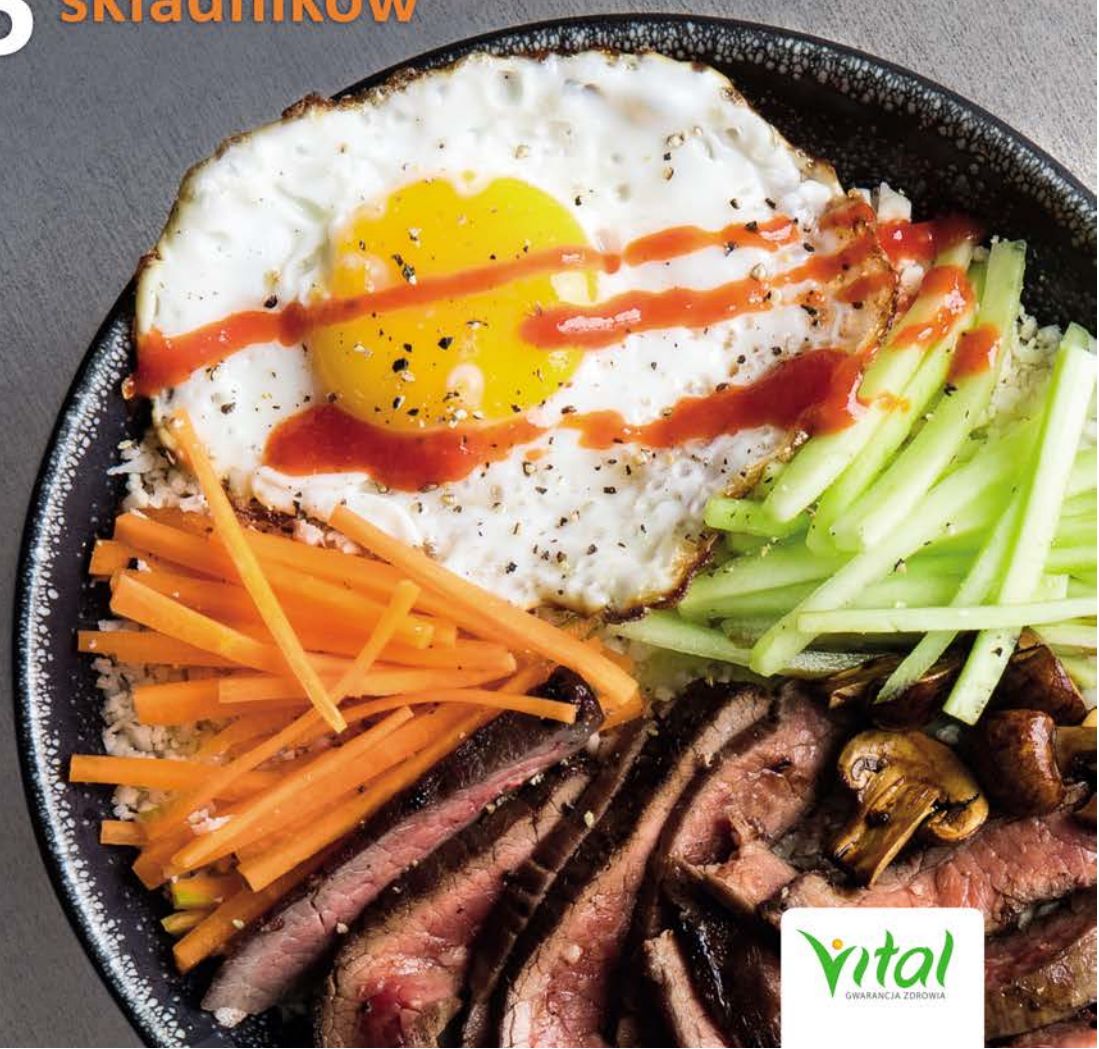


JEN FISCH

Dieta ketogeniczna dla zabieganych

Uzdrowiające i proste dania
z 5 składników



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta ketogeniczna dla zabieganych

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty
TŁUMACZENIE: Karolina Pruszyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-458-3

Tytuł oryginału: *The Easy 5-Ingredient Ketogenic Diet Cookbook*

Copyright © 2018 by Jen Fisch
Photography © Nadine Greeff

© 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. 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

*MOJEMU MISIACZKOWI,
KAI: CÓRCE
I GŁÓWNEJ DEGUSTATORCE*

SPIS TREŚCI



Kuloodporną kawą



Wstęp **9**

ROZDZIAŁ PIERWSZY: *Prosta i łatwa kuchnia ketogeniczna* **13**

ROZDZIAŁ DRUGI: *Smoothie i śniadania* **35**

ROZDZIAŁ TRZECI: *Pożywne zupy i sałatki* **59**

ROZDZIAŁ CZWARTY: *Przystawki i przekąski* **83**

ROZDZIAŁ PIĄTY: *Dania z ryb i drobiu* **107**

ROZDZIAŁ SZÓSTY: *Dania z wieprzowiny i wołowiny* **131**

ROZDZIAŁ SIÓDMY: *Desery i słodkie przysmaki* **157**

ROZDZIAŁ ÓSMY: *Sosy i dressingi* **181**

*Aneks A: Brudna dwunastka™
i Czysta piętnastka™* **195**

Aneks B: Przeliczniki miar **196**

Źródła **198**

Zasoby **199**

Podziękowania **201**

O Autorce **202**

Przypisy **203**



WSTĘP

CO TO JEST TA CAŁA KETOZA? CZYM JEST MAKRO I JAK JE OBLICZYĆ? POSTANOWIŁAM WYPRÓBOWAĆ DIETĘ KETOGENICZNĄ I BARDZO SIĘ CIESZĘ, ŻE TO ZROBIŁAM.

To wspaniale, że postanowiłeś wraz ze mną poznawać ketogeniczny sposób odżywiania.

Stosowanie diety ketogenicznej pomogło wielu ludziom. Jest to dieta polegająca na skrajnym ograniczeniu spożywania węglowodanów oraz włączeniu dużej ilości zdrowych tłuszczów i umiarkowanej ilości białka. Moja przygoda z dietą niskowęglowodanową zaczęła się ponad dekadę temu wskutek zaleceń lekarza, do którego chodziłam na akupunkturę. Gdy miałam 18, a następnie 19 lat, zdiagnozowano u mnie dwie choroby autoimmunologiczne: łuszczycowe zapalenie stawów i łuszczycę. Szukałam sposobów na złagodzenie bólu oraz stanu zapalnego i lekarz zasugerował, abym wykluczyła z diety cukier. Wtedy po raz pierwszy pomyślałam, że pomiędzy jedzeniem a chorobami autoimmunologicznymi może istnieć jakiś związek.

Zastosowałam się do rady, przeszłam na dietę niskowęglowodanową, wykluczyłam cukier i w ciągu kilku tygodni doświadczyłam ulgi. Zauważyłam wyraźne złagodzenie stanu zapalnego stawów i skóry, która była bardzo podrażniona i czerwona. Tak zaczęłam lepiej poznawać reakcje swojego ciała na poszczególne pokarmy i w końcu znalazłam plan żywieniowy, który pomógł mi osiągnąć lepsze samopoczucie.

Przez wiele lat odżywiałam się zgodnie z dietą niskowęglowodanową, ale bywały okresy, gdy wracałam do dawnych przyzwyczajeń. Kilka lat temu znów nasiliły się u mnie problemy związane z reakcjami autoimmunologicznymi. Lekarze podejrzewali chorobę Crohna, ale nie byli pewni. Po przejściu dużej ilości badań, które nie dały zbyt wielu odpowiedzi, postanowiłam wrócić do eksperymentów z jedzeniem, aby sprawdzić, czy mogłabym wspomóc w ten sposób swój powrót do zdrowia. Zaczęłam od spożywania pokarmów wysokiej jakości (ekologicznych, pochodzących od zwierząt karmionych trawą itd.), ale zawierających węglowodany bezglutenowe. Zauważyłam pewną poprawę w swoich dolegliwościach, ale czułam się ospała, a po sześciu miesiącach stosowania tej diety przybrałam na wadze, co zawdzięczam pysznym bezglutenowym przysmakom, które są w tych czasach tak łatwo dostępne.

Wtedy poznałam dietę ketogeniczną. Na początku przypominało mi to fazę indukcyjną diety Atkinsa, ale spodobała mi się idea sięgania po prawdziwe jedzenie oraz spożywania mniejszej ilości białka i z naciskiem na zdrowe tłuszcze. Nigdy nie słyszałam wcześniej o „keto” i, podobnie jak wielu ludzi, czułam się trochę zagubiona i przytłoczona nowymi określeniami związanymi z dietą ketogeniczną. Co to jest ta cała ketoza? Czym jest makro i jak je obliczyć? Postanowiłam jednak wypróbować dietę ketogeniczną i bardzo się cieszę, że to zrobiłam.

Od razu z zapałem podjęłam wyzwanie stworzenia posiłków sprzyjających ketozie, które byłyby przy tym szybkie, łatwe, a także pyszne. Jestem samotną mamą i pracuję na pełen etat. Mam również bardzo zabieganą nastoletnią córkę, więc staram się upraszczać przepisy (i wszystko inne w moim życiu), jak tylko potrafię. Z doświadczenia wiem, że nie potrzeba mnóstwa egzotycznych składników ani szafki pełnej specjalnych olejów, aby wyczarować wspaiałe ketoposiłki.

Przepisy zawarte w tej książce pomogą zaspokoić zachcianki na ulubione bogate w węglowodany przysmaki, które jadłeś przed przejściem na dietę ketogeniczną. Takie zachcianki są zupełnie normalne. Większość ludzi przez całe życie była na diecie wysokowęglowodanowej, więc przejście na keto oznacza dużą zmianę. Zachęcam jednak do wytrwałości.

Moje przepisy z 5 składników ułatwiły mi życie. Na potrzeby tej książki stworzyłam przepisy, które można wykonać w 30 minut lub szybciej. Kto ma teraz czas, aby poświęcać godziny na przygotowywanie posiłku? Dania są pełne smaku i zdrowych tłuszczów. Będziemy korzystać z naturalnych, pełnowartościowych składników, które są łatwo dostępne w przystępnych cenach. Nie ma potrzeby chodzić do pięciu różnych sklepów spożywczych polując, na kilka nieznanych składników. Dzięki moim przepisom dieta ketogeniczna staje się łatwa!

Dołącz do mnie i pozwól, bym była twoim przewodnikiem w przygodzie z keto. Wiem, że dasz radę. Nie mogę się doczekać, aż pokażę ci wszystkie przepyszne dania wykonane z moich prostych, sprzyjających keto przepisków z 5 składników. Biermy się za gotowanie!



PROSTA I ŁATWA KUCHNIA KETOGENICZNA

W ketogenicznym stylu życia najbardziej uwielbiam to, jak bardzo jest prosty: zarówno wtedy, gdy gotujemy w domu, jak i wtedy, gdy jemy na mieście. Przepisy zawarte w tej książce są łatwe i wykorzystuje się do nich znane nam produkty. Pokażę ci, jak zmienić zwykłe, powszechnie dostępne składniki w posiłki sprzyjające ketozie, pyszne i pełne zdrowych tłuszczów, które nasz organizm wykorzysta jako paliwo. Najważniejszy krok w przejściu na dietę ketogeniczną to po prostu zacząć! Nie bój się: krok po kroku opowiem ci wszystko, co musisz wiedzieć!

JAK DZIAŁA DIETA KETOGENICZNA

Przejęcie na nową dietę może przytłaczać. Gdy po raz pierwszy szukałam w Internecie informacji na temat diety ketogenicznej, dostępne materiały były niejasne, a ja czułam się, jakbym wróciła na lekcje biologii. Prawda jest taka, że całe sedno „keto” to spożywanie posiłków bogatych w zdrowe tłuszcze, z dodatkiem białka i bardzo małej ilości węglowodanów. Najlepiej byłoby, gdyby źródło spożywanych węglowodanów stanowiły głównie warzywa. Twój organizm przestawi się z uzyskiwania energii poprzez spalanie cukru i węglowodanów na wytwarzanie energii poprzez spalanie tłuszczu/ketonów. Proces ten jest nazywany „ketozą” i sprawia, że przechodzi się w stan optymalny dla spalania tkanki tłuszczowej i chudnięcia. Utrata wagi nie jest jednak jedyną korzyścią płynącą z diety ketogenicznej. Jasność umysłu, złagodzenie stanów zapalnych i większy poziom energii to tylko niektóre z tych plusów.

Być może tuż po przejściu na dietę ketogeniczną zauważysz, że potrzebujesz jeść więcej, aby się nasycić. Jednak w niedługim czasie, po przejściu ketoadaptacji, okaże się, że często nie czujesz głodu w porze posiłku. Ważne, aby nauczyć się słuchać swojego ciała: jeśli nie jesteś głodny, nie musisz jeść. Ciągłe sobie o tym przypominam. Będąc w pracy, często wydaje mi się, że powinnam jeść w południe, gdy wszyscy udają się na lunch. Za to w weekendy, gdy nie mam takiego rozkładu czasowego, często jem dopiero o drugiej lub trzeciej po południu. Niech twoje ciało będzie twoim przewodnikiem, ale zawsze dbaj, aby pić dużo wody i uzupełniać elektrolity w odpowiedniej ilości.

Korzyści z diety ketogenicznej są szerokie, a każda osoba ma własny powód, dla którego rozpoczęła przygodę z keto. Ja skupiłam się na złagodzeniu stanów zapalnych w organizmie. Odstawienie cukru, który ma działanie skrajnie prozapalne, oraz węglowodanów zmieniło moje życie. Wprowadzenie organizmu w stan ketozy odżywczej może być pomocne przy takich dolegliwościach jak otyłość, epilepsja, zaburzenia neurologiczne oraz wiele innych. Spalanie tłuszczu zamiast cukru może też przedłużyć życie. Wydaje się, że co tydzień pojawiają się wyniki nowych badań, które przemawiają za prowadzeniem ketogenicznego stylu życia.

Rozpoczynając stosowanie diety ketogenicznej można natknąć się na nowe pojęcia warto więc zadawać pytania:

Czym jest ketoza?

Radykalne ograniczenie ilości węglowodanów i cukru w diecie wprowadza organizm w stan ketozy, polegający na tym, że organizm spala tłuszcz (ketony) zamiast glukozy (węglowodanów i cukru). Gdy dieta jest bardzo uboga w węglowodany, wątroba przekształca tłuszcz w kwasy tłuszczowe i ciała ketonowe. Ciała ketonowe wędrują do mózgu i zastępują glukozę w roli źródła energii. Ten podwyższony poziom ciał ketonowych we krwi nazywamy ketozą. Często można osiągnąć stan ketozy w ciągu pierwszego tygodnia po przejściu na dietę ketogeniczną, co jest pierwszym krokiem do przejścia ketoadaptacji, która może często zająć około miesiąca.

Czym są makro i dlaczego są ważne?

Przechodząc na dietę ketogeniczną, należy obliczyć swoje zapotrzebowanie na „makro” i codziennie śledzić ich spożywaną ilość. Makro, czyli makroskładniki to główne elementy odżywcze składające się na kaloryczną zawartość pożywienia: białka, węglowodany, tłuszcze i trochę minerałów. Centra Kontroli i Prewencji Chorób podają, że dieta przeciętnego Amerykanina składa się mniej więcej w 50 procentach z węglowodanów, w 15 procentach z białka i w 35 procentach z tłuszczu. Dla porównania typowa dieta ketogeniczna jest zbudowana mniej więcej w 5 procentach z węglowodanów, w 20-25 procentach z białka i w 70-75 procentach z tłuszczu.

Aby obliczyć swoje zapotrzebowanie, można skorzystać z Google i wyszukać „kalkulator keto makro”. Kalkulator makro będzie zawierał prośbę o podanie informacji (wzrost, waga, poziom aktywności, cele itd.) i na podstawie tych informacji zasugeruje proporcje makro w diecie ketogenicznej. Będą one wyznaczały górną granicę twojego idealnego dziennego spożycia. Makroskładniki będą podzielone na kalorie, tłuszcze, białka i węglowodany. Jeśli mamy na celu utratę wagi, często zaleca się, aby nie spożywać więcej niż 20 g węglowodanów netto, co stanowi mój dzienny cel. Kontroluję swoje posiłki za pomocą darmowej aplikacji Carb Manager. Można tam samodzielnie ustawić swoje preferencje dotyczące węglowodanów netto.

Niektóre osoby na diecie ketogenicznej kontrolują spożycie węglowodanów całkowitych, inni śledzą ilość węglowodanów netto; to indywidualna decyzja. Ja liczę węglowodany netto, co polega na odejmowaniu zawartości błonnika nierozpuszczalnego od węglowodanów całkowitych, bo błonnik jest węglowodanem, którego organizm nie trawi. Na przykład w 50 gramach kalafiora znajduje się 2,65 grama węglowodanów i 1,2 grama błonnika nierozpuszczalnego. Odejmujemy więc błonnik od węglowodanów całkowitych i otrzymujemy zawartość węglowodanów netto tej porcji równą 1,45 grama.

Czy spożywanie tak dużej ilości tłuszczu jest dobre?

Dla kogoś przyzwyczajonego do typowej diety bogatej w węglowodany i ubogiej w tłuszcze spożywanie 70-75 procent tłuszczu na diecie ketogenicznej wydaje się pewnie trochę szalone. Prawdę mówiąc, gdy zaczęłam stosować dietę ketogeniczną, łatwo było mi porzucić węglowodany, ale już o wiele większą trudność miałam z codziennym spożyciem zalecanej porcji tłuszczów. Najważniejsze to zapamiętać, aby jeść tłuszcze wysokiej jakości: tłuszcz tłuszczowi nierówny! Do tłuszczów, jakie należy spożywać, należą takie wysokiej jakości tłuszcze jak: masło i mięsa pochodzące od zwierząt karmionych trawą, ghee (masło klarowane), ekologiczny pełnotłusty nabiał, awokado, orzechy makadamia i łosoś. Powinno się unikać tłuszczów niskiej jakości, takich jak oleje roślinne lub rzepakowe. Zauważysz, że na diecie ketogenicznej rzadziej będziesz głodny, bo wysokiej jakości tłuszcze pomogą ci zachować uczucie sytości.

Co to jest okresowa głodówka?

Do ketogenicznego stylu życia można włączyć okresową głodówkę (IF). Ja zazwyczaj spożywam wszystkie posiłki w czasie ośmiogodzinnego „okna żywieniowego”, które trwa u mnie zwykle pomiędzy południem a godziną 8 wieczorem. W ten sposób pozostaje mi 16 godzin na codzienną okresową głodówkę, ale przez dużą część tego czasu śpię, dzięki czemu stosowanie IF staje się dosyć łatwe. W czasie okresowej głodówki piję kuloodporną kawę (strona 37), dozwoloną w ramach protokołu Kuloodpornej Okresowej Głodówki, i wodę, ale nie spożywam żadnych pokarmów stałych. Kuloodporna kawa poskramia mój apetyt dzięki tłuszczom zawartym w maśle pochodzącym od karmionych trawą zwierząt i w oleju Brain Octane. Im dłużej będziesz stosować dietę ketogeniczną, tym ogólnie mniej głodu będziesz doświadczać, gdyż większa ilość spożywanego tłuszczu zapewni uczucie sytości.

Co to jest ketoadaptacja?

Większość ludzi osiąga stan ketozy w ciągu kilku tygodni spożywania makroskładników w proporcjach zgodnych z dietą ketogeniczną, ale ketoadaptacja trwa trochę dłużej. Po przejściu ketoadaptacji organizm przestawia się z wykorzystywania glukozy jako głównego źródła energii na uzyskiwanie energii z tłuszczu. Proces ten odbywa się zwykle w ciągu miesiąca od rozpoczęcia stosowania zaleceń diety ketogenicznej i wytworzenia określonego poziomu ketonów.

Serdecznie polecam, aby każdy przeczytał *Ketogeniczną biblię* autorstwa dr Jacoba Wilsona i Ryana Lowery'ego, w której znajdują się bardziej

wyczerpujące i naukowe informacje dotyczące diety ketogenicznej. Zawiera ona najbardziej wiarygodne i kompletne wyjaśnienia wszystkich zagadnień związanych z dietą ketogeniczną.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY KETOGENICZNEJ

Przestawienie organizmu ze spalania glukozy na spalanie tłuszczu to duża zmiana. Każda zmiana wymaga czasu na przystosowanie się. Na samym początku stosowania diety ketogenicznej ważne jest, aby monitorować poziom elektrolitów, postawić na produkty bogate w składniki odżywcze i dużo odpoczywać, dając organizmowi czas na powrót do zdrowia. Elektrolity to pewne składniki odżywcze lub substancje chemiczne, które spełniają w organizmie wiele ważnych funkcji, w tym stymulują mięśnie, nerwy, utrzymują funkcjonowanie komórek, regulują bicie serca i nie tylko. Jeśli twoja równowaga elektrolitowa zostanie zaburzona, będziesz czuł się zmęczony lub po prostu „ospały”.

Zadbaj o poziom elektrolitów, aby zminimalizować skutki „grypy węglowodanowej” na początku stosowania diety ketogenicznej.

Gdy zmienisz dietę na ketogeniczną, twój organizm przejdzie okres detoksu, w czasie którego będzie wypłukiwał węglowodany i cukier. Jeśli masz nawyki żywieniowe podobne do większości ludzi, jadłeś węglowodany przez całe życie, więc twoje ciało czeka wielka zmiana. Możesz doświadczyć efektów ubocznych, na przykład zawrotów głowy, skurczów mięśni, bólu głowy, nudności i zmęczenia. Nie poddawaj się: czas detoksu jest tylko przejściowy. Kluczem do zminimalizowania skutków ubocznych jest regulowanie poziomu elektrolitów w następujące sposoby:

Pij duże ilości wody z elektrolitami. Ja preferuję Smartwater.

Dostarczaj sobie dużo soli. Spożywaj różową sól himalajską lub bulion (mięсны lub warzywny), możesz nawet pić kieliszkami wodę z kiszonek.

Jedz pokarmy bogate w potas, ale ubogie w cukier, na przykład awokado i szpinak.

Jedz pokarmy bogate w magnez, na przykład orzechy, szpinak, karczochy i rybę.

Dużo wypoczywaj, bo twoje ciało zdrowieje.

Pij duże ilości wody.

W czasie swojej przygody z dietą ketogeniczną będziesz musiał pić dużo wody, prawdopodobnie więcej niż obecnie. Na początkowych etapach stosowania diety będziesz tracił dużej jej ilości. Węglowodany obecne w organizmie zatrzymują wodę, zaś gdy przestaniesz je jeść, twój organizm zacznie wodę uwalniać i będziesz musiał ją uzupełniać. Dobra rada to starać się przyjmować ją w ilości odpowiadającej przynajmniej połowie twojej masy ciała w uncjach. Na przykład jeśli ważysz 200 funtów, powinieneś wypijać codziennie przynajmniej 100 uncji wody (około 3 litrów)*.

Spożywaj dużo soli.

W standardowej diecie amerykańskiej spożywa się zwykle pokarmy z dodatkiem dużej ilości soli: na przykład chleb. W diecie ketogenicznej tak się nie dzieje, więc nie bój się solić posiłków (wysokiej jakości solą), a jeśli czujesz, że masz jeszcze większe zapotrzebowanie na sól, popijaj bulion mięsny lub warzywny. Polecam różową sól himalajską, gdyż zawiera więcej minerałów niż tradycyjna sól kuchenna, w tym potas, magnez, miedź i żelazo.

Szukaj łatwych sposobów na spożycie odpowiedniej ilości tłuszczu.

Spożywanie 70-75 procent pożywienia w postaci tłuszczu może brzmieć zniechęcająco, ale istnieje wiele łatwych sposobów, aby włączyć go do codziennego jadłospisu. Najprościej dodawać masło i/lub zdrowe oleje do większości posiłków.

Przed wyjściem na miasto zrób rekonesans.

Jedną z rzeczy, które uwielbiam w diecie ketogenicznej, jest to, że w menu niemal każdej restauracji można znaleźć coś sprzyjającego ketozie, wymaga to jedynie praktyki! Jeśli masz taką możliwość, przed wyjściem przejrzyj w Internecie menu restauracji, aby wypatrzeć fajne ketoopcje. Zwykle warto zacząć od mięsa i warzyw. Uważaj na sosy, dressingi i marynaty; mogą zawierać mnóstwo ukrytych węglowodanów. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj kelnera o skład sosów, a jeśli go nie zna, sugeruję, aby poprosić o ich niedodawanie. Pracownicy restauracji są przyzwyczajeni do specjalnych życzeń, więc nie bój się poprosić dokładnie o to, co chcesz i odmówić tego, czego nie chcesz.

* Do obliczeń należy podać wagę danej osoby wyrażoną w funtach, a w wyniku otrzymamy ilość zalecaną do wypicia wody w uncjach. Aby przeliczyć kilogramy na funty, należy pomnożyć liczbę kilogramów przez 2,2 lb. Aby zamienić uncje na litry, należy przemnożyć liczbę uncji przez 0,03 (przyp. tłum.).

Dieta ketogeniczna czy paleo?

DIETY KETOGENICZNA I PALEO TO DWA RÓŻNE PLANY ŻYWIENIOWE, ALE POJĘCIA TE SĄ CZĘSTO STOSOWANE ZAMIENNIE.

TYPOWA DIETA PALEO

nie jest tak bogata w tłuszcze ani uboga w węglowodany jak dieta ketogeniczna. W paleo chodzi o to, aby jeść tak jak ludzie żyjący kilka tysięcy lat temu, gdy nie było przetworzonej żywności i spożywano pokarmy, które można było upolować, takie jak mięso, i zebrać, na przykład orzechy, ziarna i rośliny. Na diecie paleo można jeść bataty oraz inne warzywa o dużej zawartości węglowodanów, takie jak marchew. Istnieje wiele wariantów diety paleo, ale w standardowej wersji proporcje makroskładników obejmują w przybliżeniu 20 procent węglowodanów, 15 procent białka i 65 procent tłuszczów.

NA DIECIE KETOGENICZNEJ

nie powinno się jeść tego typu bogatych w węglowodany warzyw i skrobi, gdyż podniosą one poziom glukozy i wyrzucą nas z ketozy. Proporcje makroskładników w diecie ketogenicznej obejmują 5 procent węglowodanów, 20 procent białka i 75 procent tłuszczów. Skuteczne stosowanie diety ketogenicznej wymaga, aby organizm był w stanie ketozy; w innym wypadku odżywiamy się po prostu zgodnie z niskowęglowodanowym planem żywieniowym.

KOLEJNYM CZYNNIKIEM RÓŻNICUJĄCYM JEST NABIAŁ.

Pełnotłusty nabiał może być wspaniałym sposobem na przyjęcie odpowiedniej ilości zdrowych tłuszczów w ramach diety ketogenicznej, ale spożywanie nabiału nie jest konieczne. W najbardziej tradycyjnej formie diety paleo nabiału unika się całkowicie, ale obecnie istnieje wiele rodzajów planów paleo i niektóre z nich dopuszczają produkty nabiałowe.

MOŻNA STOSOWAĆ DIETĘ KETOGENICZNĄ, JEDNOCZEŚNIE STOSUJĄC TEŻ NIEKTÓRE ZASADY DIETY PALEO,

w szczególności nacisk na naturalne, wysokiej jakości pokarmy. Zawsze zalecam, aby, gdy tylko można, używać składników o jakości najwyższej, na jaką nas stać. Ponadto można zamienić pewne produkty na te bardziej przyjazne diecie paleo; na przykład można zastąpić masło masłem klarowanym, a gęstą śmietaną mleczkiem kokosowym.

WYPOSAŻENIE KUCHNI

Wykonanie przepisów z tej książki nie wymaga posiadania w kuchni mnóstwa wydumanego sprzętu. Potrzebnych jednak będzie kilka rzeczy codziennego użytku.

NIEZBĘDNIK

Miarki kuchenne w postaci kubeczków i łyżek

Trzeba upewnić się, że odmierzamy wszystko dokładnie, a nie tylko na oko, szczególnie w przypadków przepisów na wypieki. A jeśli twoim celem jest utrata wagi, ważne będą też rozmiary porcji.

Łopatka kuchenna, łyżka durszlakowa, duża łyżka, trzepaczka, szczypce i gumowa łopatka

Mam w zwyczaju kupować w kółko urocze gumowe łopatki, ale tak naprawdę wystarczy tylko jedna sztuka każdego z tych przyborów.

Deska do krojenia

Najlepiej mieć dwie: jedną do warzyw i drugą do mięsa.

Noże

Kup jeden lub dwa wysokiej jakości noże szefa kuchni. Na początek dobre będą wysokiej jakości nóż do obierania warzyw i 15-centymetrowy nóż szefa. Ja kupiłam swoje na wyprzedży w Williams-Sonoma.

Tarka do sera/zester

Taniej zetrzeć ser samemu niż kupować starty w sklepie. Niektóre tarki mają nawet zamontowany dla wygody pojemnik. Jeśli tarka do sera wydaje ci się zbyt duża, poręczny może okazać się zester do cytrusów. W kilku przepisach będziemy też ścierać skórki z cytrusów i warzyw.

Błacha do pieczenia

Potrzebna będzie jedna duża blacha do pieczenia do dań jednoblachowych oraz wypieków.

Brytfanna o wymiarach 23 x 33 cm

Do pieczenia warzyw i mięsa lubię używać brytfanny, która jest głębsza. Przydaje mi się też do robienia frittaty z jajek. Ciągle korzystam z łatwej w czyszczeniu, emaliowanej, żeliwnej brytfanny Le Creuset.

Forma do pieczenia chleba o wymiarach 23 x 13 cm

Forma do pieczenia chleba o standardowym rozmiarze, której używam do wypieku mojego chleba keto (strona 98).

Forma do muffinek

Kilka przepisów będzie wymagało standardowej formy do muffinek. Ja sama przygotowując miseczki z bekonu, sałaty, pomidora i awokado (strona 133) korzystam z formy do muffinów jumbo, ale standardowa również się przy nich sprawdzi.

Szklane naczynie żaroodporne o boku 20 cm

Mniejsze szklane naczynie świetnie nadaje się do pieczenia deserów lub przygotowywania mniejszych porcji posiłków.

Patelnia o średnicy 25-30 cm

Lubię używać patelni nieprzywierającej, bo łatwo ją czyścić i przygotowywać na niej posiłki z produktów stanowiących podstawę diety ketogenicznej, na przykład z jajek. Profesjonalny szef kuchni powiedziałby, że obsmażanie na patelni nieprzywierającej nie przyniesie tego samego efektu co na patelni ze stali nierdzewnej, ale na moje potrzeby jest ona wystarczająca. Jeśli wolisz patelnię ze stali nierdzewnej, będziesz musiał włożyć więcej wysiłku w czyszczenie. Bez względu na to, co wybierzesz, kup patelnię z pokrywką.

Garnki

Posiadając mały (2-litrowy) oraz duży (4,5-litrowy) garnek będziesz w stanie wykonać większość przepisów.

