



SHELBY LAW RUTTAN

# DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

100

prostyh i skutecznych  
przepisów dla  
wegetarian mających  
w jadłospisie także  
ryby i owoce morza

**DIETA**  
**KETOGENICZNA**  
**DLA**  
**PESKATARIAN**





SHELBY LAW RUTTAN

# DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

100

prostych i skutecznych  
przepisów dla  
wegetarian mających  
w jadłospisie także  
ryby i owoce morza

**Vital**  
CZYSZCZENIE I PRZYSWIĘCENIE

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Polaków  
ZDJĘCIA AUTORKI: Lana Ortiz Photography  
ZDJĘCIA: depositphotos.com

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-199-7

Tytuł oryginału: *The Pescatarian Keto Cookbook:  
100 Recipes and a 14-Day Meal Plan to Burn Fat and Boost Health*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND






Mamie za bycie doskonałym  
przykładem tego, jak dbać o zdrowie,  
oraz zarażenie mnie pasją  
do zdrowego odżywiania.

I tacie za bycie wzorem życia  
w domu o zróżnicowanej diecie.

Kocham was oboje bardziej,  
niż jestem w stanie  
wyrazić słowami.



---

## SPIS TREŚCI

---

	Wprowadzenie.....	9
Rozdział pierwszy	<b>Peskatariańska dieta ketogeniczna</b> .....	11
Rozdział drugi	<b>Pierwsze kroki</b> .....	21
Rozdział trzeci	<b>14-dniowy plan posiłków</b> .....	33
Rozdział czwarty	<b>Śniadania i koktajle</b> .....	43
Rozdział piąty	<b>Przekąski i przystawki</b> .....	65
Rozdział szósty	<b>Zupy, sałatki i dodatki</b> .....	87
Rozdział siódmy	<b>Dania główne wegetariańskie</b> .....	111
Rozdział ósmy	<b>Dania główne z ryb i owoców morza</b> .....	139
Rozdział dziewiąty	<b>Słodkie przysmaki i desery</b> .....	165
Rozdział dziesiąty	<b>Podstawowe produkty, sosy i dressingi</b> .....	183
	Konwersja jednostek .....	200
	Bibliografia .....	202
	Podziękowania .....	203
	O Autorce .....	204



**W**iele moich wspomnień z dzieciństwa dotyczy jedzenia. Kiedy dorastałam, nie było ani jednego wieczoru, podczas którego nie usiedlibyśmy razem do kolacji. Stół był miejscem, przy którym zbierała się nasza rodzina i gdzie cieszyliśmy się swoim towarzystwem podczas ostatniego posiłku dnia.

Moja mama zaczęła dbać o kwestię zdrowego odżywiania już w moim wczesnym dzieciństwie. Wyraźnie pamiętam dzień, w którym zdecydowała się zaprzestać gotowania wieprzowiny ze względów zdrowotnych i z powodu przekonań religijnych. Akurat szykowała kotlety wieprzowe, kiedy nagle ogłosiła powyższą decyzję całej rodzinie. Ta chwila miała na mnie duży wpływ i była początkiem zróżnicowanego stylu żywieniowego całej rodziny.

Jej decyzja ostatecznie doprowadziła do eliminacji mięsa, z wyjątkiem niektórych ryb. Preferowała głównie wegetarianizm, ale ponieważ mój tata nie zmienił swoich przyzwyczajeń, gotowała na oba sposoby. Nie wiedziała wówczas, że staje się kimś, kogo dziś nazywamy peskatarianinem!

Właściwie wolałam wegetariańskie potrawy, które robiła moja mama. Ponieważ pozwalano mi wybierać ze stołu to, co chcę zjeść, i bardzo podobały mi się przepisy, które wykorzystywała, owa kompilacja stała się moim sposobem odżywiania na mocy świadomego wyboru. Cieszyłam się tymi potrawami aż do wieku dorosłego, a później serwowałam je także moim dzieciom.

Nie poślubiłam wegetarianina, więc kontynuowałam sposób gotowania mojej mamy. Kiedy zaczęłam stosować dietę keto, znalazłam sposób na przygotowywanie przepisów wegetariańskich i opartych na owocach morza w ramach odpowiednich zakresów makroskładników. Rezultatem jest zdrowa, zbilansowana, niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa, umiarkowanie białkowa i absolutnie pyszna dieta.

