LIZ MACDOWELL

Wegańska dieta ketogeniczna

Ponad 60 sprawdzonych przepisów roślinnych, które odżywią twój mózg i ciało

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Wegańska
dieta ketogeniczna

LIZ MACDOWELL

Wegańska dieta ketogeniczna

Ponad 60 sprawdzonych przepisów roślinnych, które odżywią twój mózg i ciało

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-092-1

Tytuł oryginału: *Vegan Keto. 60+ High-Fat Plant-Based Recipes to Nourish Your Mind&Body*

Published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.
Copyright © 2018 Liz MacDowell

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

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

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

Spis treści

O książce • 7
Dlaczego spróbowałam keto • 8
Czym jest dieta ketogeniczna • 12
Czym keto nie jest • 14
Czy masło to węglowodany? Przyjrzyjmy się makroelementom • 17
Mikroelementy • 28
Często zadawane pytania dotyczące keto • 38
Jak zacząć dietę ketogeniczną • 53
Co jeść na wegańskiej diecie keto • 71
Przybory i wyposażenie • 80
Specjalne składniki • 83
Korzystanie z przepisów zawartych w tej książce • 90

PRZEPISY
Śniadania • 95
Przekąski • 123
Zupy, sałatki i przystawki • 147
Dania główne • 185
Napoje i desery • 213
Podstawy • 235

Czterotygodniowy plan żywieniowy • 268
Przypisy • 290
Indeks przepisów • 294
Przepisy – szybkie odniesienie • 298

O książce

Wraz z rosnącą popularnością diet ketogenicznych coraz bardziej widoczne staje się to, że nie istnieje jeden „właściwy" sposób, by osiągnąć i utrzymać ketozę. Wiele popularnych głosów ze społeczności keto oferuje perspektywę, która odbiega od tradycyjnego, bardziej dogmatycznego podejścia do diety niskowęglowodanowej. Bardzo fajnie było obserwować, jak popularność tej diety rosła na przestrzeni lat i patrzeć na różne strategie, wskazówki, a nawet produkty, które wymyślają członkowie społeczności keto.

Kiedy po raz pierwszy zaczęłam dietę keto – jako weganka – nie było zbyt wielu źródeł dla tych spośród nas, którzy nie jedzą mięsa (lub jajek czy nabiału), więc zaczęłam blogować na *Meat Free Keto* – był to sposób na podzielenie się moimi doświadczeniami i głupiutkimi przepisami, które opracowywałam. Myślałam, że te informacje mogłyby pomóc paru innym osobom zaczynającym stosować tę metodę odżywiania, która okazała się dla mnie tak bardzo transformatywna.

Wybrany przeze mnie sposób na praktykowanie keto i diety niskowęglowodanowej z pewnością ewoluował na przestrzeni lat. Gdy zanurzyłam się głębiej w naukę na temat odżywiania, zaczęłam dostosowywać moją strategię dla diety keto tak, by bardziej skupiać się na gęstości odżywczej oraz jakości składników. Zerknięcie w przeszłość i przyjrzenie się temu, jak jadłam na początku, jest teraz niemalże wstydliwe, ale każdy musi od czegoś zacząć, prawda?

Przez ostatnie sześć lat popełniłam masę błędów, ale odkryłam także wiele małych trików, dzięki którym keto staje się łatwiejsze. Informacje zawarte w tej książce stanowią kulminację całej tej zdobytej wiedzy, wglądu i doświadczenia. Mam nadzieję, że dzięki niej twoje przejście na dietę ketogeniczną opartą na roślinach stanie się tak łatwe jak tylko możliwe – a także, że dostarczy ci trochę smakowitych przepisów.

Czym keto nie jest

W obiegu znajduje się wiele błędnych pojęć dotyczących diet ketogenicznych, więc postanowiłam poświęcić chwilę na odniesienie się do niektórych spośród najbardziej powszechnych.

Ketoza to nie kwasica ketonowa

Uważam, że to największy błąd, którego powtarzanie widuję w Internecie (i to w przypadku poważnie brzmiących źródeł!). Ketoza to naturalny proces, w który organizm wchodzi w odpowiedzi na ograniczenie węglowodanów. Uważa się ją za rozwój ewolucyjny, mający zapewnić ochronę przed efektami głodu lub niedoboru jedzenia.

Kwasica ketonowa to bardzo poważna dolegliwość wywoływana przez niezwykle wysokie poziomy glukozy we krwi w połączeniu z poważnymi brakami insuliny. Ta rzadka dolegliwość może pojawić się w cukrzycy typu 1, ale bardzo mało prawdopodobne jest, że zapadną na nią osoby, które nie cierpią na cukrzycę[8].

Keto nie jest dietą, w której dominuje mięso

Otrzymuję wiele e-maili oraz komentarzy w mediach społecznościowych wyrażających dezorientację wobec tego, że moja dieta jest zarówno wegańska, jak i ketogeniczna – jak gdyby te dwie kwestie wzajemnie się wykluczały. Ponieważ większość sposobów obrazowania diety ketogenicznej podchodzi do niej od strony „burgerów, bekonu oraz sera", to panuje nieco wątpliwości na temat rodzajów jedzenia, które możesz spożywać.

Jak już prawdopodobnie wydedukowałeś (jako że książka nazywa się *Wegańska dieta ketogeniczna*), *nie* musisz jeść mięsa. Nie musisz jeść też jajek, nabiału ani niczego, czego jeść nie chcesz. Dieta ketogeniczna to po prostu sposób jedzenia, który wprowadzi cię w stan ketozy; dobór produktów, które w tym celu wykorzystasz, zależy wyłącznie od ciebie.

Keto nie jest dietą bezwęglowodanową

Istnieją „diety bezwęglowodanowe", w których ludzie jedzą zazwyczaj wyłącznie mięso. Niektórzy decydują się także, by dodać do tego jajka lub olej, ale celem jest ogółem zerowa konsumpcja węglowodanów.

Choć stanowi to formę diety ketogenicznej, w żadnym wypadku nie reprezentuje wszystkich diet tego rodzaju. Diety bezwęglowodanowe znajdują się na ekstremalnym końcu spektrum. Większość osób stosujących dietę ketogeniczną spożywa dziennie od 20 do 50 gramów węglowodanów netto. (Więcej informacji o węglowodanach netto znajdziesz na stronach 41-43). Jeśli weźmie się pod uwagę błonnik – możesz jeść nawet do 100 gramów węglowodanów!

Uważam, że to istotna różnica, ponieważ widziałam wiele osób, które argumentują przeciwko dietom ketogenicznym, cytując, że są one zbyt ekstremalne, jako że wiążą się z całkowitym wyeliminowaniem węglowodanów. W przypadku większości osób jest to po prostu nieprawda.

Keto nie jest „uniwersalne"

Nie istnieje jeden właściwy sposób na stosowanie diety ketogenicznej. Nasze organizmy, style życia oraz cele są różne – tak samo jak podejście do jedzenia. Niektórzy ludzie decydują się na spożywanie tłuszczu, białka oraz węglowodanów w konkretnych proporcjach, a inni wybierają liczenie węglowodanów. Niektórzy preferują przyjęcie bardziej intuicyjnej metody keto i trzymają się spożywania pokarmów, które mają niską zawartość węglowodanów i dzięki którym czują się dobrze.

Tak długo jak stosujesz dietę, która utrzyma cię w stanie ketozy – jesz keto. By dowiedzieć się, jak sprawdzić, czy jesteś w ketozie, przeczytaj sekcję poświęconą badaniu ketonów na stronach 59-61.

Keto to nie lista pokarmów

Nie mogę tego wystarczająco podkreślić – diety ketogeniczne nie są listami produktów, które „możesz", lub których „nie możesz" zjeść. Nie sądzę, by przypisywanie konkretnym pokarmom lub ich zestawom „dobroci" lub jakiejś innej formy dietetycznej moralności było na dłuższą metę pomocne. Myślę, że większą wartość ma poddanie ich indywidualnej ocenie oraz oszacowanie, co robią dla naszego organizmu (lub w jaki sposób mu szkodzą). Zamiast więc mówić, że „na keto nie możesz jeść cukierków", spójrz na te słodycze pod kątem tego,

Odczytywanie sygnałów, które wysyła ci organizm

Ostatnim sposobem na ustalenie, czy wszedłeś w stan ketozy, jest zwracanie szczególnej uwagi na to, jak czuje się twój organizm. Na początku trudno może być rozpoznać te znaki, ale im więcej razy doświadczysz cyklu wchodzenia i wychodzenia z ketozy (ze względu na dni, w których spożywasz więcej węglowodanów lub praktykowanie cyklicznego keto – dowiesz się więcej o obu tych koncepcjach na stronach 49-50), tym bardziej widoczne się staną.

Jak wspomniałam wcześniej, jedną z najważniejszych korzyści, których doświadczyłam podczas stosowania diety ketogenicznej, jest podwyższona świadomość dotycząca mojego organizmu oraz sygnałów, które próbuje mi on wysłać. Choć od czasu do czasu z ciekawości testuję mój poziom ketonów, to nauczyłam się dostrzegać, kiedy wracam w stan ketozy, w oparciu o to, jak czuje się mój organizm i dzięki znakom, które omawiam w tej sekcji.

Każdy reaguje na ketozę inaczej, ale oto niektóre spośród częstych rezultatów, których doświadczyłam (i których doświadczyło wiele innych osób ze społeczności keto).

WZMOŻONE PRAGNIENIE

Jedną z pierwszych oznak, które możesz zauważyć po wejściu w ketozę, jest to, że czujesz większe pragnienie niż zazwyczaj. Dzieje się tak, ponieważ do składowania glikogenu w organizmie potrzebna jest woda, więc gdy wyczerpiesz jego zapasy, twoje ciało uwalnia wodę – co prowadzi do tego, że bardziej chce ci się pić. Możesz poczuć się tak, jakbyś miał watę w ustach lub po prostu był nadzwyczaj spragniony. To uczucie nie powinno ci jednak towarzyszyć dłużej niż przez tydzień.

Wiedz, że radykalne wzmożenie pragnienia może być oznaką problemów zdrowotnych. Jeśli ciągle pijesz wodę i spożywasz wystarczająco dużo elektrolitów (patrz: strona 64), ale wciąż czujesz się odwodniony – skontaktuj się ze swoim lekarzem.

ZMIANY W MOCZU

Może to zabrzmieć dziwnie, ale powinieneś zapoznać się ze swoim moczem. Związane z nim zmiany oznaczają często, że w twoim organizmie dzieje się coś, co dotyczy zdrowia. Dobrze więc widzieć, jaki jest twój mocz podczas typowego dnia.

Zwiększona konsumpcja płynów (związana ze wzmożonym pragnieniem) w naturalny sposób doprowadzi cię do częstszych wizyt w toalecie.

Na początku jest to coś normalnego i może oznaczać, że jesteś w ketozie!

Poza wzmożoną częstotliwością oddawania moczu możesz także zauważyć inne zmiany z nim związane. Kiedy wchodzisz w stan ketozy, podczas oddawania moczu wydalasz ciała ketonowe[61]. Mogą one nadać urynie lśniący, niemal oleisty wygląd. Możesz także zauważyć, że wydaje się ona jaśniejsza – wynika to ze zwiększonej konsumpcji płynów.

ZMIANY ZWIĄZANE ZE STOLCEM

Podobnie jak mocz, stolec również może być znakomitym wskaźnikiem zdrowia, nie zaszkodzi więc od czasu do czasu rzucić na niego okiem, by sprawdzić, czy zaszły w nim jakieś zmiany.

W moim przypadku stosowanie niskowęglowodanowej diety doprowadziło do tego, że moje wypróżnienia zmieniły się z nieprzewidywalnych i kurczliwych, z naprzemiennymi atakami rozwolnienia i zatwardzenia, w regularne, płynne i bezbolesne poranne (a czasem dodatkowo także popołudniowe) doświadczenia. Inne osoby, które cierpią na zespół jelita drażliwego, również dzielą się podobnymi historiami dotyczącymi zmian związanych z wypróżnieniem po przejściu na dietę ketogeniczną.

Oczywiście nie każdy tego doświadcza. Wiele osób wspomina o tym, że wejściu w ketozę towarzyszyły jedno- lub dwudniowe zatwardzenia lub rozwolnienia. Zatwardzenie często dotyka osób, które na diecie ketogenicznej spożywają mniej błonnika. Ten efekt uboczny nie wydaje się występować równie powszechnie wśród wegan i wegetarian, którzy zazwyczaj jedzą więcej produktów zawierających błonnik – na przykład orzechy, nasiona i warzywa – niż ich mięsożerni odpowiednicy.

Chociaż dzień lub dwa nietypowych wypróżnień to coś, czego można się spodziewać, wszystko, co trwa dłużej, warto zgłosić profesjonalnemu pracownikowi służby zdrowia.

BRZYDKO LUB DZIWNIE PACHNĄCY ODDECH

Kiedy robisz wydech, ketony wyrzucane są z płuc do ust oraz powietrza wokół ciebie, a zatem gdy wejdziesz w stan ketozy, możesz zauważyć zmianę smaku w ustach oraz w zapachu swojego oddechu. Wiele osób donosi, że ich oddech przybrał nieco owocową woń.

WIĘKSZA PRZEJRZYSTOŚĆ UMYSŁU

To najbardziej mglista, trudna do zdefiniowania oznaka tego, że jesteś

w ketozie. Wiele osób stosujących dietę ketogeniczną doświadcza zaniku mgły umysłowej i odkrywa, że może myśleć w bardziej przejrzysty sposób. Niektórzy odnotowali także poczucie większej bystrości i czujności.

Może się oczywiście zdarzyć, że dojdzie do czegoś odwrotnego. Mgła mózgowa to symptom budzącej grozę keto grypy (patrz: niżej), lecz nie każdy jej doświadcza. Na szczęście keto grypa jest czymś przejściowym, a mgła powinna dość szybko zniknąć.

MNIEJ OPUCHLIZNY I STANÓW ZAPALNYCH

Ponieważ keto – a szczególnie wariant oparty na produktach roślinnych – jest dietą przeciwzapalną, możesz dostrzec, że ogólnie rzecz biorąc, czujesz się mniej rozpalony. Wielu nowych ketogeników jest pozytywnie zaskoczonych, gdy zauważają, że po wejściu w ketozę doświadczają redukcji zapalenia stawów oraz związanego z nim bólu.

Jednym z najlepszych efektów keto jest w moim przypadku to, że moje stawy mają się dobrze i wydają się luźne – nie tak, jak gdyby nie były odpowiednio podtrzymywane, ale bardziej jakby ich używaniu nie towarzyszył żaden opór.

Przetrwać keto grypę

Prawdopodobnie słyszałeś już wyrażenie „keto grypa" i być może nieco się nią zaniepokoiłeś. W końcu jej symptomy nie brzmią zbyt dobrze: zmęczenie, ból ciała, nudności, problemy żołądkowo-jelitowe, drażliwość, mgła umysłowa, bezsenność, oszołomienie, skurcze mięśni – nie jest to impreza, na którą chciałabym otrzymać zaproszenie.

Keto grypa nie dotyka oczywiście każdego. Choć wiele osób doświadcza pewnych powiązanych z nią problemów, inni nie dostrzegają żadnego z nich. Być może więc nie będziesz musiał zmagać się z żadnym z wymienionych wyżej objawów.

Jeśli jednak zdarzy się, że po kilku dniach stosowania diety ketogenicznej poczujesz się niezbyt dobrze i zaczniesz się bać, że dotknie cię keto grypa, następujące wskazówki powinny przynieść ci nieco ulgi do czasu, gdy symptomy ustąpią. Dzieje się to zazwyczaj w przeciągu od trzech do siedmiu dni, choć niektóre osoby donoszą, że keto grypa utrzymywała się u nich nieco dłużej.

UZUPEŁNIJ ELEKTROLITY – TO WŁAŚNIE ICH PRAGNIESZ

Wiele objawów keto grypy można przypisać odwodnieniu. Kiedy twój organizm po raz pierwszy wchodzi

Zawijasy z awokado i ogórkiem

Jest to zasadniczo leniwa wersja sushi, którą przygotowywałam, gdy wraz ze współlokatorami organizowaliśmy wieczór sushi. Bardzo lubię przemycać do tych rolek kiełki brokuła, by skonsumować istotne związki siarki. Jeśli nie przepadasz za kiełkami brokułów, to ich pysznym zamiennikiem (choć zawierającym nieco więcej węglowodanów) jest pokrojona w cienkie plasterki papryka – czerwona, pomarańczowa lub żółta.

OTRZYMASZ: 2 porcje (6-8 kawałków na porcję)
CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

1 średnie awokado hass (212 g)
2 arkusze nori do sushi
2 łyżki (20 g) nasion sezamu
½ szklanki (50 g) ogórków pokrojonych w cienkie plastry
½ szklanki (30 g) kiełków brokuła

SUGEROWANE DIPY:
Tamari z niską zawartością sodu lub aminos kokosowy z dymkami pokrojonymi w plastry (wyłącznie zielone elementy)
Pikantny majonez z awokado (s. 250) lub wybrany majonez dla wegan

- Przekrój awokado na pół i usuń pestkę. Umieść miąższ w małym naczyniu i rozgnieć widelcem.
- Ułóż oba arkusze nori na płaskiej powierzchni i rozprowadź na każdym z nich połowę papki z awokado, pozostawiając 2,5 cm przestrzeni na najbardziej odległym końcu każdego arkusza.
- Posyp awokado leżące na obu arkuszach 1 łyżką nasion sezamu.
- Ułóż połowę plastrów ogórka na arkuszach, po czym umieść na każdym z nich połowę kiełków z brokuła.
- Namocz najbardziej odległy brzeg obu arkuszy nori w niewielkiej ilości wody. Zaczynając od brzegu, który znajduje się najbliżej ciebie, zwiń arkusz w rolkę. Łagodnie dociśnij wzdłuż zawiniętego fragmentu, by upewnić się, że mokra część nori zostanie zapieczętowana pod rolką.
- Pokrój każdą rolkę na 6-8 kawałków (w zależności od preferencji). Przed każdym nacięciem obmyj nóż w wodzie.
- Podawaj z wybranym przez ciebie dipem.

Przechowywanie: *Trzymaj w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, przez maksymalnie 2 dni.*

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (bez sosu): 201 kalorii | 16,4 g tłuszczu | 6,2 g białka | 10,8 g całkowitej zawartości węglowodanów |2,5 g węglowodanów netto

Nuggetsy z nasion konopi

Zdarza ci się czasem mieć absurdalny pomysł, który znikąd przychodzi ci do głowy? W ten sposób powstały te nuggetsy. Przeglądałam substytuty mięsa w sklepie spożywczym i ubolewałam nad brakiem jakichkolwiek wegańskich nuggetsów, które byłyby bezglutenowe i niskowęglowodanowe – i zdałam sobie sprawę, że to jedna z rzeczy, które mogę przygotować sama. Po wielu eksperymentach przeprowadzonych metodą prób i błędów z piekarnika wyłoniły się te łobuzy – pełne białka, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz smaku.

Mój ulubiony dip do tych nuggetsów to pełnoziarnista musztarda, ale smakują też naprawdę dobrze z wegańskim sosem ranczerskim lub moim dressingiem z tahini (s. 257).

OTRZYMASZ: 9 nuggetsów (3 na porcję)
CZAS PRZYGOTOWYWANIA: 10 minut
CZAS GOTOWANIA: 20 minut

¾ szklanki (120 g) łuskanych nasion konopi
½ szklanki (120 ml) bulionu warzywnego
2 łyżki (10 g) drożdży odżywczych
1 łyżka aromatycznej mieszanki ziół (s. 241) lub wybranych przypraw ziołowych do drobiu
¼ łyżeczki soli
¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
2 łyżki (10 g) łupin babki płesznik
2 łyżki (14 g) bezsmakowej odżywki białkowej z grochu lub innej wybranej bezsmakowej odżywki białkowej dla wegan

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę z rantem papierem do pieczenia.
- W blenderze lub robocie kuchennym zblenduj nasiona konopi, bulion, drożdże odżywcze, mieszankę ziół, sól i pieprz. Przenieś miksturę do małej miski i mieszaj z nią łupiny babki płesznik oraz odżywkę białkową, aż składniki dokładnie się połączą i uformuje się lepkie ciasto.
- Mokrymi rękoma uformuj z ciasta 9 nuggetsów – każdy o rozmiarach około 2 łyżek (30 g) – i umieść je na blasze do pieczenia.
- Piecz przez 20 minut – przewracając nuggetsy na drugą stronę po upływie połowy tego czasu – aż zrobią się jędrne w dotyku i nieco złociste z góry i z dołu.

Przechowywanie: *Trzymaj w lodówce przez maksymalnie 3 dni lub zamroź – szczelnie zawinięte – na maksymalnie miesiąc.*

Podgrzewanie: *Włóż do piekarnika rozgrzanego do 150°C na 5 minut lub aż całkowicie się podgrzeją.*

Wskazówka: *Zapobiegniesz przyklejaniu się ciasta, jeśli przed uformowaniem nuggetsów namoczysz ręce.*

INFORMACJE ŻYWIENIOWE: 276 kalorii | 20,2 g tłuszczu | 19,5 g białka | 8,8 g całkowitej zawartości węglowodanów | 3,4 g węglowodanów netto

Przepisy – szybkie odniesienie

PRZEPIS	STRONA				
Gofry z mąką kokosową	96		✓	✓	✓
Mini quiche ze szpinakiem i oliwkami	98	✓	✓	✓	
Śniadaniowe kotlety à la kiełbasa	100	✓		✓	✓
Wysokobiałkowa „nieowsianka”	102		✓	✓	✓
Czekoladowa granola bez orzechów	104	✓	✓	✓	✓
Jogurt kokosowy	106		✓	✓	✓
Muffiny z cytryną i nasionami maku	108		✓	✓	✓
Chleb dyniowy	110		✓	✓	
Chleb z nasion	112	✓	✓	✓	✓
Tost z awokado	114	✓	✓	✓	✓
Podstawowy pudding z chia	116		✓	✓	✓
Pudding z chia, masłem migdałowym i malinami	117	✓		✓	✓
Jedwabisty pudding z chia i czekoladą	118		✓	✓	✓
Bajgle z tahini	120	✓	✓	✓	✓
Kokosowo-orzechowa mieszanka studencka	124			✓	✓
Pieczone czipsy z rzodkiewki	126	✓	✓	✓	✓
Falafel bez gotowania	128	✓	✓	✓	✓
Flaxitos	130	✓	✓	✓	✓
Czipsy z czosnku, kopru i jarmużu	132	✓	✓	✓	✓
Hummus z łubinem	134	✓	✓	✓	✓
Krakersy z nasion	136	✓	✓	✓	✓
Patyczki energii z nori	138	✓	✓	✓	✓
Proste batony proteinowe z masłem z orzeszków ziemnych	140	✓	✓		✓

PRZEPIS	STRONA				
Zawijasy z awokado i ogórkiem	142	✓	✓	✓	✓
Przekąski sałatkowe z curry i tofu	144	✓	✓	✓	
Sałatka z falafelem	148	✓	✓	✓	✓
Sałatka fattoush	150	✓	✓	✓	✓
Zupa z marchewką i imbirem	152		✓	✓	✓
Zupa kokosowa na ostro	154		✓	✓	
Kremowa zupa z kalafiora	156	✓	✓	✓	✓
Sałatka z jarmużem na ciepło	158	✓		✓	✓
Sałatka z portobello i kabaczkami	160	✓	✓	✓	✓
Zbilansowana keto miska zieleniny	162	✓	✓	✓	✓
Sałatka taco	164	✓		✓	✓
Sałatka grecka	166	✓	✓	✓	✓
Sałatka coleslaw z czosnkiem i imbirem	168	✓	✓	✓	
Śródziemnomorska sałatka z cukinią	170	✓	✓	✓	✓
Zielenina z cytryną i pesto	172	✓	✓	✓	✓
Sałatka ogórkowa	174	✓	✓	✓	✓
Tofu z chili i tamari	176	✓	✓	✓	
Cierpkie brukselki z pieczarkami i orzechami włoskimi	178	✓		✓	✓
Chrupiące kawałki brokuła	180	✓	✓	✓	
Pieczone rzodkiewki ze słodkim chili	182	✓	✓	✓	
Rolki z kapustą	186	✓		✓	✓
Keto zapiekanka	189	✓		✓	✓
Pad thai z makaronem z alg morskich kelp	192	✓		✓	
Taco w stylu koreańskiego BBQ	194	✓		✓	
Chili przygotowane z wyprzedzeniem	196	✓		✓	
Kanapki z tłuczoną fasolą	198	✓	✓	✓	✓
Burgery z czarnej soi	200	✓	✓	✓	
Nuggetsy z nasion konopi	202	✓	✓	✓	✓

PRZEPIS	STRONA				
Pieczony kalafior	204	✓	✓	✓	✓
Cukinia bolognese	206	✓		✓	
Makaron alfredo z cukinii	208	✓	✓	✓	✓
Taco z dżakfrutem w stylu buffalo	210			✓	✓
Musująca lemoniada imbirowa	214	✓	✓	✓	✓
Lemoniada z jeżyn	216	✓	✓	✓	✓
Kokosowa matcha latte	218		✓	✓	✓
Ketogeniczne dyniowe latte z przyprawami	220		✓	✓	✓
Złote smoothie białkowe z chai	222	✓	✓	✓	✓
Smoothie na pobudkę	224	✓	✓	✓	✓
Czekoladowe babeczki z masłem migdałowym	226			✓	✓
Ketogeniczne brownie z czarnej soi	228	✓	✓	✓	
Ketogeniczne czekoladowe nice cream	230		✓	✓	✓
Snickerdoodles	232			✓	✓
Mieszanka przypraw do kiełbas	236	✓	✓	✓	✓
Mieszanka przypraw chai	238	✓	✓	✓	✓
Mieszanka przypraw Everything Bagel	240	✓	✓	✓	✓
Aromatyczna mieszanka ziół	241	✓	✓	✓	✓
Mąki z orzechów i nasion	242	✓	○	✓	✓
Ryż z kalafiora	244	✓	✓	✓	✓
Makaron z cukinii	246	✓	✓	✓	✓
Lniane tortille	248	✓	✓	✓	✓
Pikantny majonez z awokado	250	✓	✓	✓	✓
Prosty winegret z musztardą	252	✓	✓	✓	✓
Szybka kwaśna śmietana z nasion konopi	254	✓	✓	✓	✓
Substytut jajka z lnu	256	✓	✓	✓	✓
Dressing z tahini	257	✓	✓	✓	✓

PRZEPIS	STRONA				
Keto substytut masła	258			✓	✓
Grecki sos sałatkowy	260	✓	✓	✓	✓
Proste wegańskie pesto	262	✓	✓	✓	✓
Kremowy sos z konopi	264	✓	✓	✓	✓
Posypka z wegańskiego parmezanu	266	✓		✓	✓

Liz MacDowell jest certyfikowaną konsultantką holistycznego odżywiania. Specjalizuje się w pełnowartościowej diecie wegańskiej i wegetariańskiej, specjalistycznych dietach eliminacyjnych oraz wsparciu żywieniowym dla zdrowego układu pokarmowego. Posiada licencjat z McGill University, certyfikat z holistycznego odżywiania z Bauman College, jak również certyfikat z ajurwedy z National Library of Ayurveda Medicine w Indiach.

Autorka udowadnia, że dieta ketogeniczna połączona z wegańskim stylem życia zapewnia nie tylko korzyści zdrowotne, ale również skutecznie wpływa na odchudzanie. Dodatkowo obala mit, iż weganizm jest sprzeczny z dietą keto. Oferuje pełnowartościowy plan do osiągnięcia optymalnego zdrowia i utraty wagi, poprzez spożywanie zdrowych tłuszczów oraz białek roślinnych. Prezentuje ponad **60** odpowiednio zbilansowanych keto przepisów, które pozbawione są mięsa, jaj i nabiału, a pozwalają osiągnąć stan ketozy.

Stosując wegańską dietę keto przekonasz się, jak szybko możesz schudnąć i urozmaicić swoją kuchnię. Książka zawiera kolorowe zdjęcia, cztery łatwe do wykonania tygodniowe plany posiłków, listy zakupów oraz wskazówki, jak zostać vegan keto. Odkrywa przed tobą bogactwo wiedzy i nieocenione porady Autorki, która posiada ogromne doświadczenie w roli konsultanta do spraw żywienia.

Niezależnie od tego, czy twój plan żywieniowy jest wegański, wegetariański, keto, czy po prostu kochasz dobre jedzenie i świetną zabawę w kuchni, ta książka spełni wszystkie twoje oczekiwania!

Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia

Patroni: