

Lisa Danielson

KETO

DLA WEGETARIAN

Schudnij i popraw zdrowie
dzięki roślinnej diecie ketogenicznej



KETO

DLA WEGETARIAN

Lisa Danielson

KETO

DLA WEGETARIAN

Schudnij i popraw zdrowie
dzięki roślinnej diecie ketogenicznej

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-551-3

Tytuł oryginału: *Keto for Vegetarians: Lose Weight and Improve Health on a Plant-Based Ketogenic Diet*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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 jakiegokolwiek 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

Dla wszystkich tych, którzy biorą odpowiedzialność
za swoje zdrowie, czerpiąc z dobrodziejstw warzyw

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie **8**

ROZDZIAŁ 1. Podstawy wegetariańskiej diety ketogenicznej **11**

ROZDZIAŁ 2. Pierwsze kroki **19**

ROZDZIAŁ 3. 14-dniowy plan żywieniowy i kolejne etapy **31**

ROZDZIAŁ 4. Śniadania i smoothie **45**

ROZDZIAŁ 5. Sałatki, zupy i kanapki **71**

ROZDZIAŁ 6. Przekąski, przystawki i wytrawne bomby tłuszczowe **93**

ROZDZIAŁ 7. Sycące dania główne **115**

ROZDZIAŁ 8. Desery **139**

ROZDZIAŁ 9. Bazy, sosy i dressingi **165**

Przeliczniki miar **178**

Źródła **180**

Podziękowania **181**

O Autorce **182**

PODSTAWY DIETY KETOGENICZNEJ

Możesz być zaskoczony faktem, że dieta ketogeniczna istnieje od dawna – w rzeczywistości ma około stu lat. Pierwotnie została opracowana z myślą o dzieciach doświadczających napadów drgawkowych.

Czym dokładnie jest ta dieta? Podstawowym założeniem diety ketogenicznej jest spożywanie produktów niskowęglowodanowych i wysokotłuszczowych. Jest to sprzeczne z intuicją wielu z nas – przez długi czas mówiono nam, że tłuszcz jest zły i na pewno nie powinniśmy jeść go dużo, jeśli chcemy schudnąć. Prawda jest jednak taka, że jedząc odpowiednią ilość właściwych tłuszczów, twoje ciało wejdzie w stan metaboliczny określany jako „ketoza odżywcza”. Może się to wydawać trochę szalone, że można stracić tłuszcz, jedząc tłuszcz, ale podstawy naukowe są solidne. Nasze ciało są napędzane głównie glukozą, która jest produktem rozpadu węglowodanów, takich jak ryż, ziarna, makaron, rośliny zbożowe i tym podobne. Ale kiedy drastycznie zmniejszymy spożycie węglowodanów i dodamy dużą ilość tłuszczu do swojej diety, to nasze ciało przestawi się z używania węglowodanów jako paliwa na wykorzystywanie tłuszczu jako źródła energii – i wówczas możemy osiągnąć ketozę.

Ketoza odżywcza pozwala organizmowi stać się maszyną do spalania tłuszczu poprzez zamianę w wątrobie tłuszczu w ketony. Ketony są wtórną formą energii, której nasze ciało potrzebuje do funkcjonowania. Ten zapasowy system paliwowy pozwala nam niejako oszukać metabolizm i skłonić go do spalania zmagazynowanego tłuszczu zamiast węglowodanów. Ketony te stają się głównym źródłem energii dla naszych organów, mięśni i mózgu, dzięki czemu mogą one funkcjonować prawidłowo. Wielu badaczy uważa, że ketony to bardziej wydajne źródło paliwa niż węglowodany, ponieważ są wolniej spalane, przez co zapewniają organizmowi energię na dłuższy czas.

W jaki sposób może ci to pomóc?

Dieta ketogeniczna jest niezwykle popularna dzięki szerokiemu wachlarzowi korzyści. Różne badania wykazują, że może ona zmniejszyć stan zapalny, zwiększyć energię, ograniczyć głód ukierunkowany na konkretny rodzaj pożywienia (zwłaszcza cukier), pomóc oczyścić skórę, poprawić spalanie tłuszczu, spowolnić efekty starzenia się i obniżyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych. Jednakże jedną z najczęściej omawianych zalet życia w stylu keto jest jasność umysłu.

