealne dla siebie proporcje makro, możesz skorzystać z kalkulatorów makro dostępnych w Internecie. Ja sama mam jeden na mojej stronie: ketointhecity.com, ale można znaleźć je też na innych

Tłuszcz tłuszczowi nierówny

Rodzaj spożywanych tłuszczów ma istotne znaczenie. Dieta ketogeniczna skupia się na dobrych tłuszczach. Tłuszcze są ważnym źródłem energii, a do tego dają nam uczucie sytości. Spożywanie mieszanki zdrowych tłuszczów może pomóc nam podnieść poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), obniżając przy tym poziom „złego” cholesterolu (LDL). Do dobrych tłuszczów, które należy uwzględnić w diecie ketogenicznej należą:

- tłuszcze jednonienasycone: awokado, oliwki, orzechy makadamia,
- tłuszcze nasycone: masło zwykłe i klarowane oraz mięsa pochodzące od zwierząt karmionych trawą, olej kokosowy,
- wielonienasycone tłuszcze omega-3: łosoś, sardynki, nasiona chia, orzechy włoskie,
- trójglicerydy średniołańcuchowe (znane też jako MCT): olej kokosowy, produkty nabiałowe, olej MCT.

Do złych tłuszczów zaliczamy oleje rafinowane, na przykład olej kukurydziany, roślinny i rzepakowy. Sztuczne tłuszcze trans, takie jak margaryna i Crisco również są złe. Łatwo unikać tych niskiej jakości produktów, gdy gotujemy we własnym domu i mamy wysprzątaną spiżarnię, ale jedzenie na mieście to większe wyzwanie. Różne restauracje, na przykład typu fast food, często używają wymienionych złych jakościowo olejów, więc zawsze najlepiej zapytać.

stronach internetowych poświęconych diecie ketogenicznej. Będziesz musiał podać swój poziom aktywności fizycznej, płeć, wagę oraz cele i otrzymasz spersonalizowane sugerowane dzienne proporcje makroskładników dla twojego organizmu. Na podstawie tych wartości będziesz mógł następnie ustawić preferencje w aplikacji takiej jak Carb Manager czy MyFitnessPal. Gdy później będziesz śledził spożywane pokarmy, zobaczysz, jakie proporcje makroskładników osiągasz. Bardzo pomogło mi to na początku stosowania diety ketogenicznej.

Niektórzy ludzie śledzą spożywane proporcje makro, a niektórzy nie. Sam podejmiesz tę decyzję, ale uważam, że dobrze jest przynajmniej obliczyć pożądane proporcje makroskładników, aby mieć w głowie cel i jeść bardziej świadomie.

ELASTYCZNOŚĆ I RÓWNOWAGA

Teraz gdy znasz pożądane proporcje makroskładników, możesz w oparciu o nie zaplanować swój dzienny jadłospis. Ja lubię wyobrażać sobie, że makro to moje dzienne kieszonkowe. Wolałbyś zjadać trzy posiłki dziennie, czy wydać większość makro na jeden duży posiłek? To naprawdę zależy od ciebie! Keto zapewni ci elastyczność, abyś mógł stworzyć własny plan posiłków.

Ja najczęściej zaczynam dzień od tłustej latte (strona 108), później jem duży lunch i mniejszy obiad. Dwa posiłki dziennie mi odpowiadają, a tłusta kawa o poranku zapewnia mi sytość, aby poczekać do lunchu. Najważniejsze to słuchać swojego ciała. Jeśli jesteś głodny, jedz! Tak samo, jeśli nie jesteś głodny, nie wmuszaj w siebie posiłku, tylko po to, aby osiągnąć odpowiednie proporcje makro. W diecie ketogenicznej najbardziej lubię to, że naprawdę zaczęłam wsłuchiwać się w potrzeby swojego ciała, a one mogą różnić się w zależności od dnia lub tygodnia. Przepisy w tej książce oferują szeroki wybór różnych opcji, więc możesz wybrać dania, które najlepiej wpasowują się w twoje cele na poszczególne dni.

