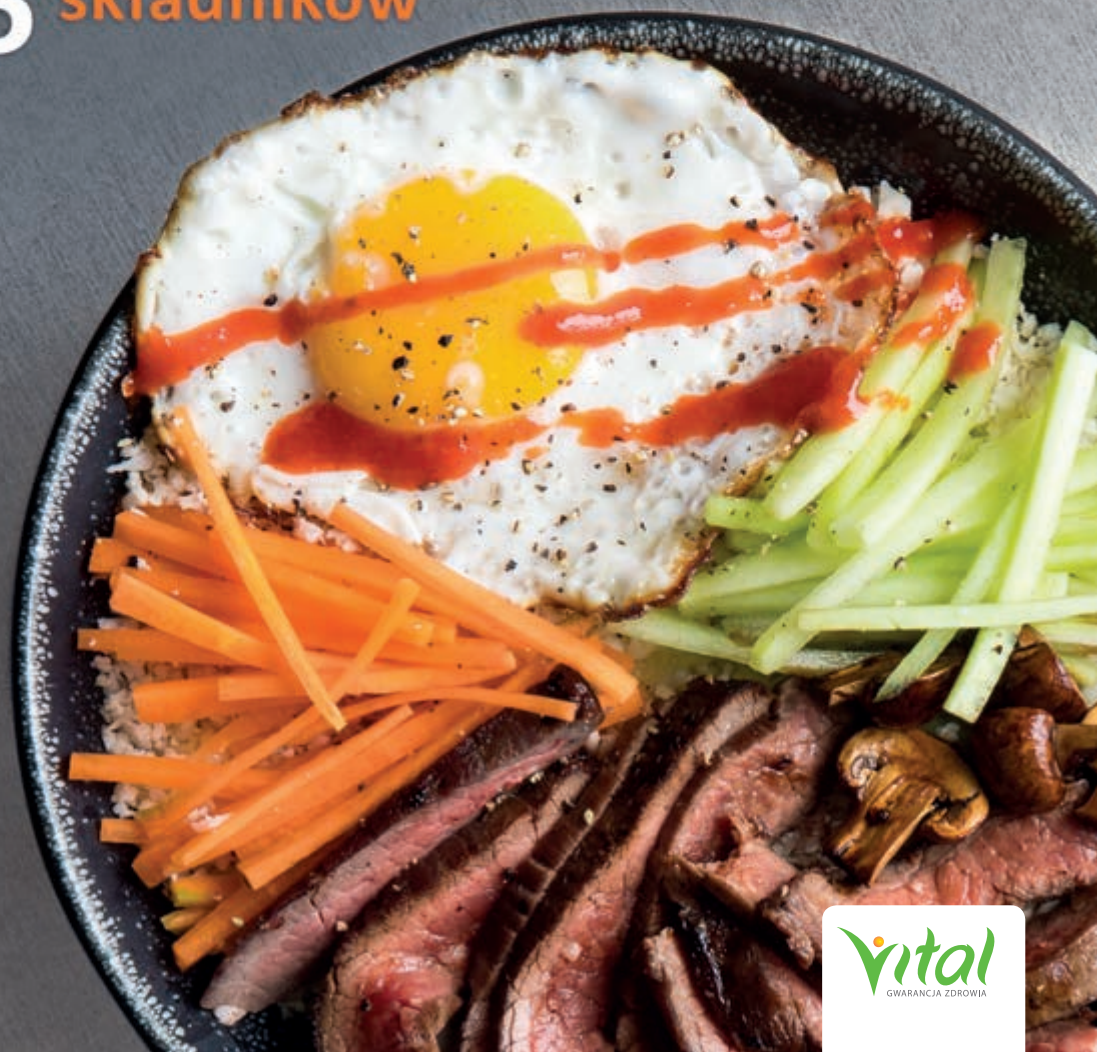


JEN FISCH

Dieta ketogeniczna dla zabieganych

Uzdrowiające i proste dania
z 5 składników



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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-391-3

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



Kuloodporna kawa

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**

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

Przejsie 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 zostaje 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 (mięśny 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.

DUSZONE UDKA KURCZAKA Z OLIVKAMI KALAMATA

Zacęłam przyrządzać udkka kurczaka dopiero kilka lat temu. Obie z córką je uwielbiamy, bo są bardzo delikatne, smaczne i mają chrupiącą skórkę – jednak ich właściwe przygotowanie wymaga trochę praktyki. Klucz to zacząć od smażenia na kuchence, pozostawić je tam na pewien czas, aby skórką stała się przyjemnie chrupiąca, a następnie przelożyć do piekarnika, aż będą gotowe, dzięki czemu otrzymamy delikatne mięso. Należy użyć patelni żeliwnej lub innej, którą można włożyć do piekarnika.

JEDNO NACZYNIE

PORCJE: 2

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 MINUT

CZAS SMAŻENIA I PIECZENIA:

40 MINUT

- 4 udkka kurczaka, ze skórką
- Różowa sól himalajska
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżki masła klarowanego
- ½ szklanki bulionu drobiowego
- 1 cytryna, ½ pokrojona w plasterki i ½ przeznaczona na wyciśnięcie soku
- ½ szklanki oliwek kalamata bez pestek
- 2 łyżki masła

1 PARTIA

Kalorie: 1134

Łączna zawartość tłuszczu: 94 g

Węglowodany: 4 g

Węglowodany netto: 4 g

Błonnik: 3 g

Białko: 65 g

1 PORCJA

Kalorie: 567

Łączna zawartość tłuszczu: 47 g

Węglowodany: 4 g

Węglowodany netto: 2 g

Błonnik: 2 g

Białko: 33 g

1. Rozgrzewamy piekarnik do 190°C.
2. Wyciskamy sok z ½ cytryny.
3. Udkka kurczaka osuszamy papierowym ręcznikiem i przyprawiamy różową solą himalajską oraz pieprzem.
4. Masło klarowane rozpuszczamy na średniej wielkości patelni nadającej się do użytku w piekarniku lub w wysokiej brytfannie, na średnim ogniu. Gdy masło będzie już płynne i rozgrzane, wykładamy udkka kurczaka skórką do dołu i zostawiamy na około 8 minut, aż skórką stanie się przyrumieniona i chrupiąca.
5. Przewracamy kurczaka i smażymy przez 2 minuty na drugiej stronie. Dookoła udek wylewamy bulion drobiowy i dodajemy plasterki cytryny, sok z cytryny oraz oliwki.
6. Pieczemy w piekarniku przez około 30 minut, aż kurczak przestanie być surowy.
7. Dodajemy do bulionu masło.
8. Rozkładamy kurczaka i oliwki na dwóch talerzach, podajemy.

RADA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW

Oliwki kalamata można zastąpić innym, ulubionym rodzajem oliwek.

ŻEBERKA BARBECUE Z WOLNOWARU

Żeberka to prawdziwy przysmak, a wolnowar świetnie nadaje się do ich przyrządzenia. W supermarkecie można znaleźć wiele pysznych sosów barbecue bez dodatku cukru, dzięki czemu przepis jest jeszcze prostszy.

JEDEN GARNEK

PORCJE: 2

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 MINUT

CZAS GOTOWANIA:

4 GODZINY

- 450 g żeberek wieprzowych
- Różowa sól himalajska
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 1 opakowanie (40 g) przyprawy do żeberek w proszku
- ½ szklanki sosu barbecue bez dodatku cukru

1 PARTIA

Kalorie: 1911

Łączna zawartość tłuszczu: 143 g

Węglowodany: 10 g

Węglowodany netto: 10 g

Błonnik: 0 g

Białko: 136 g

1 PORCJA

Kalorie: 956

Łączna zawartość tłuszczu: 72 g

Węglowodany: 5 g

Węglowodany netto: 5 g

Błonnik: 0 g

Białko: 68 g

1. Wkładamy mięso do wolnowaru, ustawiamy temperaturę na poziom HIGH i rozgrzewamy.
2. Żeberka wieprzowe przyprawiamy szczerze różową solą himalajską, pieprzem i przyprawą do żeberek w proszku.
3. Ustawiamy żeberka pionowo w wolnowarze, opierając je o ścianki miski, tak aby strona z mniejszą ilością mięsa była zwrócona do środka.
4. Polewamy żeberka z obu stron sosem barbecue. Wylewamy nie więcej niż potrzeba, aby całkowicie pokryć żeberka.
5. Przykrywamy, gotujemy przez 4 godziny i podajemy.

RADA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW

Mięso na żeberkach będzie bardzo delikatne, należy więc ostrożnie wyjmować je z wolnowaru.



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: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-391-3



9 788381 683913