Jestem podekscytowana myślą, że mogę podzielić się z wami sposobem odżywiania łączącym ten z mojego rodzinnego domu z energetyzującą i spalającą tłuszcz mocą keto. Niezależnie, czy już jesteś peskatarianinem, który rozpoczyna przygodę z keto, czy po prostu zwolennikiem tejże diety szukającym alternatywy dla mięsnych, ociekających tłuszczami nasyconymi potraw, mam nadzieję, że skorzystasz z mojego doświadczenia i spodobają ci się przepisy oraz 14-dniowy plan posiłków, który stworzyłam, aby pomóc ci zrobić kolejny krok ku lepszymu zdrowiu.

# Peskatariańska dieta ketogeniczna

---

Jeśli czytasz tę książkę, bez wątpienia zdajesz sobie sprawę z niesamowitej popularności diety ketogenicznej. Niestety, bardzo często promowana wersja diety obraca się wokół tłustych mięs, takich jak bekon i kiełbasa, oraz wysokoprzetworzonych, wstępnie przygotowanych produktów.

Co pomyślisz, jeśli ci powiem, że istnieje lepszy sposób na utrzymanie diety niskowęglowodanowej i wysokotłuszczowej? Taki, który zastępuje żywność nasączoną tłuszczami nienasyconymi naturalnymi, bogatymi w składniki odżywcze, takie jak: oliwa z oliwek, awokado, orzechy, nasiona, łosoś i przegrzebki?

Bez względu na to, czy peskatarianizm, czy keto są dla Ciebie nowością, ta książka pomoże Ci łączyć diety w zdrowy, zbilansowany i korzystny sposób. Znajdziesz tu 100 pysznych przepisów wraz z 14-dniowym planem posiłków, który pomoże Ci rozpocząć tę podróż. Aby prezentowana dieta była jeszcze łatwiejsza, wszystkie potrawy i plan zostały zbilansowane pod kątem makroskładników, dzięki czemu nie musisz samodzielnie dokonywać obliczeń potrzebnych składników odżywczych.

Więc zaczynamy!



## Peskatariańska dieta

Dieta peskatariańska to połączenie posiłków wegetariańskich z rybami i skorupiakami. Przypomina śródziemnomorski sposób odżywiania, który często jest zaliczany do najzdrowszych diet na świecie.

Nazwa pochodzi od „pesce”, włoskiego słowa oznaczającego rybę. Oprócz owoców morza, peskatarianie jedzą wszystkie owoce, warzywa, zboża, rośliny strączkowe, jajka i nabiał, które spożywają wegetarianie. Jedno z badań opublikowanych w JAMA Internal Medicine wykazało, że ludzie stosujący tę dietę mają niższy poziom cholesterolu, a także mniejsze ryzyko cukrzycy oraz wysokiego ciśnienia w porównaniu z osobami jedzącymi mięso.

Oprócz względów zdrowotnych, wielu wybiera peskatariański styl życia ze względów etycznych lub środowiskowych. W porównaniu z przemysłową hodowlą zwierząt zrównoważone praktyki połowowe uwalniają mniej gazów cieplarnianych, co skutkuje zmniejszeniem śladu węglowego.

## Dlaczego warto dodać keto?

Istnieje kilka powodów, dla których mogłeś zdecydować się na zakup tej książki kucharskiej. Być może żyjesz na diecie peskatariańskiej i ze względów zdrowotnych jesteś zainteresowany, jak może przysłużyć ci się dieta keto. A może już stosujesz dietę ketogeniczną i chcesz podejść do niej w inny sposób.

Oto problem: podczas gdy dieta ketogeniczna szybko spala tłuszcz, nie zawsze jest przestrzegana jako najzdrowsze rozwiązanie. Niektórzy postrzegają ją jako zielone światło dla przetworzonych wędlin, bekonu, kiełbasy, masła, sera, śmietany. Wszystkie te produkty zawierają tłuszcze nienasycone, które są związane między innymi z chorobami serca. Ten rodzaj żywności często zawiera konserwanty, sól i glutaminian sodu, czyli wszystkie składniki, które powinny być ograniczone.

Osoby na diecie keto mają również tendencję do zmniejszania spożycia owoców i warzyw ze względu na wyższą zawartość węglowodanów. Jednakże pomijanie tych pokarmów (nie wszystkie są bogate w węglowodany) nie tylko eliminuje ważne składniki odżywcze z diety, ale może również powodować zaparcia z powodu braku błonnika.