CO WYBIERAMY, A CO ODRZUCAMY

Oto podstawowe pokarmy, które możesz wykorzystać w codziennym gotowaniu oraz produkty, które powinieneś wykreślić z listy zakupów. Uważam, że należy wybierać składniki o jakości najwyższej, na jaką możemy sobie pozwolić. Wiem, że kupowanie mięsa pochodzącego od zwierząt karmionych trawą i dzikiego łososia jest drogie, ale koniec

Kilka słów o cholesterolu

Wielu ludzi pyta o cholesterol w diecie ketogenicznej. Sprawdziłam swój poziom cholesterolu na początku przygody z keto, a następnie powtórzyłam badanie co roku, aby móc porównać wyniki. Z radością powiem, że po przejściu na dietę ketogeniczną mój poziom cholesterolu całkowitego stawał się z roku na rok coraz niższy. Tylko od 2017 do 2018 roku ilość cholesterolu całkowitego we krwi spadła u mnie o 30 jednostek. Przeprowadzono badania, z których wynika, że dieta ketogeniczna może być skutecznym sposobem na podniesienie poziomu cholesterolu HDL, który jest dobry dla serca. W Internecie można znaleźć listy lekarzy odnoszących się pozytywnie do diety ketogenicznej, polecam, abyś znalazł takiego w swojej okolicy i poradził się, jakie badania powinieneś regularnie wykonywać. Można skorzystać też z książek poświęconych konkretnie wpływowi diety ketogenicznej na poziom cholesterolu.

końców stosuję dietę ketogeniczną, aby złagodzić stan zapalny w moim organizmie, więc chcę zadbać o to, aby nie spożywać niepotrzebnych chemikaliów i konserwantów. Mięso i owoce morza z hodowli przemysłowej zawierają mniej składników odżywczych i bywają skażone niebezpiecznymi konserwantami oraz azotanami, które mogą wyrządzić

liczne szkody w organizmie (na przykład wywołać stan zapalny). Rób więc, co możesz i gdy tylko masz możliwość, kupuj poszczególne produkty w wersji o najlepszej dostępnej jakości.

TE PRODUKTY WYBIERAJ

- masło zwykłe i klarowane pochodzące od zwierząt karmionych trawą,
- oliwa z oliwek extra virgin i/lub olej z awokado,
- dziko złowione ryby i owoce morza,
- czerwone mięso pochodzące od zwierząt karmionych trawą,
- drób i wieprzowina pochodzące od zwierząt wypasanych na pastwiskach,
- jajka od kur wypasanych na pastwiskach,
- bekon bez saletry, wolny od azotanów,
- warzywa kapustne: rukola, kapusta zwykła, kapusta chińska, kapusta liściasta, brokuły, brukselka, kalafior, jarmuż,
- inne warzywa: szparagi, seler, ogórki, papryka, szpinak, dynia, cukinia,
- pełnotłusty nabiał: ekologiczny twaróg, kwaśna śmietana, śmietana 36%, ser,
- pełnotłuste mleczko i krem kokosowy,

- orzechy: migdały, orzechy włoskie, orzechy makadamia, orzechy pekan,
- nasiona: nasiona chia, siemę lniane, pestki słonecznika,
- tłuste owoce: awokado, oliwki,
- owoce jagodowe,
- kakao i czekolada bez dodatku cukru,
- słodziki: erytrytol, stevia, ksylitol,
- różowa sól himalajska,
- napoje: woda, woda gazowana, kawa, niesłodzona herbata,
- mąki: mąka migdałowa z blanszowanych lub nieblanszowanych migdałów, mąka kokosowa.

Z TYCH PRODUKTÓW ZREZYGNUJ

- margaryna,
- oleje niskiej jakości: olej kukurydziany, olej rzepakowy, olej roślinny, olej sojowy,
- ryby z hodowli przemysłowych,
- przetworzone mięsa,
- warzywa skrobiowe: ziemniaki, psocierz, rośliny strączkowe, groch, kukurydza,
- mleko,
- orzechy o wyższej zawartości węglowodanów: pistacje, orzechy nerkowca,
- owoce inne niż jagodowe,
- owoce suszone,
- słodkie napoje: sok, napoje energetyczne,

- bardzo słodkie substancje słodzące: cukier, agawa, miód,
- mąki: mąka uniwersalna, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka pszenna.

SPIŻARNIANY NIEZBĘDNIK

Jeśli chcemy z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, musimy mieć pod ręką odpowiednie produkty. Dzięki temu gotowanie stanie się o wiele prostsze, a lista produktów, które uważam za naprawdę niezbędne, jest krótka.

Oliwa z oliwek lub olej z awokado: olej z awokado ma wyższy punkt dymienia i łagodniejszy smak niż oliwa z oliwek. Lubię używać oleju z awokado do gotowania, a oliwy z oliwek do skrapiania potraw takich jak sałatka caprese. Kiedyś dosyć trudno było znaleźć olej z awokado, ale teraz jest on raczej powszechnie dostępny.

Różowa sól himalajska: przed przejściem na dietę ketogeniczną nigdy nie kupowałam różowej soli, a teraz za nią szaleję. Sól to ważna część tej diety, bo nie jemy przetworzonych węglowodanów, które są zwykle nalożone sodem, więc musimy pamiętać o spożywaniu odpowiedniej

ilości soli i zadbać, aby była ona wysokiej jakości. Różowa sól himalajska zawiera ponad 84 minerały i mikroelementy, w tym ważne składniki, takie jak wapń, magnez, miedź i żelazo. Tak więc jest dobra dla nas i poprawia smak wszystkich potraw! Polecam stosować różową sól himalajską do każdego przepisu, który wymaga użycia soli.

Mąka z blanszowanych lub nieblanszowanych migdałów: używam ich zamiennie, gdyż mąka z blanszowanych migdałów jest po prostu bardziej przetworzona niż mąka z nieblanszowanych migdałów. Zwykle częściej sięgam po mąkę z blanszowanych migdałów, ale w przypadku niektórych potraw, takich jak pizza pepperoni na cieście FatHead (strona 200), uwielbiam teksturę, jaką nadaje im mąka z nieblanszowanych migdałów.

Mąka kokosowa: mąki kokosowa i migdałowa nie zachowują się w ten sam sposób, więc zobaczysz, że niektóre przepisy w książce wymagają jednej, a inne drugiej. Nie polecam ich zamieniać, chyba że masz duże doświadczenie w przeliczaniu porcji tych składników.

Mleczko kokosowe: zawsze używam mleczka kokosowego w puszcze, gdyż zawiera mniej dodatków niż mleko

Podstępny gluten

Dieta ketogeniczna jest z natury bezglutenowym sposobem żywienia. Jeśli będziesz trzymać się prostych, naturalnych składników, takich jak mięso, ryby, warzywa i pełnotłusty nabiał, nie będziesz musiał martwić się o gluten. Jednak jeśli chcesz całkiem uniknąć glutenu, musisz uważać na produkty sklepowe. Osoby na diecie ketogenicznej znajdują gluten najczęściej w takich produktach jak tortille o niskiej zawartości węglowodanów, niektóre marki majonezów, zamienniki jajek, hot dogi i popularne sosy sojowe. Pamiętaj więc, aby szukać na produkcie etykiety z informacją, że jest „bezglutenowy” i zadbać, aby większość twojej diety stanowiły „prawdziwe pokarmy”, a wtedy wszystko będzie w porządku!

kokosowe w kartonie i ma autentyczny kokosowy smak. Często mleczka w puszcze występują w wersjach o obniżonej zawartości tłuszczu – w keto przepisach używamy produktów pełnotłustych.

Słodzik: w kwestii słodzików mamy duży wybór. Ja najczęściej używam erytrytolu i stewii. Niektórzy ludzie mają silne preferencje, więc sięgaj po to, co najbardziej lubisz. W przepisach z poprzedniej książki używałam stewii, a w tych wybieram erytrytol. W Internecie można znaleźć wiele stron z przelicznikami proporcji

poszczególnych słodzików, jeśli miałbyś ochotę je pozamieniać. Gdy sięgam po erytrytol, wybieram markę Swerve, bo oferują zarówno wersję granulowaną, jak i sproszkowaną, co jest super. Czasem używam też ksylitolu, ale należy mieć świadomość, że ksylitol nie jest bezpieczny dla zwierząt. Ja nie mam zwierząt, więc nie jest to problemem w moim domu, ale może być w twoim. Pamiętaj, że chociaż technicznie erytrytol zaliczamy do węglowodanów, jego wpływ netto na poziom cukru we krwi wynosi zero, więc nigdy nie powinniśmy uwzględniać go w węglowodanach, gdy obliczamy makro. Dlatego zobaczysz, że każdy przepis w tej książce z zastosowaniem erytrytolu został wyliczony z jego pominięciem i znajduje się przy nim oddzielna informacja dotycząca ilości użytego erytrytolu.

Surowe kakao: surowe kakao (nie mylić ze zwykłym!) to czekolada w najczystszej formie, pozyskana prosto z natury. Kakao to nie zostało przetworzone przy użyciu wysokiej temperatury, więc zachowuje składniki odżywcze, takie jak magnez, antyoksydanty i żelazo. Zawsze kupuję surowe kakao, aby upewnić się, że nie ma w nim cukru ani innych dodatków. Można je otrzymać zarówno w proszku, jak i w formie pokruszonych ziaren. Ja zawsze mam pod ręką obie jego postacie.

KETO CHLEB Z DYNI

Czas przygotowania: 5 minut **Czas pieczenia:** 25 minut

Uwielbiam piec ten chleb. Smak dyni przywodzi mi na myśl jesień, bez względu na aktualną porę roku. Z grubszych kromek można zrobić też świetne tosty francuskie.

Porcje: 12

- ULUBIONE
- SUPERSZYBKIE

- Masło, tłuszcz do pieczenia lub smalec, do natłuszczenia
 - 6 dużych jajek
 - 4 łyżki masła, w temperaturze pokojowej
 - ¼ szklanki purée z dyni (nie miksu do tarty dyniowej)
 - 3 łyżeczki erytrytolu
 - 1 łyżka przyprawy do tarty dyniowej
 - 1½ szklanki mąki z blanszowanych migdałów
 - 3 łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1 porcja oleju MCT w proszku (opcjonalnie)
 - Szczypta soli
1. Rozgrzewamy piekarnik do 200°C.
 2. Formę do pieczenia chleba natłuszczamy masłem, tłuszczem do pieczenia lub smalcem.
 3. W misie miksera łączymy ze sobą jajka, masło, purée z dyni, erytrytol, przyprawę do tarty dyniowej, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, olej MCT w proszku (jeśli używamy) i szczyptę soli. Miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.
 4. Wylewamy masę do przygotowanej blachy i pieczemy przez 25 minut, aż wykałaczką wetkniętą w środek wypieku będzie po wyjęciu sucha.

Wariacja: Można przygotować własną przyprawę do tarty dyniowej, łącząc ze sobą cynamon, gałkę muszkatołową, imbir i ziele angielskie.

MAKROSKŁADNIKI	TŁUSZCZE: 77%	BIAŁKO: 17%	WĘGLOWODANY: 0%
----------------	---------------	-------------	-----------------

Kalorie: 90; Tłuszcze razem: 8 g; Białko: 4 g; Węglowodany całkowite: 1 g; Błonnik: 0 g; Węglowodany netto: 1 g