Wolnowar

Wolnowar, na przykład oryginalny Crock-Pot lub garnek innej marki, jest bardzo wygodny przy przygotowywaniu łatwych, jednogarnkowych posiłków, szczególnie zimą. Uwielbiam, gdy mój dom wypełnia się pysznym aromatem

gotującej się cały dzień potrawy. Mój garnek jest bardzo prosty – nie ma czasomierza ani innych bajeranckich mechanizmów – i pracuje jak marzenie. Wszystkie przepisy na wolnowar z tej książki wykonuję przy użyciu wolnowaru o pojemności 6 litrów.

Durszlak

Durszlaka potrzebujemy do mycia świeżych owoców i warzyw. Powinien wystarczyć durszlak średniej wielkości, chyba że gotujemy dla dużej liczby osób.

Miski kuchenne

Komplet misek różnego rozmiaru jest bardzo pomocny przy gotowaniu. Ja mam komplet, którego używam od co najmniej 10 lat i korzystam z niego cały czas.

Foremki do lodów

Istnieje wiele foremek o zabawnych kształtach i możesz wybrać dowolny z nich, aby przygotować pyszne lody sprzyjające ketozie.

Papier do pieczenia

Po papier do pieczenia sięgam, robiąc wszystko od frittaty z jajek przez pieczone warzywa po chipsy serowe. Kupuję go w formie wyciętych już kwadratów. Na opakowaniu jest napisane, że papieru do pieczenia można używać przy temperaturach do 220°C. (Przekonałam się o tym w bolesny sposób!).

Będziemy również potrzebować blendera lub robota kuchennego:

Blender

Blender to świetny sprzęt do przygotowywania smoothie, napojów kawowych, zup i sosów. Jeśli nie posiadasz blendera, możesz poradzić sobie, robiąc to co ja, czyli używać robota kuchennego do wszystkiego!

Robot kuchenny

Wykonując te przepisy, często korzystam z robota kuchennego. Ten, który posiadam, jest mały, marki Cuisinart Mini-Prep, gdyż moje gospodarstwo domowe liczy tylko dwie osoby. Kosztuje około 40 dolarów i ciągle go używam.

DOBRE MIEĆ

Mikser

Używam ręcznego miksera elektrycznego, który jest w mojej kuchni od lat, ale jeśli posiadasz mikser stojący, masz do dyspozycji świetne urządzenie. Mikser przydaje się szczególnie do robienia deserów. Jeśli nie posiadasz żadnego z nich, możesz użyć trzepaczki, co będzie przy okazji wspaniałą gimnastyką ramion.

Waga kuchenna

Nie mam wagi kuchennej, ale wiem, że jest kluczowym sprzętem dla wielu osób, które próbują schudnąć, stosując dietę ketogeniczną. Korzystają z niej, aby odmierzać porcje, szczególnie w przypadku mięsa oraz innego rodzaju białka.

Blender ręczny

Urządzenie bardzo wygodne do szybkiego blendowania zup i sosów bezpośrednio w garnku lub misce, alternatywa dla robota kuchennego lub blendera stojącego.

Walek kuchenny

Jeśli posiadasz walek kuchenny, przyda się do robienia potraw takich jak roladki. Jeśli go nie masz, wiedz, że ja korzystałam z butelki po winie i sprawdziła się doskonale!

Pędzelek kuchenny

Lubię korzystać z pędzelka kuchennego do rozsmarowywania oliwy z oliwek, aby nie nałożyć jej zbyt dużo, ale jeśli nie masz tego przyboru, możesz zastąpić go liściastym warzywem lub papierowym ręcznikiem.

Kratka do studzenia

W kilku przepisach zalecam przeniesienie dania z piekarnika na kratkę do studzenia. Jeśli jej nie posiadasz, możesz stawiać gorące naczynia na podstawkach lub rękawicach kuchennych.

POKARMY, KTÓRYMI MOŻEMY SIĘ CIESZYĆ

Bogate w tłuszcze/ubogie w węglowodany (bazując na węglowodanach netto)

MIĘSA, RYBY

I OWOCE MORZA

Baranina
Cielęcina
Dziczyzna
Gęś
Kaczka
Kiełbasa (bez dodatków)
Kraby
Krewetki
Kurczak
Langusta
Mule
Ośmiornica
Przeźrebki
Przepiórka
Ryba
Wieprzowina (kotlety schabowe, bekon itd.)
Wołowina (mielona wołowina, steki itd.)

NABIAŁ

Domowa bita śmietana
Jajka
Jogurt grecki (pełnotłusty)
Niesłodzone mleczko kokosowe
Niesłodzone mleko migdałowe
Ser biały
Ser Burrata
Ser Halloumi
Ser Kefalotyri

Ser Mozzarella
Ser Provolone
Ser Ricotta
Ser z grilla
Serek wiejski
Sos ranczerski
Sos z niebieskiego sera
Tłusta śmietana (kremówka)
Twaróg

ORZECHY I ZIARNA

Migdały
Nasiona chia
Nasiona sezamu
Orzechy brazylijskie
Orzechy laskowe
Orzechy makadamia
Orzechy pekan
Orzechy włoskie
Orzeszki arachidowe (z umiarem)
Orzeszki piniowe
Orzeszki Sacha inchi
Pestki dyni
Siemię lniane

OWOCE I WARZYWA

Awokado
Borówki
Brokuły
Cebula dymka
Cebule (z umiarem)
Cukinia
Cykoria

Cytryny
Czosnek (z umiarem)
Dyńa
Dyńa makaronowa (z umiarem)
Grzyby
Jeżyny
Kalafior
Kapusta
Kiełki lucerny
Kiszonki
Kłębian kątowny
Kokos
Limonki
Maliny
Marchew (z umiarem)
Ogórki
Okra
Oliwki
Papryki
Pomidory (z umiarem)
Rzodkiewki
Seler
Szparagi
Truskawki
Zielona fasolka
Zielone warzywa liściaste
Zioła
Żurawiny

POKARMY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Ubogie w tłuszcze/bogate w węglowodany (bazując na węglowodanach netto)

MIĘSA

I ALTERNATYWY

DLA MIĘSA

Hot dogi
(z dodatkami)
Kielbasa
(z dodatkami)
Seitan
Tofu
Wędliny (niektóre
z nich, nie wszystkie)

NABIAŁ

Jogurt (standardowy)
Mleczko kokosowe
(słodzone)
Mleko
Mleko migdałowe
(słodzone)
Mleko sojowe
(standardowe)

ORZECHY I ZIARNA

Kasztany
Nerkowce
Pistacje

OWOCE I WARZYWA

Agrest
Ananasy
Bakłażan
Banany
Bataty
Brzoskwinie
Ciecierzycza
Czarne jagody
Czarny bez
Czereśnie
Daktyle
Dyńa olbrzymia
Dyńa piżmowa
Fasole (wszystkie rodzaje)
Fasolka edamame
Groch
Jabłka
Kantalupa
Karczochy
Kasztany wodne
Kiwi
Korzeń łopianu
Korzeń Taro
Kukurydza
Malinojeżyny
Mango
Melon miódowy
Morele
Pasternak
Platany
Pochrzyn

Pomarańcze
Por
Porzeczki
Rodzynki
Rzępa
Suszone śliwki
Śliwki
Winogrona
Ziemniaki

NIEZBĘDNIK KETOSPIŻARNI

Przygotowując ketoposiłki, mądrze jest mieć dobrze zaopatrzoną spiżarnię. Nie potrzeba żadnych egzotycznych składników; wystarczą podstawowe rzeczy. Do każdego przepisu z tej książki potrzeba 5 głównych składników, ale nie wlicza się do nich 5 podstawowych pokarmów wymienionych poniżej.

PODSTAWY KETOGENICZNEJ KUCHNI

1. Różowa sól himalajska.
2. Świeżo zmielony czarny pieprz.
3. Ghee (masło klarowane, niezawierające nabiału; jeśli możesz, kupuj takie, które pochodzi od zwierząt karmionych trawą).
4. Oliwa z oliwek.
5. Masło pochodzące od zwierząt karmionych trawą.

Oprócz tych 5 podstawowych składników, istnieje 10 łatwo psujących się pokarmów, które powinieneś zawsze mieć pod ręką. Zalecam, aby kupować je w wersji ekologicznej/całkowicie naturalnej, gdy tylko to możliwe.

KETOSKŁADNIKI O KRÓTSZYM OKRESIE PRZYDATNOŚCI

1. Jajka (jeśli można, to od kur wypasanych na pastwiskach).
2. Awokado.
3. Bekon (bez dodatku azotanów).
4. Twaróg (twaróg pełnotłusty lub alternatywny bezmleczny produkt).
5. Kwaśna śmietana (śmietana pełnotłusta lub alternatywny bezmleczny produkt).
6. Tłusta śmietana lub mleczko kokosowe (pełnotłuste; ja kupuję mleczko kokosowe w puszcze).
7. Czosnek (świeży lub pokrojony, ze słoiczka).
8. Kalafior.
9. Mięso (jeśli można, od zwierząt karmionych trawą).
10. Zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż lub rukola).

Ponadto poniżej wymieniam część moich ulubionych produktów, które zawsze trzymam w kuchni. Niektóre z nich to podstawy mojej diety, a inne to przekąski lub smakołyki. W dziale pod tytułem Zasoby powiem ci, gdzie je znaleźć. Mam nawet kody zniżkowe, które możesz wykorzystać na niektóre z nich!

ULUBIONE KETOPRODUKTY

Jajka od kur wypasanych na pastwiskach Vital Farms

Tym, co w pierwszej chwili przyciągnęło mnie do tej marki, były piękne opakowania i fakt, że jajka pochodzą od kur wypasanych na pastwiskach. Żółtka są pomarańczowe, a jajka przepyszne; sięganie po jajka od kur wypasanych na pastwiskach dużo zmienia. Jeszcze lepiej kupować świeże jajka tego typu, o ile masz w okolicy rynek z takimi produktami, od lokalnych rolników.

Masło Kerrygold

Masło od zwierząt karmionych trawą ma po prostu lepszy smak; gdy się na nie przestawisz, już nigdy nie wrócisz do tego, które jadłeś dawniej. Irlandzkie masło Kerrygold zawiera więcej tłuszczu. Istnieją inne marki sprzedające masło od zwierząt karmionych trawą, ale Kerrygold jest powszechnie dostępne w sklepach: Whole Foods, Costco, Trader Joe's, Walmart i Safeway. Mamy do wyboru wersję niesoloną i soloną; ja niemal do wszystkiego używam masła solonego.

Olej Brain Octane Bulletproof

Bulletproof to marka, która wytwarza różnorodne ketoprodukty wysokiej jakości. Moi ulubieńcy to kawa, masło klarowane i olej Brain Octane ich produkcji. Olej Brain Octane jest jedną z moich sekretnych ketobroni, bo za jego pomocą można bardzo łatwo dodać wysokiej jakości tłuszcz do każdego posiłku. Jedna łyżka oleju zawiera 14 gramów tłuszczu, nie ma smaku i zapachu. Wykorzystuję olej Brain Octane do mojej kuloodpornej kawy, często nazywanej „maślaną kawą”, a można zastosować go również do wielu innych celów.

Bulletproof Ghee

Wierzę w jakość produktów firmy Bulletproof, więc kupuję również ghee ich produkcji. Ghee to masło klarowane (niezawierające nabiału) z wysokim punktem dymienia, dzięki czemu świetnie sprawdza się przy gotowaniu. Podobnie jak

w przypadku zwykłego masła, polecam masło klarowane od zwierząt karmionych trawą. Duża część ludzi przechodzących na dietę ketogeniczną rezygnuje z nabiału, więc masło klarowane stanowi doskonały zamiennik zwykłego masła przy gotowaniu, a także smaczny dodatek do kuloodpornej kawy.

Mieszanki przypraw Primal Palate

Przyprawy mogą naprawdę wzbogacić danie i posiłek. Zakochałam się w mieszankach przypraw firmy Primal Palate. Producent ten wytwarza przyprawy najwyższej dostępnej na rynku jakości i tworzy wspaniałe kompozycje, na przykład Breakfast Blend, Super Gyro i Garam Masala, które wzniosą twoje dania na wyższy poziom.

Olej MCT w proszku Perfect Keto

Ten produkt to wspaniały sposób, aby wzbogacić potrawy i napoje o wysokiej jakości tłuszczu. Oleje mogą być kłopotliwe i oczywiście nadawać napojom oleistą konsystencję. Olej MCT w proszku to źródło tłuszczów o przyjemnej, kremowej teksturze, więc doskonale nadaje się do takich napojów jak kawa lub smoothie. Korzystam z niego również przy pieczeniu, bo nie ma smaku, a jedynie dodaje zdrowych tłuszczów.

Olej MCT w proszku Perfect Keto Protein Collagen

Kolejny produkt marki Perfect Keto, bezmleczna odżywka białkowa, która zawiera kolagen, co bardzo mi się podoba. Z wiekiem proces wytwarzania kolagenu w naszym organizmie zwalnia, więc spożywanie produktów z jego dodatkiem może pomóc częściowo walczyć z utratą tego białka. Kolagen ma korzystny wpływ na stawy, włosy oraz paznokcie i nie tylko.

Ciasteczka Fat Snax

Te zdrowe, napakowane tłuszczem ciasteczka mają przepyszne smaki, świetnie sprawdzają się przy dietach paleo i ketogenicznej, a także są ekologiczne. Moja córka uwielbia wykorzystywać je do robienia sprzyjających ketozie lodowych kanapek.

Keto Kookies

Kolejne słodkie ciasteczka: Keto Kookies stworzone przez dwójkę przyjaciół, którzy schudli na diecie ketogenicznej i postanowili wypuścić na rynek własny produkt. Ciasteczka mają pyszne smaki, a ich tekstura jest wilgotna i chrupiąca.

Rozmarynowe Migdały Marcona Trader Joe's

Mam obsesję na punkcie tych orzechów. Jeśli nigdy nie jadłeś migdałów Marcona, wiedz, że są to tłustsze migdały o bardziej płaskim kształcie i delikatnym smaku. Marka Trader Joe's sprzedaje kilka rodzajów orzechów, ale moim ulubionym są rozmarynowe.

Makaron Miracle i ryż Miracle

Te dwa produkty naprawdę rozszerzają możliwości kuchni ketogenicznej. Makaron i ryż firmy Miracle są bezglutenowe, nie zawierają soi ani kalorii i mają zero węglowodanów netto. Producent sprzedaje różne rodzaje makaronów, więc możesz przygotowywać wszystkie ulubione dania z makaronem w sposób przyjazny ketozie.

Produkty Primal Kitchen

Gdy przychodzi do majonezu i dressingów sałatkowych, uwielbiam produkty firmy Primal Kitchen. Jeśli nie chcesz przygotowywać tych dodatków samodzielnie, radzę zaufać tej marce. Produkują majonez z oleju z awokado, bez dodatku cukru.

Wykonując swoje przepisy, lubię też używać produktów, które nie są dostosowane specjalnie pod dietę ketogeniczną. Świetnie smakują, spełniają wymogi mojej diety i zwykle można kupić je po rozsądnej cenie. Korzystałam z tych produktów przy wypróbowywaniu i tworzeniu wszystkich moich przepisów, ale nie wahaj się zamieniać ich na alternatywne składniki, jeśli masz własnych ulubieńców!

- Dressing miodowo-musztardowy firmy Annie's Organic.
- Boczek Pancetta firmy Boar's Head lub Citterio.
- Mąka kokosowa firmy Bob's Red Mill.
- Sos chimichurri firmy Elvio's.
- Sos Frank's RedHot.
- Masło orzechowe Justin's All Natural.
- Bulion na kościach Kettle & Fire.
- Groszki czekoladowe Lily's Sugar-Free Chocolate Chips.
- Pełnoziarniste tortille Mission Low-Carb.
- Krojone pomidory we włoskich przyprawach Muir Glen. Organic.
- Świeże zielone warzywa liściaste Organic Girl: szpinak baby, jarmuż baby, środkowe liście sałaty rzymskiej, sałata rzymska, sałata masłowa, czerwona sałata rzymska, rukola baby.

- Sosy i dressingi do sałatek Primal Kitchen: Majonez, grecki sos vinaigrette, sos cezar z olejem z awokado, sos ranczerski.
- Sos pomidorowy Rao's Homemade.
- Spicy Red Pepper Miso Mayo.
- Naturalny słodzik Swerve.
- Mąka migdałowa Trader Joe's.
- Gęsty sos z niebieskiego sera Trader Joe's.
- Olej kokosowy w sprayu Trader Joe's.
- Mrożone wstępnie ugotowane krewetki Trader Joe's.
- Nasiona chia Trader Joe's Organic.
- Skoncentrowany krem kokosowy Trader Joe's Organic.
- Pełnotłuste, niesłodzone mleczko kokosowe Trader Joe's Organic (puszka o pojemności 400 ml); może się rozwarstwiać, więc wymieszaj po otwarciu i przed odmierzeniem.
- Szynka parmeńska w plastrach Trader Joe's.
- Dzikie łosoś alaskański w puszcze Wild Planet.
- Piwo korzenne Zevia All-Natural.

KETOGOTOWANIE

Dieta ketogeniczna może na początku wydawać się skomplikowana, ale tak naprawdę chodzi tu o uproszczenie nawyków żywieniowych. Sukcesem jest spożywanie prostych posiłków, przygotowanych z wysokiej jakości naturalnych produktów. Przepisy w tej książce stanowią dobry przykład takiego podejścia, gdyż do każdego z nich potrzeba tylko 5 głównych składników. Jeśli weźmiemy je pod uwagę w trakcie planowania zakupów, będziemy na prostej drodze do sukcesu. Z mojego doświadczenia wynika, że im lepiej planujemy, tym lepiej idzie nam stosowanie diety ketogenicznej. „Planowanie” może u każdego wyglądać inaczej. Ja na przykład zawsze zabieram ze sobą przekąski sprzyjające ketozie, gdy wyjeżdżam z miasta lub udaję się na całodienne zebrania. W innym wypadku łatwo jest skusić się na to, co jest pod ręką. Dla innych najskuteczniejszy plan może oznaczać przygotowywanie jedzenia na cały tydzień w weekendy.

Używaj składników o najwyższej jakości, na jaką cię stać.

Przetworzone, niższej jakości produkty mogą wywołać w twoim organizmie stan zapalny, a temu właśnie dieta ketogeniczna ma przeciwdziałać. Rób więc wszystko, co w twojej mocy, aby twoja dieta była jak najczystsza i składała się ze zdrowego jedzenia wysokiej jakości.

Pozbądź się z domu niesprzyjających ketozie pokarmów.

Oddaj napakowaną węglowodanami zawartość spiżarni przyjaciołom, sąsiadom, kolegom z pracy lub organizacji charytatywnej. Po prostu usuń je z domu, aby ułatwić sobie osiągnięcie sukcesu.

Postaraj się, aby twoje posiłki były jak najprostsze.

Trzymaj się przepisów podobnych do tych z tej książki, przygotowywanych ze zdrowych produktów i niewymagających mnóstwa składników. Proste rozwiązania są wręcz stworzone do diety ketogenicznej.

Śledź to, co jesz w ciągu dnia.

Wyrób w sobie nawyk wpisywania posiłków do aplikacji takiej jak Carb Manager. Nie każdy posiłek musi składać się z idealnych ketoproporcji makroskładników, ale im uważniejszy będziesz w ciągu dnia, tym łatwiej będzie ci osiągnąć cel. Powinieneś codziennie dążyć do pozyskania odpowiednich proporcji tłuszczów, białek, węglowodanów i kalorii.

Planuj swoje posiłki.

Dla wielu ludzi kluczem do sukcesu jest przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem, tak aby jedzenie zawsze było pod ręką. Zadbaj, aby w lodówce i spiżarni mieć zapas podstawowych produktów tak, byś mógł zaspokoić swoje zachcianki odpowiednią niskowęglowodanową, wysokotłuszczową alternatywą.

Przygotowuj składniki z wyprzedzeniem i trzymaj w pogotowiu.

Jajka na twardo to idealne przekąski last minute, które można przyrządzić wcześniej i trzymać w lodówce. Lubię też przygotowywać małe woreczki warzyw, orzechów, plasterków sera oraz innych przekąsek sprzyjających ketozie by móc zawsze wyjąć je z lodówki przed wyjściem. Zauważysz też, że mycie i krojenie warzyw, które planujesz wykorzystać do posiłków w kolejnym tygodniu to praktyczny sposób na skrócenie szykowania wieczornego posiłku.

Gotuj produkty w większej ilości.

Zwykle taniej jest kupować czerwone mięso i drób w większych ilościach, więc nie wahaj się gotować za jednym razem kilku porcji na cały tydzień i przechowywać je w lodówce i zamrażarce. Zaoszczędzi ci to w tygodniu dużo czasu.

Nie bój się nowych połączeń smakowych.

Dieta ketogeniczna daje ci szansę na kreatywne podejście do pysznych, bogatych w tłuszcze składników, których możesz nie znać zbyt dobrze.

Nie bój się soli i przypraw.

Nawet tak prostej potrawie jak jajka można nadać zupełnie inny smak przez samo zastosowanie innych przypraw. Baw się smakami.

Bądź wytrwały.

Pełna ketoadaptacja zajmuje około miesiąca i oznacza, że organizm w pełni przestawił się i osiągnął ogromną wydajność w wykorzystywaniu tłuszczu/ketonów jako źródła energii. Dieta ketogeniczna ma być długoterminowym sposobem żywienia, więc daj swojemu organizmowi czas na powrót do zdrowia i dostosowanie się.

O PRZEPISACH

W tej książce znajdziesz 130 łatwych przepisów na każdy posiłek z wykorzystaniem 5 składników

Przygotowanie ponad połowy przepisów zajmuje mniej niż 30 minut, a ponadto, gdzie to tylko możliwe, starałam się zminimalizować ilość potrzebnych garnków i patelni, bo lubię gdy również sprzątanie jest proste.

Przy przepisach znajdują się adnotacje, które mogą być pomocne:

JEDEN GARNEK To danie można przyrządzić w jednym garnku lub misce.

JEDNO NACZYNIE To danie można przyrządzić na jednej patelni, w jednym żaroodpornym naczyniu lub innym naczyniu kuchennym.

30 MINUT Przygotowanie składników i gotowanie zajmie 30 minut lub krócej.

BEZ GOTOWANIA Ten przepis nie wymaga gotowania.

DANIE WEGETARIAŃSKIE Ta potrawa nie zawiera mięsa.

Do wykonania każdego z tych przepisów potrzeba tylko 5 głównych składników i niektórych z 5 składników spizarnianych: różowej soli himalajskiej, świeżo zmielonego czarnego pieprzu, pochodzących od zwierząt karmionych trawą masel: klarowanego i zwykłego oraz oliwy z oliwek. Pod każdym przepisem znajdziesz informacje dotyczące składników odżywczych oraz proporcji makroskładników (patrz strona 15). Przy każdym przepisie znajduje się też co najmniej jedna wskazówka:

PROPONOWANY ZAMIENNIK Zawiera sugestię zamiany lub zastąpienia składników.

RADA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW Polecam tu łatwy lub alternatywny sposób przygotowania składników.

WARIACJE Sugeruję inne kombinacje smaków lub składników, które można zastosować do podstawowego przepisu, aby w łatwy sposób uzyskać odmienną wersję potrawy.

Większość przepisów w książce przewiduje porcje dla dwóch osób, gdyż początkowo tworzyłam przepisy z myślą o sobie i córce. Dzięki moim czytelnikom wiem, że proporcje na dwie osoby to bardzo popularny model. Jeśli przy stole ma zasiąść więcej osób, należy po prostu pomnożyć ilość składników.



Pudding z jeżyn i nasion chia

SMOOTHIE I ŚNIADANIA

Dieta ketogeniczna i produkty śniadaniowe to połączenie idealne. Weźmy na przykład choćby jeden składnik: jajka – można puścić wodze fantazji na niezliczoną ilość sposobów.

Przepisy znajdujące się w tym rozdziale należą do moich ulubionych i często przygotowuję je dla siebie i córki.

W ciągu zabieganego tygodnia pracy i szkoły zwykle ograniczam swoje śniadania do kuloodpornej kawy lub Americano z tłustą śmietaną kremówką. Za to w weekendy uwielbiam przygotowywać duże keto-śniadania. Przepisy te dowodzą, że można zmienić niektóre ulubione poranne posiłki, na przykład naładowane cukrem i węglowodanami smoothie i naleśniki w proste alternatywy sprzyjające ketozie.

- Kuloodporną kawę 37
- Smoothie z owocami jagodowymi i awokado 38
- Smoothie z masłem migdałowym 39
- Pudding z jeżyn i nasion chia 40
- Frittata z podwójną porcją wieprzowiny 41
- Śniadaniowy przekładaniec z kotletami mielonymi 42
- Pikantna śniadaniowa jajecznica 43
- Muffiny jajeczne z bekonem i papryczkami jalapeño 44
- Hash Browns z kalafiora, bekonu i jajka 45
- Wrap jajeczny z bekonem, szpinakiem i awokado 46
- Rollsy z wędzonego łososia i twarożku 47
- Brukselka, bekon i jajka 48
- Śniadaniowa sałatka BLT 49
- Gniazdka serowo-jajeczne ze szpinakiem 50
- Jajko sadzone z jarmużem i awokado 51
- Jajko w śniadaniowym burgerze 52
- „Ciasto” naleśnikowe 53
- Naleśniki lub gofry z twarożku i mąki kokosowej 54
- Śniadaniowa quesadilla 56
- Muffinki z twarożkiem 57

KULOODPORA KAWA

Kuloodporna kawa to podstawowy napój w wielu wariantach diety ketogenicznej. Uwielbiam ją, a po jej wypiciu naprawdę czuję się jak Wonder Woman. Za jedną z największych korzyści uważam to, że mogę przedłużyć kuloodporną okresową głodówkę, gdyż pełna tłuszczu kawa zapewnia mi sytość aż do lunchu. Jeśli kuloodporna kawa nie stanowi u Ciebie elementu głodówki i masz ochotę dodać do niej trochę białka lub kolagenu, możesz tak zrobić.

30 MINUT
JEDNO NACZYNIĘ
BEZ GOTOWANIA

PORCJE: 1

CZAS

PRZYGOTOWANIA:

5 MINUT

- 1½ szklanki gorącej kawy
- 2 łyżki oleju MCT w proszku lub oleju Brain Octane firmy Bulletproof
- 2 łyżki masła zwykłego lub klarowanego

1 PORCJA

Kalorie: 463

Łączna zawartość tłuszczu:

51 g

Węglowodany: 0 g

Węglowodany netto: 0 g

Błonnik: 0 g

Białko: 1 g

1. Gorącą kawę wlewamy do blendera.
2. Dodajemy olej w proszku oraz masło i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji i piany.
3. Wlewamy do dużego kubka i pijemy.

WARIACJE

Oto kilka sugestii dla osób, które mają ochotę dodać do kuloodpornej kawy trochę białka. Jeśli jesteś w trakcie okresowej głodówki, nie dodawaj białka, gdyż zakończy to głodówkę.

Jeśli nie stosujesz okresowej głodówki, możesz przygotować bardziej sycące śniadanie w jeden lub kilka z prostych sposobów:

- **Surowe jajko:** wzbogacamy kawę o białko, zamieniając olej MCT w proszku na 1 surowe jajko. Wiem, że to brzmi dziwnie, ale jajko nadaje kawie apetyczną, kremową konsystencję, a chociaż w gorącej kawie jajko się gotuje, obiecuję, że nie będzie ani śladu po ugotowanym białku.
- **Białko i kolagen w proszku:** Można dodać też jedną lub dwie porcje odżywki białkowej. Ja lubię Perfect Keto Collagen o wspaniałym czekoladowym smaku, który szczególnie pasuje do kawy. Keto Collagen Powder zawiera kolagen pochodzący od zwierząt karmionych trawą, olej MCT w proszku i odżywkę białkową. Kolagen to dobry dodatek o właściwościach przeciwzapalnych.
- **Pikantnie:** do kuloodpornej mieszanki dodajemy 1 łyżeczkę cynamonu i trochę słodziku, aby otrzymać pyszną, pikantną wersję.

RADA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z dietą ketogeniczną, bądź ostrożny z olejem Brain Octane. Jest mocny, więc zwiększaj jego ilość do 2 łyżek stopniowo, na przestrzeni kilku tygodni.

SMOOTHIE Z OWOCAMI JAGODOWYMI I AWOKADO

To moje ulubione smoothie. Jest przepyszne i pełne zdrowego tłuszczu, potasu, magnezu i błonnika. Jeśli wolisz, gdy smoothie jest słodsze, użyj stewii w płynie.

30 MINUT

JEDNO NACZYNIĘ

BEZ GOTOWANIA

DANIE WEGETARIAŃSKIE

PORCJE: 2

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 MINUT

- 1 szklanka niesłodzonego pełnotłustego mleczka kokosowego
- 1 porcja odżywki białkowej Perfect Keto Exogenous Ketone Powder o smaku brzoskwini ze śmietaną
- ½ awokado
- 30 g świeżego szpinaku
- ½ szklanki owoców jagodowych, świeżych lub mrożonych (jeśli mrożonych, to bez dodatku cukru)
- ½ szklanki kostek lodu
- ¼ łyżeczki stewii w płynie (opcjonalnie)

1 PARTIA

Kalorie: 709

Łączna zawartość tłuszczu: 68 g

Węglowodany: 27 g

Węglowodany netto: 14 g

Błonnik: 12 g

Białko: 8 g

1 PORCJA

Kalorie: 355

Łączna zawartość tłuszczu: 40 g

Węglowodany: 16 g

Węglowodany netto: 8 g

Błonnik: 6 g

Białko: 4 g

1. W blenderze umieszczamy mleczko kokosowe, odżywkę białkową, awokado, szpinak, owoce jagodowe, lód i stewię (jeśli jej używamy).
2. Miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji i powstania piany.
3. Nalewamy do dwóch szklanek i degustujemy.

RADA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW

Awokado może wydawać się nietypowym składnikiem smoothie, ale dodaje ono składników odżywczych, zdrowego tłuszczu oraz kremowej konsystencji.



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

3 kroki do osiągnięcia ketogenicznego sukcesu z tą książką to:

- przepisy z 5 składników – z kilku łatwo dostępnych składników przygotujesz szybkie, aromatyczne dania. Przepisy opatrzone są dodatkowymi instrukcjami żywieniowymi.
- dania jednogarnkowe – gotowanie i sprzątanie staje się bardzo proste. Na przygotowanie posiłku potrzebujesz zaledwie 30 minut, a do umycia masz tylko jeden garnek.
- możliwość dostosowania diety keto do własnych potrzeb – wystarczy, że skorzystasz ze wskazówek Autorki o zamianie niezdrowych produktów na pyszne alternatywy i śmieciowe jedzenie stanie się odżywczym ketodaniem.

Znajdziesz tu również odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania:

- jak działa dieta ketogeniczna?
- czym jest ketoza?
- czym są makro i dlaczego są tak ważne?
- czy spożywanie tak dużej ilości tłuszczu jest zdrowe?
- co to jest okresowa głodówka?
- co to jest ketoadaptacja?

Keto na 5!

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8168-391-3



9 788381 683913