

Dieta

ketogeniczna
dla zabieganych

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-391-3

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

©

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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. Dłożono 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



Kuloodporna kawa

Wstęp **8**

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

ROZDZIAŁ DRUGI: *Smoothie i śniadania* **43**

ROZDZIAŁ TRZECI: *Pożywne zupy i salatk* **91**

ROZDZIAŁ CZWARTY: *Przystawki i przekąski* **135**

ROZDZIAŁ PIĄTY: *Dania z ryb i drobiu* **181**

ROZDZIAŁ SZÓSTY: *Dania z wieprzowiny i wołowiny* **227**

ROZDZIAŁ SIÓDMY: *Desery i słodkie przysmaki* **000**

ROZDZIAŁ ÓSMY: *Sosy i dressingi* **313**

Aneks A: Brudna dwunastkaTM i Czysta piętnastkaTM **335**

Aneks B: Przeliczniki miar **336**

Źródła **339**

Indeks przepisów według nazwy **000**

Indeks przepisów według rodzaju **000**

Indeks **000**

Przypisy **344**

WSTĘP

CO TO JEST TA CAŁA KETOZA? CZYM JEST MAKRO I JAK JE OBLICZYĆ? POSTANOWIŁAM WYPRÓBOWAĆ DIETĘ KETOGENICZNĄ I BARDZO CIESZĘ SIĘ, 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 spożywanych 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 w stawach i na skórze, która była bardzo podrażniona i czerwona. Tak zaczęłam dokonywać odkryć, lepiej poznawać reakcje swojego ciała na poszczególne pokarmy i w końcu znalazłam plan żywieniowy, który pomógł mi osiągnąć najlepsze samopoczucie.

Przez wiele lat żywiłam się głównie zgodnie z dietą niskowęglowodanową, ale bywały okresy, gdy wracałam do dawnych

przyzwyczaję. Następnie kilka lat temu znów nasiliły się u mnie problemy związane z reakcjami autoimmunologicznymi. Lekarze podejrzewali u mnie 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 spożywania prawdziwych pokarmów, zakładająca mniejszą ilość białka i z naciskiem na zdrowe tłuszcze. Na tamten moment nigdy nie słyszałam 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 cieszę się, 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) najbardziej, jak jest to w mojej ludzkiej mocy. Z doświadczenia wiem, że nie potrzeba mnóstwa egzotycznych składników ani szafki pełnej specjalnych olejów, aby wyczarować wspaniałe keto-posiłki.

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 zdecydowanie oznacza zmianę. Zachęcam jednak do wytrwałości.

Moje przepisy z 5 składników ułatwiły mi życie. Na potrzeby tej książki stworzyłam jak najwięcej przepisów, 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 sposoby na wykonanie moich prostych, sprzyjających ketozie przepisów z 5 składników. Bierzmy się za gotowanie!

JAK DZIAŁA DIETA KETOGENICZNA

Przejście 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 innych plusów.

Być może tuż po przejściu na dietę ketogeniczną zauważysz, że potrzebujesz jeść więcej, aby się nasycić. Jednak w niedługim czasie, po przejściu keto-adaptacji, 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 odpowiednią ilość elektrolitów.

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 i 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 keto-adaptacji, 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 w około 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 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 osobista 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 i pełności.

Co to jest okresowa głódówka?

Do ketogenicznego stylu życia można włączyć okresową głódówkę (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 głódówkę, ale przez dużą część tego czasu śpię, dzięki czemu stosowanie IF staje się dosyć łatwe. W czasie okresowej głódówki piję Kuloodporną kawę (strona 19), dozwoloną w ramach protokołu Kuloodpornej Okresowej Głódówki, 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 keto-adaptacja?

Większość ludzi osiąga stan ketozy w ciągu kilku tygodni spożywania makroskładników w proporcjach zgodnych z dietą ketogeniczną, ale keto-adaptacja trwa trochę dłużej. Po przejściu keto-adaptacji 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. Natomiast 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” przy rozpoczynaniu 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 (mięśny lub warzywny), możesz nawet pić kieliszkami wodę z kiszzonek.*
- *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 jej dużej 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).*

* Do obliczeń należy podać wagę danej osoby wyrażoną w funtach, a w wyniku otrzymamy ilość zalecanej 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 nasz 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 wspieranym 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 klarowanym, a gęstą śmietanę mleczkiem kokosowym.