KWADRACIKI Z ORZECHAMI MAKADAMIA

Czas przygotowania: 10 minut, plus 1 godzina na schłodzenie

Uwielbiam orzechy makadamia, więc bardzo spodobał mi się pomysł połączenia ich z masłem orzechowym i stworzenia smakołyku wyśmienitego na śniadanie lub deser. Ja używam do tego przepisu masła z migdałów i orzechów nerkowca z dodatkiem jabłka marki Legendary Foods, ale ty możesz wykorzystać dowolne masło. Użyj formy do pieczenia chleba, a jeśli jej nie masz, zrób podwójną porcję i sięgnij po naczynie żaroodporne o wymiarach 23 × 23 cm. **Porcje: 4**

- ¼ szklanki orzechów makadamia
 - ¼ szklanki masła orzechowego
 - 1 łyżeczka erytrytolu
 - 2 łyżki masła, roztopionego
 - 2 łyżki wiórków kokosowych lub surowego kakao w formie pokruszonych ziaren (opcjonalnie)
1. Orzechy makadamia umieszczamy w robocie kuchennym i miksujemy pulsacyjnie, aż przybiorą postać nieco drobniejszą niż ziarenka ryżu.
 2. W misce łączymy ze sobą orzechy makadamia, masło orzechowe, erytrytol oraz masło i dokładnie mieszamy. Dodajemy wiórki kokosowe i/lub ziarna kakao (jeśli ich używamy) i znów dokładnie mieszamy.
 3. Blachę do pieczenia chleba wykładamy papierem do pieczenia i wylewamy do niej masę.
 4. Wkładamy do lodówki na 1 godzinę, wyjmujemy i kroimy na kwadraty. Przechowujemy w szczelnym pojemniku w lodówce lub w zamrażarce.

Wariacja: W sklepach można kupić różne świetne, sprzyjające ketozie masła orzechowe – eksperymentuj z tworzeniem własnych kombinacji smakowych albo znajdź markę, która produkuje masła o wyjątkowym smaku. Na przykład jeden z moich ulubionych producentów wytwarza masła o smaku bułeczki z cynamonem i borówkami, tarty z orzechami pekan oraz szarlotki.

MAKROSKŁADNIKI	TŁUSZCZE: 87%	BIAŁKO: 7%	WĘGLOWODANY: 6%
----------------	---------------	------------	-----------------

Kalorie: 208; Tłuszcze razem: 21 g; Białko: 3 g; Węglowodany całkowite: 3 g; Błonnik: 1 g; Węglowodany netto: 2 g



Polecamy:



Jen Fisch opracowała program żywieniowy oparty na diecie ketogenicznej, który pomaga chorym powrócić do pełni zdrowia. Dzięki niemu znalazła sposób na pokonanie własnych dolegliwości. Prowadzi blog *Keto In The City*, na którym z pasją opisuje proste rozwiązania ułatwiające ketogeniczny styl życia.

***Wielka księga kuchni ketogenicznej,*
to najbardziej kompletna publikacja dotycząca utrzymania
zdrowego stylu życia keto, z największym wyborem przepisów,
planów posiłków, informacji żywieniowych i nie tylko!**

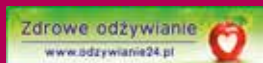
To publikacja zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób stosujących dietę ketogeniczną. Autorka oferuje podstawowe wprowadzenie do diety ketogenicznej, a także 2-tygodniowe plany posiłków, które mają na celu osiągnięcie indywidualnych celów związanych z utratą wagi i przyspieszenie ketozy. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, aby całe życie być na diecie ketogenicznej.

To jedyna książka, która zaspokaja potrzeby każdej kuchni ketogenicznej, i zawiera:

- 200 prostych, codziennych przepisów na śniadanie, obiad, kolację, deser i nie tylko;
- 3 plany posiłków dostosowane do twoich potrzeb, które mają na celu zachęcenie do utraty wagi i wyeliminowanie wątpliwości przy wyborze tego, co jeść;
- zasady diety ketogenicznej, które pomogą ci przygotować spiżarnię i zrozumieć podstawy keto;
- pomocne porady i szybkie wskazówki dotyczące przyjęcia i utrzymania zdrowego stylu życia opartego na diecie ketogenicznej.

Postaw na keto

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-788-1



9 788381 687881