Udowodnię Ci, że to możliwe, aby cieszyć się pysznymi niskowęglowodanowymi, wysokotłuszczowymi składnikami w przepisach wegańskich, wegetariańskich i opartych na owocach morza, jednocześnie zmieniając swój metabolizm i spalając tłuszcz.

## LEPSZY SPOSÓB NA KETO

Wykorzystywanie potraw z diety ketogenicznej w peskatarianizmie zapewnia wszystkie standardowe korzyści tejże diety, ale przy znacznie wyższym spożyciu zdrowych nienasyconych tłuszczów z produktów takich jak łosoś, tuńczyk, pstrąg, orzechy, awokado i oliwa z oliwek, żeby wymienić tylko kilka. To przyczynia się do odżywiania wolnego od mięsa, z mniejszą ilością tłuszczów nasyconych z nabiału. Zmniejszysz również ilość węglowodanów pochodzących ze zbóż, fasoli i soczewicy, ale nadal będziesz jeść owoce i warzywa o niskiej zawartości węglowodanów. To wszystko tworzy miejsce na bardziej prawdziwe, bogate w składniki odżywcze jedzenie, które smakuje pysznie i zapewnia organizmowi witaminy oraz minerały.

W rozdziale 2 przyjrzymy się bliżej kolorowej gamie potraw, które wypełnią twój talerz. Jak pokazują przepisy zawarte w tej książce, nie jest to nudna, restrykcyjna dieta. W rzeczywistości będziesz cieszył się pysznymi posiłkami, o których nigdy nie myślałeś, że pasują do diety ketogenicznej.

### Porównanie diet

	STANDARDOWA DIETA PESKATARIAŃSKA	STANDARDOWA DIETA KETOGENICZNA	PESKATARIAŃSKA DIETA KETOGENICZNA
Bez czerwonego mięsa i drobiu	✓	✗	✓
Wysoka zawartość zdrowych dla serca nienasyconych tłuszczów z ryb, skorupiaków i roślin	✓	✗	✓
Białko z owoców morza i roślin	✓	✗	✓
Ogranicza węglowodany z warzyw nieskrobiowych i owoców o niskiej zawartości cukru	✗	✓	✓



	STANDARDOWA DIETA PESKATARIAŃSKA	STANDARDOWA DIETA KETOGENICZNA	PESKATARIAŃSKA DIETA KETOGENICZNA
Ogranicza węglowodany ze zbóż lub warzyw skrobiowych	X	✓	✓
Unika przetworzonej żywności	X	✓	✓
Spala tłuszcz i wspomaga odchudzanie	X	✓	✓

## Wyjaśnienie korzyści zdrowotnych

Połączenie diety peskatariańskiej i ketogenicznej może przynieść szereg korzyści zdrowotnych. W przypadku poważnych problemów ze zdrowiem zawsze powinieneś się skonsultować ze swoim lekarzem, zanim wprowadzisz zmiany w diecie.

**Redukcja masy ciała:** Utrata wagi może zmniejszyć czynniki ryzyka chorób przewlekłych związanych z otyłością. Według raportu opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia nawet niewielka utrata masy ciała od 5 do 10 procent poprawia ciśnienie oraz poziom cukru we krwi, a także cholesterol. Utrzymując obniżoną wagę zmniejszasz ryzyko chorób przewlekłych związanych z otyłością, takich jak cukrzyca i choroby serca. Możesz również odczuwać mniejszy ból stawów i poprawić mobilność.

**Zmniejszony głód:** Spożywanie potraw ketogenicznych może pomóc w stłumieniu apetytu. Ponieważ jest to dieta wysokotłuszczowa i umiarkowanie białkowa, dostarczasz organizmowi energii, która utrzymuje się dłużej niż ta pochodząca z szybko spalających się węglowodanów, dzięki czemu czujesz sytość. Dieta niskowęglowodanowa zapobiega również głodowi, utrzymując niski poziom insuliny.

**Zdrowsze serce:** W przeciwieństwie do tego, co kiedyś ogłosił przemysł dietetyczny, tłuszcze same w sobie nie zwiększają ryzyka chorób sercowo-naczyniowych; winowajcą jest raczej kombinacja tłuszczów nasyconych,

przetworzonych węglowodanów i cukrów. Według badań instytutu kardiologii eksperymentalnej i klinicznej przestrzeganie diety ketogenicznej zwiększa poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) i obniżenia „złego” (LDL). W efekcie zmniejsza się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Przepisy zawarte w tej książce bazują na zdrowych tłuszczach z owoców morza i innych naturalnych źródeł.