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% 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 keto-opcje. 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.

WYPOSAŻENIE KUCHNI

Wykonanie przepisów z tej książki nie wymaga posiadania w kuchni mnóstwa wydumanego sprzętu. Potrzebne 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 potrzeba tylko po jednej sztuce 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/tester

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 skórkę z cytrusów i warzyw.

Blacha do pieczenia

Potrzebna będzie jedna duża blacha do pieczenia do dań jednoblahowych 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. Ciągłe 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 Keto Chleba (strona 78).

Forma do muffinek

Kilka przepisów będzie wymagało standardowej formy do muffinek. Ja sama przygotowując Miseczki z bekonu, sałaty, pomidora i awokado (strona 115) 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 całej dzień potrawy. Mój garnek jest mega 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.

POKARMY, KTÓRYMI MOŻEMY SIĘ CIESZYĆ

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

MIĘSA, RYBY I OWOCE MORZA

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

NABIAŁ

Domowa bita śmietana	migdałowe	Ser z grilla
Jajka	Ser biały	Serek wiejski
Jogurt grecki (pełnotłusty)	Ser Burrata	Sos ranczerski
Niesłodzone mlecz- ko kokosowe	Ser Halloumi	Sos z niebieskiego sera
Niesłodzone mleko	Ser Kefalotyri	Tłusta śmietana (kremówka)
	Ser Mozzarella	Twaróg
	Ser Provolone	
	Ser Ricotta	

ORZECHY I ZIARNA

Migdały	Orzechy brazylijskie	makadamia
Nasiona chia	Orzechy laskowe	Orzechy pekan
Nasiona sezamu	Orzechy	Orzechy włoskie

Orzeszki arachido-
we (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)

Dynia

Dynia 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)	Kiełbasa (z dodatkami) Seitan	Tofu Wędliny (niektóre z nich, nie wszystkie)
---------------------------	-------------------------------------	---

NABIAŁ

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

ORZECZY I ZIARNA

Kasztany	Nerkowce	Pistacje
----------	----------	----------

OWOCY I WARZYWA

Agrest	Czarny bez	Groch
Ananasy	Czereśnie	Jabłka
Bakłażan	Daktyl	Kantalupa
Banany	Dynia olbrzymia	Karczochy
Bataty	Dynia piżmowa	Kasztany wodne
Brzoskwinie	Fasole (wszystkie rodzaje)	Kiwi
Ciecierzyc	Fasolka edamame	Korzeń łośianu
Czarne jagody		Korzeń Taro

Kukurydza	Platany	Rzepa
Malinojeżyny	Pochrzyn	Suszone śliwki
Mango	Pomarańcze	Śliwki
Melon miódowy	Por	Winogrona
Morele	Porzeczki	Ziemniaki
Pasternak	Rodzynki	

DOBRCZCZC 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.

Wałek kuchenny

Jeśli posiadasz wałek 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 warzywem liściastym lub ręcznikiem papierowym.

Kratka do studzenia

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

NIEZBĘDNIK KETO-SPIŻARNI

Przygotowując keto-posiłki, mądrze 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. 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.

KETO SKŁADNIKI O KRÓTSZYM OKRESIE PRZYDATNOŚCI

1. Jajka (jeśli można, 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 KETO-PRODUKTY

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;

kupowanie jajek od kur wypasanych na pastwiskach zdecydowanie daje dużą różnicę. Jeszcze lepiej kupować świeże jajka tego typu, o ile masz w okolicy rynek z 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 keto-produkty wysokiej jakości. Moi ulubieńcy to kawa, masło klarowane i olej Brain Octane ich produkcji. Olej Brain Octane jest jedną z moich sekretnych keto-broni, bo za jego pomocą można bardzo łatwo dodać wysokiej jakości tłuszczu 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