Neurozapalenie (zapalenie tkanki nerwowej) ma związek z osłabionymi funkcjami poznawczymi, a także depresją i niepokojem. Prawie każdy, kto stosuje dietę ketogeniczną, twierdzi, że doświadczył korzyści w postaci jaśniejszego myślenia. Zapalenie neurologiczne najprawdopodobniej spowodowane jest przez ogólny stan zapalny, co z kolei wpływa na mózg, powiększając ogniskowe zapalenie mózgu.

Jak wspomniano wcześniej, dieta ketogeniczna była początkowo stosowana w leczeniu dzieci z epilepsją. Okazała się też skuteczna w walce z innymi poważnymi chorobami, takimi jak cukrzyca, choroba Parkinsona i choroby autoimmunologiczne (w tym Hashimoto). Wykazano, że zwiększa ona poziom glutationu – kombinacji aminokwasów, które są najpotężniejszym środkiem odtruwającym (i czymś, czego często brakuje ludziom z chorobami autoimmunologicznymi). Podczas ketozy twoje ciało będzie naturalnie produkować więcej glutationu (działającego jako silny przeciwutleniacz), który zmniejsza stres oksydacyjny spowodowany złą dietą, stresem lub infekcją.

Wynikiem stosowania diety ketogenicznej jest również utrata wagi, co często następuje dosyć szybko. Zasadniczo, kiedy pozbawiasz organizm węglowodanów i cukru, obniża się poziom cukru we krwi. W odpowiedzi na to organizm przestawia się na alternatywną formę energii – ketony – i tak długo, jak będziesz pozostawał w ketozie, twój organizm będzie spalał tłuszcz. Często zdarza się, że ludzie tracą większość niechcianych kilogramów w początkowej fazie keto, podczas gdy inni doświadczają stałej utraty wagi przez cały czas trwania ketozy.

Zrozumieć makra

Makra to skrót od makroskładników, odnoszą się one do trzech głównych składników odżywczych, których nasz organizm potrzebuje do funkcjonowania – to białka, tłuszcze i węglowodany. Twój organizm przekształca te składniki odżywcze w energię dla mózgu, mięśni i organów. W większości diet makra są dostosowywane do typu ciała, poziomu aktywności i potrzeb żywieniowych danej osoby. Na przykład niektóre diety w dziennej dawce kalorii zalecają 30 procent tłuszczu, 35 procent białka i 35 procent węglowodanów. Z kolei w wegetariańskiej diecie ketogenicznej jest to zazwyczaj 70 procent tłuszczu, 20 procent białka i 10 procent węglowodanów netto – przy czym większość tych węglowodanów pochodzi z warzyw.

Być może spotkałeś się z określeniami *węglowodany całkowite* i *węglowodany netto* na etykietach produktów spożywczych. *Węglowodany*

całkowite to suma wszystkich cukrów, błonnika i niestrawnej skrobi w danym produkcie spożywczym. Nasz organizm potrzebuje błonnika, aby sprawnie wydaląć produkty przemiany materii, ale ponieważ nie możemy go strawić, nie ma on wpływu na poziom cukru we krwi. Natomiast *węglowodany netto* to węglowodany, które w naszym organizmie mogą być przekształcone w cukier, a więc wpływają na poziom cukru we krwi.

Przy obliczaniu węglowodanów netto ważne jest, aby nie brać pod uwagę alkoholi cukrowych. Są to związki organiczne występujące w warzywach, owocach i wielu produktach bezcukrowych. Mają one znacznie mniejszy wpływ na poziom cukru we krwi niż zwykłe cukry, dlatego też na ogół odejmuje się je przy obliczaniu węglowodanów netto. Oto wzór:

węglowodany ogółem - błonnik - alkohole cukrowe = węglowodany netto

Podczas stosowania diety ketogenicznej należy zwracać uwagę na kupowane produkty spożywcze, aby nie przekroczyć 10-procentowego udziału węglowodanów w całkowitej dziennej liczbie kalorii. Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz nosić przy sobie kalkulatora, aby kontrolować swoje makra na diecie keto. Istnieje kilka przydatnych aplikacji (dostępnych za niewielką opłatą). Moje ulubione to: *MyFitnessPal*, *CalorieKing* i *Carb Manager*. Pomocne może być również prowadzenie dziennika żywieniowego – przynajmniej do czasu, aż się w to wszystko wdrożysz.

Korzyści i wyzwania związane z wegetariańską dietą keto

Jak już wspomniano, wielu osobom dieta keto kojarzy się z koniecznością spożywania dużej ilości mięsa, szczególnie tłustych steków i boczku. Nie przeprowadzono wystarczającej liczby badań, aby oszacować ryzyko zdrowotne związane z takim sposobem odżywiania w dłuższej perspektywie. Nawet jeśli nie jesteś wegetarianinem, być może trafiłeś na tę książkę, ponieważ jesteś ciekawy diety ketogenicznej i chciałbyś ją wypróbować ze względu na jej liczne zalety, ale jednocześnie obawiasz się nadmiaru mięsa. Dobra wiadomość jest taka, że dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej jest absolutnie możliwa i niesie ze sobą własny zestaw korzyści.

Większość wegetarian, aby zapewnić sobie odpowiednią dawkę energii oraz poczucie sytości, w dużej mierze bazuje na węglowodanach, takich jak fasola, ryż, makaron czy chleb. Jednym z wyzwań związanych z przestrzeganiem wegetariańskiej diety ketogenicznej jest to, jak zastąpić te węglowodany

większą ilością tłuszczu i białka. Na szczęście, jeśli jesteś już osobą odżywiającą się roślinami, to prawdopodobnie przywykłeś do alternatywnych form białka, takich jak edamame, tofu, jajka i niektóre produkty mleczne. Przejście z węglowodanów na tłuszcze powinno być dla ciebie stosunkowo łatwe – szukanie zamienników zaś nie będzie stanowić większego problemu.

Ludzie decydują się na dietę ketogeniczną z różnych powodów – chcą lepiej kontrolować poziom cukru we krwi, schudnąć lub nawet zmniejszyć uzależnienie od niektórych leków na receptę. Wszystkie te korzyści możesz osiągnąć, jeśli przejdziesz na keto. Diety roślinne mają również wiele niesamowitych zalet – między innymi obniżają wysokie ciśnienie krwi, utrzymują cholesterol w ryzach i zmniejszają ogólny stan zapalny, którego przyczyną mogą być białka zwierzęce. W związku z powyższym sensowne wydaje się połączenie diet wegetariańskiej i ketogenicznej w jedną superdię.

PIĘĆ WEGETARIAŃSKICH FAWORYTÓW KETO DO WYPRÓBOWANIA JUŻ TERAZ

Jak w przypadku każdej diety, jedną z głównych obaw może być konieczność rezygnacji ze smaku i urozmaicenia. Ale nie musisz się martwić, będziesz mógł jeść wiele pysznych dań i nie będą to tylko jednorazowe przyjemności – będziesz bowiem cieszyć się nimi regularnie. Jeżeli w dalszym ciągu masz wątpliwości co do przejścia na dietę, spróbuj jednej lub kilku z poniższych propozycji. Da to ci namiastkę tego, jak bogata i pełna smaku może być wegetariańska dieta ketogeniczna. Warto również zawsze mieć to pod ręką – zwłaszcza gdy rozpoczynasz dietę i zaczyna ci doskwierać brak węglowodanów. Te pięć propozycji to:

- tłusta kawa (strona 48)
- serowo-koperkowe bomby tłuszczowe (strona 112)
- jedyny w swoim rodzaju grillowany ser (strona 86)
- awokado nadziewane Caprese (strona 102)
- „mrożny” koktajl czekoladowy (strona 145).

Ketoza i adaptacja do ketozy

Innym terminem związanym z dietą ketogeniczną jest *keto adaptacja*, co określane jest również jako *bycie w ketozie* lub *adaptacja do tłuszczu*.

Termin ten odnosi się do stanu metabolicznego, w którym organizm przedstawił się z glukozy (węglowodanów) – jako głównego źródła paliwa dla twojego organizmu – na ketony. Zasadniczo oznacza to, że twój organizm w celu uzyskania energii spala teraz zmagazynowany tłuszcz.

Dzięki diecie ketogenicznej, a konkretnie poprzez spożywanie mniejszej ilości węglowodanów i białka, a większej ilości tłuszczu, oraz słuchaniu swojego ciała i zapewnieniu mu większej dawki snu, wejdiesz w stan ketozy. Ale skąd będziesz wiedział, że to właśnie nastąpiło?

W momencie gdy będziesz podejrzewał, że możesz być w stanie ketozy, zmierz poziom ketonów w organizmie. Istnieją trzy podstawowe sposoby pomiaru: miernik ketonów we krwi (małe nakłucie palca), test oddechowy i paski testowe do badania ketonów w moczu. Niektóre badania wskazują, że najdokładniejszą metodą jest miernik ketonów we krwi (ketonometr) – są one łatwo dostępne w internecie, ale mogą być drogie. Tańszą, nieinwazyjną opcją jest test oddechowy, który mierzy poziom acetonu w wydychanym powietrzu. Natomiast paski ketonowe są uważane za najmniej dokładne, ale jeśli chcesz badać się tylko w początkowych fazach keto, to jest to całkiem dobre rozwiązanie – powinieneś je znaleźć w każdej aptece.

Jak więc, stosując jedną z tych trzech metod, można stwierdzić, że jest się w ketozie? W przypadku badania krwi wszystko powyżej 0,5 milimoli wskazuje na ketozę. W przypadku badania oddechu wykrycie acetonu oznacza, że jesteś w ketozie. Wreszcie przy użyciu pasków do badania moczu następuje zmiana koloru – ciemnofioletowy oznacza zazwyczaj obecność ketonów (po prostu postępuj zgodnie z tabelą z boku butelki).

W następnym rozdziale dowiesz się, jakie kroki należy podjąć, aby osiągnąć keto adaptację – przedstawię ci długoterminowy plan dostosowany do twoich potrzeb.

Śniadania i smoothie

- Orzeźwiający smoothie z jarmużu 46
- Smoothie ze spiruliną 47
- Tłuste napoje na trzy różne sposoby 48
- Kawa z matchą 51
- Kremowy shake Snickerdoodle 52
- Granola *superfood* 53
- Kremowy szpinak z jajkami 54
- Meksykańska zapiekanka jajeczna 56
- Włoska zapiekanka warzywno-jajeczna 58
- Jajka po benedyktyńsku z szybkim sosem holenderskim 60
- Quiche brokułowy 62
- Naleśniki z masłem migdałowym 63
- Muffinki cukiniowo-czekoladowe 64
- Kokosowe gofry z siemieniem lnianym 65
- Dyniowe muffiny z serkiem śmietankowym 66
- „Owsianka” czekoladowo-kokosowa 68

ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE Z JARMUŻU

BEZ NABIAŁU · BEZ JAJ · BEZ GLUTENU

Porcje: 1 / Czas przygotowania: 5 minut

To zielone smoothie jest idealne na dobry początek dnia. Koktajl jest bogaty w zdrowe tłuszcze, takie jak nasiona konopi, awokado i olej kokosowy, zawiera także dużo mikroelementów, a to dzięki bogatemu w żelazo jarmużowi. Jeżeli chcesz wykorzystać ten przepis do przyrządzenia posiłku potreningowego, warto dodać odpowiednią ilość odżywki białkowej w proszku, co pomoże ci w regeneracji mięśni.

1 szklanka niesłodzonego mleka z migdałów, nerkowców lub mleka kokosowego	1 łyżka nasion konopi
½ średniego ogórka (obranego i przepołowionego wzdłuż)	1 awokado (pokrojone w plasterki)
1 łyżka waniliowego białka w proszku (serwatkowe lub wegańskie)	1 filiżanka mrożonego jarmużu (z usuniętymi łodygami)
½ limonki (obranej i pozbawionej pestek)	1 łyżka oleju kokosowego (roztopionego)
	5–6 kropli stewii
	1 szklanka kostek lodu

1. W blenderze o dużej mocy połącz mleko, ogórek, białko w proszku, limonkę, nasiona konopi, awokado, jarmuż i olej kokosowy*. Miksuj przez 30 sekund.
2. Dodaj stewię i kostki lodu, a następnie miksuj na wysokich obrotach przez 1 minutę.
3. Przelej do szklanki i gotowe.

Wskazówka dotycząca przygotowania: ten wspaniały posiłek można przygotować wcześniej. Włóż wszystkie składniki (oprócz mleka i lodu) w zamkniętej torebce do zamrażarki na okres do 4 tygodni. Przed miksowaniem wyjmij produkty z torebki, dodaj mleko i lód.

Na porcję (1 smoothie): **kalorie** – 634, **tłuszcz** – 46 g, **białko** – 21 g, **węglowodany** ogółem – 32 g, **węglowodany netto** – 14 g, **błonnik** – 18 g, **cukier** – 4 g, **sód** – 252 mg.

Makra: **tłuszcze** – 65%, **białka** – 15%, **węglowodany** – 20%.

* Wysokiej jakości olej kokosowy można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

SMOOTHIE ZE SPIRULINĄ

BEZ NABIAŁU · BEZ JAJ · BEZ GLUTENU

Porcje: 1 / Czas przygotowania: 5 minut

Siemię lniane jest doskonałym dodatkiem do tego smoothie ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 oraz błonnika. Wpływa również pozytywnie na poziom cholesterolu i zmniejsza ryzyko chorób serca. Siemię lniane połączone z innymi superskładnikami (ang. superfoods), takim jak spirulina, zapewnia nieograniczone korzyści zdrowotne.

1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego	¼ łyżeczki mielonego kardamonu
1 łyżka stołowa śmietanki kokosowej	¼ łyżeczki mielonego cynamonu
1 łyżeczka świeżego korzenia imbiru (pokrojonego w drobną kostkę)	1 łyżka waniliowego białka w proszku (wegańskie lub serwatkowe)
½ łyżeczki spiruliny w proszku	1 szklanka kostek lodu
	1 łyżeczka siemienia lnianego

1. W blenderze o dużej mocy połącz mleko kokosowe, śmietankę kokosową, imbir, spirulinę, kardamon i cynamon. Miksuj przez 30 sekund.
2. Dodaj białko w proszku i kostki lodu, a następnie miksuj na wysokich obrotach przez 1 minutę.
3. Przelej smoothie do szklanki, posyp siemieniem lnianym i smacznego!

Wskazówka dotycząca składników: śmietanka kokosowa to koncentrat kokosowy, czyli śmietanka z orzecha kokosowego. Powinna być łatwo dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, ale jeśli jej nie znajdziesz, możesz wykorzystać wierzchnią warstwę śmietanki z mleka kokosowego w puszcze.

Na porcję (1 smoothie): **kalorie** - 708, **tłuszcz** - 60 g, **białko** - 15 g, **węglowodany** ogółem - 27 g, **węglowodany netto** - 20 g, **błonnik** - 7 g, **cukier** - 18 g, **sód** - 81 mg.

Makra: **tłuszcze** - 77%, **białka** - 8%, **węglowodany** - 15%.

TŁUSTE NAPOJE NA TRZY RÓŻNE SPOSOBY

Te napoje mogą stać się twoimi porannymi bazami keto. Zamieściłam trzy różne przepisy, aby pobudzić twoje kubki smakowe i wprowadzić cię na drogę do ketozy odżywczej. Picie jednego z nich co najmniej pięć dni w tygodniu to również szybki sposób na wprowadzenie do diety odpowiedniej ilości tłuszczu bez konieczności spędzania poranka na gotowaniu.

TŁUSTA KAWA

BEZ JAJ · BEZ GLUTENU · BEZ ORZECHÓW

Porcje: 1 / Czas przygotowania: 5 minut / Czas gotowania: 5 minut

240–360 ml czarnej kawy
1 łyżka masła z mleka krów
wypasanych na łąkach

1–2 łyżki stołowe oleju MCT (ewentualnie
proszku MCT) lub oleju kokosowego
szczypta soli morskiej

1. Kawę wlej do małego rondelka na średnim ogniu.
2. Wymieszaj z masłem, olejem MCT i solą.
3. Mieszankę powoli podgrzewaj, nadal mieszaj przez 3 do 4 minut, a następnie podawaj na ciepło.

Wskazówka dotycząca przygotowania: jeśli robisz kawę z samego rana, masło i olej możesz zmieszać bezpośrednio w kubku.

Na porcję (1 napój): **kalorie** - 221, **tłuszcz** - 2 g, **białko** - 0 g, **węglowodany ogółem** - 0 g, **węglowodany netto** - 0 g, **błonnik** - 0 g, **cukier** - 0 g, **sód** - 286 mg.

Makra: **tłuszcz** - 99%, **białka** - 1%, **węglowodany** - 0%.

TŁUSTA GORĄCA CZEKOLADA

BEZ JAJ · BEZ GLUTENU

Porcje: 1 / Czas przygotowania: 5 minut / Czas gotowania: 5 minut

2 łyżki stołowe kakao w proszku
240 ml mleka roślinnego (z nerkowców,
migdałów lub konopne)
2 łyżki stołowe śmietany
kremówki (do ubijania)

1 łyżka oleju kokosowego
lub proszku MCT
1 łyżka masła ekologicznego
5–6 kropli płynnej stewii
(opcjonalnie)

1. W małym rondelku na średnim ogniu połącz kakao w proszku, mleko, śmietanę, olej kokosowy i masło.
2. Stale mieszaj przez 3 do 4 minut, aż masa będzie ciepła.
3. Zdejmij rondel z ognia i dodaj stewię (jeśli używasz). Podawaj na ciepło.

Wskazówka dotycząca pozostałości: podwój tę porcję i przechowuj resztę w termosie w lodówce. W ten sposób można w pracowity poranek szybko przygotować posiłek na wynos. Przy odgrzewaniu/podgrzewaniu/, wlej masę do szklanej miarki i podgrzej w mikrofalówce przez 90 sekund. Dobrze wymieszaj i ciesz się smakiem!

.....
Na porcję (1 napój): **kalorie** - 371, **tłuszcz** - 39 g, **białko** - 2 g, **węglowodany** ogółem - 3 g, **węglowodany netto** - 2 g, **błonnik** - 1 g, **cukier** - 0 g, **sód** - 257 mg.

Makra: **tłuszcze** - 95%, **białka** - 2%, **węglowodany** - 3%.

TŁUSTA HERBATA CHAI

BEZ JAJ · BEZ GLUTENU

Porcje: 1 / Czas przygotowania: 5 minut / Czas gotowania: 5 minut

2 torebki herbaty chai (bez cukru)	2 łyżki stołowe śmietany
240–360 ml gorącej wody	kremówki (do ubijania)
1 łyżka oleju kokosowego	5–6 kropli stewii
1 łyżka masła ekologicznego	(opcjonalnie)

1. Zaparz obie torebki herbaty w gorącej wodzie (przez 5 minut).
2. Wyjmij torebki i dodaj olej kokosowy, masło oraz śmietaną. Mieszaj, aż wszystko dobrze się połączy.
3. Dodaj stewię (jeśli używasz) i podawaj na ciepło.

Wskazówka dotycząca składników: jeżeli masz problem ze znalezieniem w sklepie spożywczym torebek z herbatą chai bez cukru, spróbuj zrobić własną mieszankę przypraw. Połącz 2 łyżeczki mielonego cynamonu, 1 łyżeczkę mielonego imbiru, ½ łyżeczki mielonego kardamonu i ¼ łyżeczki mielonych goździków.

.....
Na porcję (1 napój): **kalorie** - 323, tłuszcz - 35 g, białko - 1 g, węglowodany ogółem - 1 g, węglowodany netto - 1 g, błonnik - 0 g, cukier - 0 g, sól - 93 mg.

Makra: tłuszcze - 98%, białka - 1%, węglowodany - 1%.

KAWA Z MATCHĄ

BEZ NABIAŁU · BEZ JAJ · BEZ GLUTENU

Porcje: 2 / Czas przygotowania: 5 minut

Herbata matcha przez wielu jest uważana za superfood wszystkich superfoods. Jest ona mniej przetworzona niż zwykła zielona herbata, co oznacza, że zawiera więcej witamin, minerałów, białka i przeciwutleniaczy. Jednym z takich białek jest L-teanina, która powoduje długo utrzymujące się pobudzenie podobne do tego, które wywołuje kofeina. Wiele gotowych herbat matcha zawiera duże ilości cukru, ale dzięki temu przyjaznemu dla keto przepisowi, będziesz na najlepszej drodze do ketozy.

1 puszka (405 ml) pełnotłustego
mleka kokosowego
1 szklanka parzonej czarnej
kawy (słodzonej)
1 łyżka masła migdałowego

2 łyżeczki proszku matcha (plus
jeszcze odrobina do posypania)
1 szklanka kostek lodu
5–6 kropli stewii w płynie
lub owoców mnicha

1. W blenderze o dużej mocy połącz mleko kokosowe, kawę, masło migdałowe, matchę w proszku, lód i stewię, a następnie miksuj na wysokich obrotach przez 60 sekund.
2. Rozdziel napój na dwie szklanki i każdy posyp odrobiną matchy w proszku.

Wskazówka dotycząca składników: nie wszystkie proszki matcha są jednakowe, co znajduje odzwierciedlenie w zróżnicowanej cenie. Dobra wiadomość jest taka, że te bardziej przystępne cenowo można znaleźć w lokalnych sklepach spożywczych i doskonale nadają się one do tego przepisu.

Na porcję (1 napój): **kalorie** – 508, tłuszcz – 48 g, białka – 7 g, węglowodany ogółem – 12 g, węglowodany netto – 7 g, błonnik – 5 g, cukier – 7 g, sól – 65 mg.

Makra: tłuszcze – 85%, białka – 6%, węglowodany – 9%.

KREMOVY SHAKE SNICKERDOODLE

BEZ NABIAŁU · BEZ JAJ · BEZ GLUTENU

Porcje: 2 / Czas przygotowania: 5 minut

Snickerdoodle to od pokoleń klasyczny przysmak na pocieszenie. Każda dieta będzie o wiele łatwiejsza do utrzymania, jeżeli będziesz mógł nadal cieszyć się wspaniałymi smakami w swoich posiłkach. Baza smoothie z mleka kokosowego nadaje tej cynamonowej miksturze cudowną kremową konsystencję.*

1 szklanka pełnotłustego
mleka kokosowego

1 szklanka wody

1 łyżeczka mielonego cynamonu

2 łyżki stołowe nasion chia

2 łyżki stołowe oleju kokosowego

1 miarka waniliowego

białka w proszku

1. W blenderze o dużej mocy połącz mleko kokosowe, wodę, cynamon, nasiona chia, olej kokosowy oraz białko w proszku. Miksuj na wysokich obrotach przez 60 sekund.
2. Rozdziel koktajl na dwie szklanki i smacznego!

Propozycja urozmaicenia: aby uzyskać gęstszy koktajl, użyj tylko ½ szklanki wody, możesz też dodać 2 łyżki stołowe kakao w proszku i 1 łyżkę masła migdałowego.

Na porcję (1 napój): **kalorie** - 535, **tłuszcz** - 47 g, **białko** - 13 g, **węglowodany** ogółem - 15 g, **węglowodany netto** - 6 g, **błonnik** - 9 g, **cukier** - 4 g, **sód** - 45 mg.

Makra: tłuszcze - 79%, białka - 10%, węglowodany - 11%.

* *Snickerdoodles* to amerykańskie ciastka z cukrowo-cynamonową posypką. Pomimo swojej nazwy w ogóle nie przypominają batonika Snickers (przyp. tłum.).



MOŻESZ ŻYĆ W STYLU KETO, BĘDĄC WEGETARIANINEM

Jeśli uważasz, że dieta ketogeniczna przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które jedzą mięso, to jesteś w błędzie. Weganie i wegetarianie również mogą czerpać z niej te same korzyści co mięsożercy. Dieta ketogeniczna w wersji wege pozwoli ci zrzucić zbędne kilogramy, zwalczyć stany zapalne, zwiększyć energię, wyeliminować mętną móżgową i poprawić koncentrację.

Dzięki tej książce nie tylko dowiesz się, jak wprowadzić organizm w stan ketozy, ale również poznasz 100 prostych przepisów na smaczne dania w stylu keto wege. Rozpływające się w ustach serowo-koperkowe bomby tłuszczowe, aromatyczne cukiniowe chipsy z parmezanem, sycąca zapiekanka z tofu i fasolką szparagową, a także coś dla łasuchów – ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka dań, które zapewnią ci utrzymanie organizmu w stanie zdrowej ketozy!

Gotowe listy zakupów oraz 14-dniowy plan posiłków pomogą ci rozpocząć twoją przygodę z dietą ketogeniczną. Autorka odpowie na twoje pytania dotyczące przygotowywania posiłków, keto grupy czy postu przerywanego. Odkryjesz proste wskazówki dotyczące mądrego robienia zakupów oraz listę produktów, które zawsze warto mieć w swojej szafce.

JAK ODNIEŚĆ SUKCES – sztuczki i wskazówki, które pomogą ci zaadaptować się do diety ketogenicznej i zaspokoić apetyt na węglowodany.



KETO VETO – smaczne alternatywy dla potraw niedozwolonych na keto, dzięki czemu pozostaniesz na właściwej drodze, nadal delektując się tym, co jesz.

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOSCI – wskazówki, jak kupować mniej i w jaki sposób najlepiej przechować resztki, które będziesz mógł wykorzystać do tworzenia kolejnych potraw.



DIETA KETO BEZ MIĘSA – SPRÓBUJ, ZAKOCHAJ SIĘ, I CHUDNIJ!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

uroda
zdrowie.pl

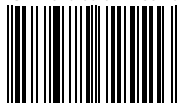

SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

 **Vitalni24.pl**
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-551-3



9 788382 725513