**Poprawa stanu zdrowia chorych na cukrzycę:** Cukrzyca jest poważną chorobą, która może powodować wiele powikłań. Ograniczając węglowodany, dieta ketogeniczna poprawia poziom glukozy we krwi, co zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę z korzyścią dla diabetyków. Niedawne badanie opublikowane w magazynie Nutrients wykazało, że dieta ketogeniczna jest skuteczna w kontroli glikemii u pacjentów z cukrzycą typu 2. Oczywiście tę chorobę należy leczyć w porozumieniu z lekarzem i regularnie monitorować stan zdrowia.

**Lepsze funkcjonowanie mózgu:** Wiadomo również, że dieta keto poprawia jasność umysłu i zmniejsza „mgłę umysłową”. Kiedy twoje ciało wchodzi w ketozę, jest zasilane ketonami, a nie glukozą, zapewniając tym samym znacznie bardziej wydajne źródło energii dla mózgu. W stanie ketozy możesz odczuwać zwiększoną jasność umysłu, a nawet lepszy nastrój.

**Mniejsza uciążliwość stanów zapalnych:** stany zapalne mogą powodować ból fizyczny, na przykład: stawów, głowy czy innych części ciała. Mogą być też odpowiedzialne za uczucie zmęczenia, ociężałość, zesztywnienie i generalnie negatywnie wpływać na różne życiowe funkcje. Dieta ketogeniczna jest naturalnie bogata w substancje przeciwzapalne. Dzięki temu – doprowadzając do ketozy – możesz zmniejszyć objawy stanów zapalnych.

**Korzyści związane ze stylem życia:** Kiedy lepiej się czujesz, masz większą ochotę na różne, dodatkowe aktywności. Kiedy zaczniesz stosować peskatariańskie keto, zauważysz, że masz więcej energii, mniej się stresujesz, czujesz większą pewność siebie, a nawet lepiej sypiasz, dzięki czemu zechcesz rozładować to energetyczne doładowanie, co może pomóc ci rozwinąć pasję do ćwiczeń i cieszenia się nimi.

## Jak działa peskatariańskie keto

Zasadniczo dieta ketogeniczna jest naprawdę dość prosta. Chodzi o przestawienie głównego źródła energii z węglowodanów na tłuszcze, co wprowadza ciało w stan zwany ketozą (wkrótce przyjrzymy się temu bardziej szczegółowo) i zamienia je w maszynę do spalania tłuszczu.



## ZROZUMIENIE SPOSOBU OBLICZANIA MAKRO

Makroelementy lub w skrócie „makro” to składniki odżywcze, które dostarczają energii. Cała żywność dzieli się na ich trzy rodzaje: tłuszcze, białka i węglowodany. Wiele produktów spożywczych zawiera kombinację dwóch lub wszystkich trzech makroelementów. Twoje ciało przekształca je w energię dla mózgu, mięśni i narządów. Ogólna zasada zachowania proporcji makro w diecie ketogenicznej to: 70% tłuszcze, 25% białka i 5% węglowodanów. Plan posiłków w tej książce jest jak najbardziej zgodny z tym podejściem.

Płeć, wzrost, waga, wiek, procent tkanki tłuszczowej i aktywność fizyczna powinny być brane pod uwagę przy podejmowaniu decyzji, jakie makroprocenty są dla ciebie najlepsze. Istnieje wiele kalkulatorów internetowych obliczających, jaki procent makro jest dla ciebie odpowiedni, uwzględniając wszystkie wymienione czynniki i cele zdrowotne, w tym: czy chcesz schudnąć, czy nie. Osobiście używam kalkulatora keto na [Ruled.me/keto-calculator](https://ruled.me/keto-calculator). Bierze on pod uwagę kilka różnych czynników, w tym twoją wagę, wzrost oraz poziom aktywności, dostarczając ci spersonalizowaną rekomendację dotyczącą tego, ile powinieneś jeść każdego dnia, wyliczoną na podstawie udzielonych odpowiedzi.

Kalkulator wyliczy odpowiednią liczbę kalorii dla każdego makro. Jeśli stosujesz dietę ketogeniczną, aby schudnąć, należy przestrzegać zaleceń kalorycznych będących wynikiem obliczania makro, które są rozdzielone zgodnie z twoimi proporcjami. Chociaż obniżenie spożycia kalorii nie jest celem tej diety, nadal potrzebujesz deficytu kalorii, aby schudnąć.

Plany posiłków zawarte w tej książce kucharskiej mieszczą się w zakresie od 1300 do 1800 kalorii dziennie i są dobrym punktem wyjścia dla wielu różnych osób. Każdy plan można zwiększać lub zmniejszać w zależności od wagi oraz poziomu aktywności.

## JAK OBLICZAĆ WĘGLOWODANY?

Biorąc pod uwagę kluczową rolę, jaką ograniczenie węglowodanów odgrywa w osiągnięciu ketozy, ważne jest, aby śledzić, ile ich spożywasz każdego dnia. Być może widziałeś opisy: „węglowodany” i „węglowodany, w tym cukry” na etykietach żywności. „Węglowodany” to suma wszystkich cukrów, błonnika i niestrawnej skrobi w produkcie spożywczym. Chociaż potrzebujemy błonnika, aby móc wydalać produkty przemiany materii, nie jest on zamieniany przez nasze ciało na energię.

Z drugiej strony „węglowodany, w tym cukry” (chodzi tutaj o same węglowodany netto, których wartość jest podana oddzielnie od cukrów) obejmują

tylko te, w których organizm może w pełni strawić glukozę, wykorzystaną następnie jako energia. Właśnie te liczymy przy diecie Keto poprzez odjęcie gramatury błonnika (i wszelkich innych węglowodanów niekalorycznych) od całkowitej ilości węglowodanów. Przykładowo 1 całe awokado ma w sumie 15 gramów węglowodanów, z czego 12 to błonnik. Odejmij 12 od 15, a otrzymasz 3 węglowodany netto.

Podczas gdy niektórzy ludzie na diecie ketogenicznej spożywają do 50 gramów węglowodanów netto dziennie, aby zmniejszyć wagę – zalecam spożycie od 20 do 30, chociaż liczba ta będzie się różnić w zależności od kondycji ciała, wagi oraz celów dietetycznych danej osoby. Pomimo że niektóre przepisy mogą zawierać nieco więcej lub mniej węglowodanów, to, co jest spożywane w ciągu dnia, powinno się zrównoważyć. Aby zapewnić jak najniższą liczbę węglowodanów netto, przepisy zawarte w tej książce są skomponowane tak, by ich wartość wahała się pomiędzy 10 gramów lub mniej.

Lubię liczyć węglowodany netto, ponieważ uważam, że jest to świetny sposób na upewnienie się, że w mojej diecie znajduje się tak ważny błonnik. Bez względu na to, w jaki sposób zdecydujesz się je liczyć, aplikacja Carb Manager (dostępna na smartfony) jest bardzo pomocna w utrzymaniu ich właściwego poziomu w diecie.

W tej książce nie będziesz musiał się martwić obliczaniem węglowodanów, ich ilość jest podana przy każdym przepisie i planie posiłków. Jednakże podczas wydarzeń towarzyskich, podczas których jesz poza domem, u rodziny lub przyjaciół, warto skorzystać z aplikacji pomocnej w obliczaniu ich spożycia.

## **OSIĄGNIĘCIE KETOZY POPRZEZ SPALANIE TŁUSZCZU**

Standardowa amerykańska dieta jest bogata w rafinowane węglowodany z paczkowanej, a także smażonej żywności oraz słodkich potraw i napojów. Węglowodany te są rozkładane na glukozę, która jest wykorzystywana jako energia. Ogólnie rzecz biorąc, twój organizm najpierw przetwarza węglowodany, a następnie tłuszcze.

Oznacza to, że kiedy znacznie zmniejszamy spożycie węglowodanów, a spożywamy dużą ilość tłuszczów, nasze ciała przestawiają się i w pierwszej kolejności zaczynają przetwarzać tłuszcz na ciała ketonowe (ketony), będące głównym źródłem paliwa. Ten stan nazywamy ketozą. W ketozie organizm najpierw szybko spala tłuszcze z pokarmów, po czym uwalnia i zużywa rezerwy tłuszczu organizmu. Wielu badaczy uważa, że ketony są bardziej wydajnym źródłem energii niż węglowodany, ponieważ spalają się wolniej, dając organizmowi długotrwałe źródło zasilania.

Białko jest ważne w keto i zalecane jest spożywanie jego umiarkowanej ilości. Jest ono potrzebne jako źródło glukozy, a jednocześnie umożliwia organizmowi korzystanie z ketonów do spalania tłuszczów.

Przy wprowadzeniu diety ketogenicznej osiągnięcie ketozy może zająć od dwóch do czterech dni, a czasem nawet dłużej, więc bądź cierpliwy i poczekaj. Niektórzy uważają, że krótki post może ją przyspieszyć, ale w przypadku zastosowania planu posiłków w tej książce nie musisz tego robić.

## „GRYPA KETOGENICZNA”

Być może słyszałeś o „grypie keto”, która może wystąpić, gdy dopiero zaczynasz tę dietę. Takie przypadki mają miejsce, ponieważ w ciągu pierwszych kilku dni tracisz wodę i elektrolity, przez co możesz odczuwać objawy takie jak: nudności, zaparcia, bóle głowy, zmęczenie i łaknienie cukru. Chociaż brzmi to nieprzyjemnie, zwykle na szczęście trwa tylko od trzech do pięciu dni i jest wskazówką, że z powodzeniem przechodzisz w ketozę. Oto kilka porad, jak sobie z tym poradzić.

**Pozostań nawodniony.** Pij płyny w ciągu dnia, aby utrzymać nawodnienie. Dobrym sposobem jest trzymanie w pobliżu butelki wody przez cały czas i ciągle popijanie. Zalecam picie co najmniej 10 szklanek dziennie.

**Dodaj do diety elektrolity.** Elektrolity to niezbędne minerały, takie jak sód, wapń i potas. Pomagają zrównoważyć poziom pH, regulują skurcze mięśni i pomagają utrzymać nawodnienie. Niektórzy ludzie lubią uzupełniać dietę keto wodą elektrolitową. Istnieje również kilka produktów spożywczych, które ich dostarczają w naturalnej formie. To: szpinak, jarmuż, awokado, brokuły, migdały, tofu, truskawki i oliwki.

**Poskrom swój apetyt na węglowodany bombą tłuszczową.** Keto-bomba tłuszczowa to dobry sposób, aby nie ulec i powstrzymać głód węglowodanów. Wspomniane bomby to małe przekąski wykonane prawie w całości z tłuszczów (z kilkoma niskowęglowodanowymi dodatkami) i czasami z niewielką ilością białka. Takie przekąski wzbogacają dietę w zdrowe tłuszcze, a także pomagają zmniejszyć głód. Najlepszym przykładem jest bomba tłuszczowa – sernik matcha (str. 166), która jest jednym z moich ulubionych sposobów na dodanie tłuszczu do diety.



## DOSTOSOWYWANIE SIĘ DO KETO

Ostatecznym celem każdej diety ketogenicznej jest stan tak zwanej keto adaptacji\*. Jest to takie przestawienie metabolizmu organizmu, poprzez wystarczająco długie przebywanie w ketozie, że przyzwyczajają się on do używania tłuszczów zamiast węglowodanów jako źródła energii.

Możesz być w stanie ketozy, ale nie osiągnąć keto adaptacji. Pełne przystosowanie organizmu może zająć od dwóch do trzech tygodni albo nawet dłużej. Kiedy ci się to uda, stracisz apetyt na węglowodany i przez to będziesz czuł się mniej głodny. Możesz również zauważyć, że dysponujesz zwiększoną energią, twój umysł jest jasny i skupiony.

Chociaż dla wielu powyższe zmiany są już wystarczającym wskaźnikiem, że jesteś w prawdziwym stanie ketozy, niektórzy wybierają bardziej kliniczne podejście. Sprawdzają, czy osiągnęli ketozę poprzez monitorowanie ketonów za pomocą ketonometru i pasków moczowych. Miernik ketonów to urządzenie zakończone igłą, które poprzez nakłucie bada krew i zapewnia najbardziej wiarygodny odczyt. Używanie pasków moczowych jest łatwiejsze, ale mniej dokładne.

## WYZNACZANIE CELÓW DŁUGOTERMINOWYCH

Gdy tracisz na wadze, twoje zapotrzebowanie na makroelementy i kalorie będzie się zmieniać. Podczas odchudzania co kilka tygodni należy sprawdzać i dostosowywać swoje makro. Po osiągnięciu docelowej wagi może być konieczne ponowne dostosowanie makr, aby ją utrzymać. Dobrym sposobem narzędziem, którym się można w tym celu posłużyć jest [Ruled.me/keto-calculator](https://ruled.me/keto-calculator) – internetowy kalkulator keto.

Jedną ze wspianiałych rzeczy związanych z przestrzeganiem peskatariańskiej diety ketogenicznej jest to, że stosowana w niej naturalna żywność wyrobi w tobie zdrowe nawyki żywieniowe, które przyniosą ci korzyści w dłuższej perspektywie. To, czy zdecydujesz się pozostać w stanie keto adaptacji, po osiągnięciu swoich celów zdrowotnych, zależy wyłącznie od ciebie. Chociaż przebywanie w ketozie jest generalnie bezpieczne dla zdrowych ludzi, jeśli stosujesz dietę keto z powodów czysto zdrowotnych, najlepiej postępować zgodnie z instrukcjami lekarza.

---

\* Więcej informacji o procesie ketozy i zasadach diety ketogenicznej można znaleźć w książce „Ketogeniczna Biblia” autorstwa Jacoba Wilsona i Ryana Lowery’ego. Publikacja jest dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



## PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z kremem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

## KETOGENICZNA BIBLIA

dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery



Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Stosują ją sportowcy, znani ludzie oraz wszyscy, którzy chcą zyskać zdrowe serce, wyeliminować stany zapalne i przekonać się jak szybko schudnąć. A także pozbyć się cukrzycy typu 1 i 2, zaburzeń neurodegeneracyjnych, choroby Parkinsona, Alzheimerera czy raka. W tym kompletnym, popartym badaniami naukowymi poradniku, Autorzy – naukowcy, po raz pierwszy tak wyczerpująco wyjaśniają co to dieta keto oraz ketoza. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe. Ujawniają program zdrowego odżywiania oraz oferują wiele przepisów na proste i smaczne dania. Zachęcają również do wzbogacenia swojej kuchni w odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, m.in. olej kokosowy czy olej lniany. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



## KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie keto i diety roślinnej. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też fanów zdrowego odżywiania. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

## KETO SŁODYCZE

Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodyczy! Fit słodycze oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodycze i fit przekąski opatrzone jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodycze oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzania. Fit słodycze – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35





# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35







**Shelby Law Ruttan** wychowała się w rodzinie, w której wspólne obiady były ważnym wydarzeniem. Wszyscy ich uczestnicy przynosili przygotowane przez siebie potrawy. Jest autorką książki, w której dzieli się rodzinnymi tradycjami kulinarnymi, poradami dotyczącymi stylu życia i ulubionymi przepisami. Do tego celu wykorzystuje również swoje strony internetowe: Grumpy's Honeybunch i Honeybunch Hunts.

### Dwa w jednym, czyli... odkryj zalety diety ketogenicznej i peskatarianizmu

Połączenie diety peskatariańskiej (to odmiana diety wegetariańskiej, która dopuszcza jedzenie ryb i owoców morza) i ketogenicznej przynosi szereg korzyści zdrowotnych. Pozbycie się zbędnych kilogramów to tylko jedna z nich. Redukując masę ciała, zmniejszysz ryzyko chorób przewlekłych związanych z otyłością. Jednocześnie zwiększysz poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) i obniżysz „złego” (LDL). W efekcie zminimalizujesz ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Z kolei ograniczając węglowodany, poprawisz poziom glukozy we krwi, co obniży zapotrzebowanie na insulinę z korzyścią dla diabetyków. Poza tym tego rodzaju dieta skutecznie redukuje stany zapalne.

#### Dzięki tej książce:

- nauczysz się stosować w praktyce dietę ketogeniczną dla peskatarian;
- dowiesz się, jak szybko schudnąć i poprawić ogólny stan zdrowia;
- będziesz wiedział, które produkty spożywcze powinny znaleźć się w twoim jadłospisie, a których lepiej unikać;
- otrzymasz 100 przepisów na pyszne i różnorodne potrawy;
- skorzystasz z gotowego 14-dniowego planu posiłków, który ułatwi płynne wprowadzenie pozytywnych zmian w twojej kuchni;
- nie będziesz musiał wyliczać optymalnej ilości składników odżywczych, gdyż każdy przepis posiada już taką informację.

### Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki

#### Patroni:

