

WIELKA KSIĘGA
KUCHNI
KETOGENICZNEJ

Jen Fisch

WIELKA KSIĘGA KUCHNI KETOGENICZNEJ

200 przepisów na proste dania
i dwutygodniowe plany posiłków,
które pomogą Ci wprowadzić
zdrowy tryb życia w stylu keto



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Pruszyńska
ZDJĘCIA: Helene Dujardin

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-788-1

Tytuł oryginału: *The Big Book of Ketogenic Diet Cooking: 200 Everyday Recipes and Easy 2-Week Meal Plans for a Healthy Keto Lifestyle*

Copyright © 2018 Rockridge Press, Emeryville, California

© 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. Določono 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:
córcie i Głównej Degustatorce*



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	11
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
KUCHNIA KETOGENICZNA	15
ROZDZIAŁ DRUGI	
PLANY POSIŁKÓW	31
ROZDZIAŁ TRZECI	
PODSTAWY	49
ROZDZIAŁ CZWARTY	
NABIAŁ I ORZECHY	67
ROZDZIAŁ PIĄTY	
JAJKA I POTRAWY ŚNIADANIOWE	87
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
NAPOJE I SMOOTHIE	107
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
ZUPY I SAŁATKI	127
ROZDZIAŁ ÓSMY	
DANIA RYBNE	149
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
KURCZAK	169
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
WIEPRZOWINA	197

ROZDZIAŁ JEDENASTY

WOŁOWINA	221
-----------------------	------------

ROZDZIAŁ DWUNASTY

PRZYSTAWKI	251
-------------------------	------------

ROZDZIAŁ TRZYNASTY

PRZEKAŚKI	271
------------------------	------------

ROZDZIAŁ CZTERNASTY

DRESSINGI, SOSY I PRZYPRAWY	291
--	------------

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY

SŁODKOŚCI	309
------------------------	------------

Brudna dwunastka i Czysta piętnastka™	331
---	------------

Przeliczniki miar	333
-------------------------	------------

Zasoby	335
--------------	------------

Źródła	336
--------------	------------

Indeks przepisów	337
------------------------	------------

Indeks	341
--------------	------------

PRZEDMOWA

JUŻ DAWNO *nie zgodziłam się na nic tak szybko, jak wtedy, gdy Jen poprosiła mnie o napisanie przedmowy do swojej książki.*

Moja przygoda z dietą ketogeniczną rozpoczęła się w lutym 2017 roku. Szukałam informacji w Internecie i pierwszym kontem na Instagramie, które znalazłam, było @KetoInTheCity_, prowadzone przez Jen. Jen od razu przykuła moją uwagę. Nie tylko była piękna i pewna siebie, ale umieszczała też bogate i łatwe do zrozumienia treści. Temat keto może być zdradliwy. Istnieje milion różnych sposobów na ketogeniczny styl życia i szybko można poczuć się przytłoczonym. Gdy znalazłam konto Jen, miałam wrażenie, że wreszcie ktoś mi pomaga. Publikowała proste przepisy, które nie wymagały dziwnych składników mogących zniechęcić mnie do wypróbowania poszczególnych potraw i zawsze przedstawiała dietę ketogeniczną jako coś, co realistycznie byłam w stanie uczynić częścią swojego życia.

Nauczyłam się od Jen, że dieta ketogeniczna nie musi wiązać się

z trudem ani wybrzydzeniem i wciąż codziennie czerpię od niej inspirację. Co więcej, Jen zmotywowała mnie nawet do stworzenia na Instagramie własnego konta poświęconego keto! Chciałam pokazać światu, że można stosować tę dietę w najbardziej podstawowy sposób i nie ma potrzeby nadmiernie wszystkiego komplikować. Nauczyłam się od Jen podstaw diety ketogenicznej i jestem jej bardzo wdzięczna.

W czerwcu tego roku miałam szczęście poznać Jen osobiście. Pewnie myślicie, że robiłyśmy coś super ekscytującego związanego z przepysznym keto-jedzeniem, ale nie! Usiadłyśmy na kanapie i przez kilka godzin rozmawiałyśmy o tym, jak bardzo ten sposób żywienia zmienił nas na lepsze. Opowiadałyśmy sobie wzajemnie historie naszych sukcesów, anegdoty z życia zabieganych mam i różne inne rzeczy. Jen naprawdę pasjonuje się wszystkim

związanym z keto i niesamowicie ciężko pracuje. W prezentowanych przepisach można wyczuć jej miłość do ketogenicznego stylu życia.

Niezmiernie żałuję, że ta książka nie istniała, gdy rozpoczynałam moją przygodę. To książka kucharska, w której wyjaśniono wszystko w bardzo prosty sposób. Jen zamieściła na jej stronach: wprowadzenie, w którym mówi, czym jest dieta ketogeniczna; tabelę pokarmów sprzyjających ketozie oraz tych, których należy unikać; listy zakupów, plany posiłków i, co najlepsze, mnóstwo

ŁATWYCH przepisów! Możesz sięgać po tę książkę niczym po keto-biblię, a ja czuję się podekscytowana, że Jen będzie mogła zainspirować cię tak jak mnie.

Jestem ogromnie dumna z jej osiągnięć i wciąż trochę onieśmiela mnie, że poprosiła mnie o wniesienie wkładu w tę książkę. W końcu jest moim keto-guru. Nie mogę się doczekać, aż zagłębicie się w treść i zaczniecie korzystać z wiedzy, którą dzieli się autorka. Będziecie zachwyceni!

— Julie Smith, @KetoMadeSimple

WSTĘP

ZACZĘŁAM PROWADZIĆ KETOGENICZNY STYL ŻYCIA, bo szukałam sposobu żywienia, który pomógłby mi złagodzić stany zapalne będące skutkiem dwóch chorób autoimmunologicznych: łuszczycowego zapalenia stawów i łuszczycy. Zmagam się z tymi schorzeniami od około 20 lat i w tym czasie nauczyłam się, że dieta przeciwzapalna może stanowić świetne narzędzie. Jedzenie samo w sobie nie ocali moich stawów od szkód wywołanych łuszczycowym zapaleniem, ale cenię sobie świadomość, że robię wszystko, co w mojej mocy, aby wspomagać plan leczenia ustalony przez moich lekarzy.

Ważną motywacją do przejścia na keto stanowiła też dla mnie utrata wagi. W ciągu ostatnich dwóch lat stosowania diety ketogenicznej zgubiłam 14 kilogramów. Niektórzy ludzie będą chudnąć jeszcze szybciej – część z nich może stracić 14 kilogramów już w ciągu kilku miesięcy po przejściu na keto, bo ciało każdego człowieka jest inne. Ja wiem, że czuję się o wiele lepiej niż kilka lat temu i jest to dla mnie ogromnie ważne. Jako samotna, pracująca mama potrzebuję mnóstwo energii, aby przetrwać codzienną harówkę, a dzięki keto osiągam ten cel. Mogę

też zasnąć w nocy jako dziecko, co doceni każdy w obecnych czasach, gdy wielu ludzi cierpi na bezsenność.

Jakieś 10 lat temu zaczęłam częściej gotować, przede wszystkim dlatego, że potrzebowałam jakiegoś relaksującego, kreatywnego zajęcia po powrocie z pracy. Nie jestem szefem kuchni ani dietetykiem. Jestem tylko zmęczoną (i głodną) mamą, która chciała przygotowywać szybkie, zdrowe posiłki dla córki i siebie. Odkąd zaczęłam więcej gotować, naprawdę to polubiłam. Tworząc tę książkę, postawiłam sobie za cel sprawić, aby gotowanie stało się naj-

lepszą częścią twojego dnia, tak jak to miało miejsce w moim przypadku.

Chcę też pomóc ci odkryć, że dieta ketogeniczna może stać się w życiu ważnym narzędziem. Zmiana sposobu żywienia wymaga pewnego wysiłku, ale obiecuję sprawić, że będzie to tak proste (i pyszne), jak to możliwe! Bez względu na to, czy zdecydowałeś się przejść na keto, aby schudnąć, poprawić stan zdrowia, czy też jedno i drugie, pokażę ci, jak możesz osiągnąć swój cel, wykorzystując znajome smaki.

Często słyszę, jak ludzie mówią, że dieta ketogeniczna musi być droga lub przytłaczająca. Powtarzam ci, że tak nie jest. Keto-posiłki mogą być proste, bezpretensjonalne i zwyczajnie pyszne. Nie potrzeba przepisów z listami 30 składników czy milionem kroków. Jeśli masz moją pierwszą książkę *Dieta ketogeniczna dla zabieganych*, wiesz, że wystarczy kilka składników, aby wyczarować wspaniałe posiłki. Zasady diety ketogenicznej pomogą ci skompletować proste zapasy w spiżarni i skupić się na gotowaniu z użyciem zdrowych tłuszczów i świeżych składników.

Nadałam tej książce tytuł „Wielka księga kuchni ketogenicznej”, bo chciałam podarować ci kompletne źródło wiedzy, które mogłoby służyć jako biblia gotowania według zasad diety ketogenicznej. Zawarłam

tu mnóstwo pomysłów na przepisy zarówno dla początkujących, jak i zaprawionych w boju entuzjastów keto, dzięki czemu zawsze będziesz wiedział, co przygotować.

W książce znajdziesz proste przepisy na niesamowicie pyszne potrawy ze składników, które możesz kupić w każdym sklepie spożywczym. Ja akurat uwielbiam wędrować bez celu po alejkach sklepów spożywczych (jest to dla mnie zaskakująco terapeutyczne doświadczenie), ale ty nie będziesz musiał tego robić, aby skorzystać z podanych przepisów! Składniki potrzebne do każdego z nich są łatwo dostępne, więc możesz spędzać wolny czas, wędrując gdzieś indziej. Na dalszych stronach krótko opowiem ci o podstawach diety ketogenicznej, ale głównym tematem tej książki są przepisy. (Zajrzyj do znajdującego się na końcu książki rozdziału poświęconego źródłom, aby dowiedzieć się więcej na temat podstaw naukowych diety ketogenicznej). Przepisy w tej książce są stworzone dla osób, które dążą do spożywania 20-50 g węglowodanów netto dziennie. Pod każdym przepisem znajdziesz proporcje makroskładników pozwalające na łatwe i szybkie śledzenie ilości spożytych węglowodanów.

Kwestia tego, czy uda nam się z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, czy też jakikolwiek inny

zdrowy plan żywieniowy, zależy od dwóch głównych czynników:

1. Czy jesteś syty?
2. Czy dany sposób żywienia jest praktyczny, biorąc pod uwagę twoje codzienne życie?

To czynniki, które brałam pod uwagę, opracowując przepisy zawarte w tej książce. Dieta pełna zdrowych tłuszczów zapewni ci sytość, a sama liczba przepisów stanowi dowód, że nie musisz tęsknić za żadną potrawą –

wystarczy, że przygotujesz sprzyjające ketozie alternatywne wersje ulubionych, naładowanych węglowodanami potraw, które kiedyś jadłeś. Pokażę ci, jak robić to na co dzień z wykorzystaniem prostych, łatwych do wykonania przepisów. Zamieściłam w tej książce również trzy dwutygodniowe plany posiłków, które mogą ci posłużyć za drogowskaz. Dzięki nim nie będziesz miał wątpliwości, które przepisy wybrać i jak układać jadłospisy na poszczególne dni.



KUCHNIA KETOGENICZNA

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Przygotowania do czekającego cię keto-gotowania będziesz musiał zacząć od zaopatrzenia spiżarni i przeprowadzenia w kuchni keto-metamorfozy. Najpierw jednak zajmijmy się podstawami diety ketogenicznej. Tutaj przedstawię ci jej tajniki, pomogę ci skompletować nową, ulepszoną keto-spiżarnię i powiem ci, co musisz zrobić, aby rozpocząć tę nową, ekscytującą kulinarną przygodę.

DIETA KETOGENICZNA

Dieta ketogeniczna to dieta wysokotłuszczowa, umiarkowanie białkowa i niskowęglowodanowa. Gdy drastycznie ograniczamy ilość spożywanych węglowodanów i cukrów, nasz organizm zamiast glukozy spala własny tłuszcz (ketony). Dzieje się tak, ponieważ wątroba przekształca tłuszcz w kwasy tłuszczowe, a ciała ketonowe dostają się do mózgu i zastępują glukozę w roli źródła energii. Zjawisko to nazywamy ketozą i stanowi ono cel diety ketogenicznej.

DUŻO TŁUSZCZU

Standardowa dieta ketogeniczna zwykle opiera się w 70 procentach na zdrowych tłuszczach. Gdy przeszłam na keto, nie miałam problemu z ograniczeniem węglowodanów, ale osiągnięcie odpowiedniej ilości spożywanych tłuszczów wymagało sporego wysiłku. To dzięki tłuszczom dieta ketogeniczna jest przyjemna i może stanowić zrównoważony sposób żywienia w dłuższej perspektywie. Bekon, awokado, żółtka jajek, łosoś i twaróg są częścią ketogenicznego menu! Spożywanie dużej ilości tłuszczów przy każdym posiłku jest ważne, ponieważ dzięki temu czujemy się syci. Gdy twój organizm zaadaptuje się do spalania tłuszczu, zauważysz, że możesz jeść rzadziej,

co będziesz zawdzięczać spożywaniu dużych ilości tłuszczów.

Popularne źródła tłuszczów w diecie ketogenicznej stanowią pełnotłusty nabiał, tłuste kawałki mięsa i ryb, masło pochodzące od zwierząt karmionych trawą i wysokiej jakości oleje.

UMIARKOWANA ILOŚĆ BIAŁKA

Ilość białka w diecie ketogenicznej stanowi ważny czynnik różnicujący, gdy porównujemy ją do innych diet niskowęglowodanowych. Każdy, kto odżywiał się kiedyś w oparciu o zasadę: „dużo białka, mało węglowodanów”, zna uczucie „wściegłodu” (wściekłości z głodu) i wrażenie nieustannego bycia nienajedzonym. Przy diecie ketogenicznej tak się nie dzieje, ponieważ utrzymujemy ilość białka na umiarkowanym poziomie i zwiększamy spożycie tłuszczów. Gdy spożywamy za dużo białka, może zostać ono przekształcone w glukozę, więc należy uważać, aby z nim nie przesadzić, bo możemy wypaść z ketozy. Typowa dieta ketogeniczna składa się w około 25 procentach z białka.

Popularne źródła białka w diecie ketogenicznej stanowią mięso, ryby i jajka.

MAŁO WĘGLOWODANÓW

Na tym etapie wiesz już, że dieta ketogeniczna jest dietą niskowęglowo-

danową i zauważyłeś też pewnie, że brakuje tylko 5 procent, aby otrzymać sumę 100% makroskładników składających się na naszą dietę. Tutaj właśnie wchodzi węglowodany! Typowa amerykańska dieta składa się w około 50-60 procentach z węglowodanów, więc stanowi to znaczną różnicę i wymaga od organizmu przystosowania się do dużej zmiany. Większość ludzi stosujących dietę ketogeniczną spożywa od 20 do 50 g węglowodanów netto dziennie i jest to sugerowana ilość, która pozwala na pozostanie w stanie ketozy. Ilość węglowodanów netto oblicza się poprzez odjęcie znajdującego się w pokarmie błonnika całkowitego od węglowodanów całkowitych. Tak więc jeśli szklanka brokułów zawiera 6 g węglowodanów i 2 g błonnika, ilość węglowodanów netto wynosi 4 g. Ponadto jeślijemy coś zawierającego alkohole cukrowe, również odejmujemy je od całości przy obliczaniu węglowodanów netto. Ja osobiście staram się ograniczyć węglowodany netto do 20 g każdego dnia. Niektórzy ludzie liczą wszystkie węglowodany zamiast węglowodanów netto. To osobisty wybór, postaw więc na to, co najlepiej posłuży tobie i twoim celom.

Często słowo „węglowodany” przychodzi nam na myśl chleb i inne podobne do niego pokarmy, ale węglowodany można też znaleźć

w innych produktach. Najbardziej popularnym źródłem węglowodanów w diecie ketogenicznej są warzywa – moje ulubione to ciemnozielone warzywa liściaste i warzywa kapustne, takie jak brokuły i kalafior.

MAKROSKŁADNIKI

Makroskładniki lub „makro” to pojęcia powszechnie używane w źródłach informacji na temat diety ketogenicznej, więc zacznijmy od zrozumienia, co oznaczają, jak możemy je obliczyć i w jaki sposób z nich korzystać.

W gruncie rzeczy makroskładniki to trzy komponenty składające się na różne rodzaje pokarmów. W skład jedzenia, które spożywamy, wchodzi trzy odrębne makroskładniki: tłuszcze, białka i węglowodany. Tłuszcze zawierają więcej kalorii na gram niż białka i węglowodany, co czyni z nich makroskładniki o najwyższej gęstości energetycznej. To ważne, gdyż stosując dietę ketogeniczną, zauważysz, że potrzebujesz jeść mniej niż wcześniej, co będzie skutkiem spożywania dużej ilości wysokotłuszczowych posiłków.

Aby obliczyć idealne dla siebie proporcje makro, możesz skorzystać z kalkulatorów makro dostępnych w Internecie. Ja sama mam jeden na mojej stronie: ketointhecity.com, ale można znaleźć je też na innych

Tłuszcz tłuszczowi nierówny

Rodzaj spożywanych tłuszczów ma istotne znaczenie. Dieta ketogeniczna skupia się na dobrych tłuszczach. Tłuszcze są ważnym źródłem energii, a do tego dają nam uczucie sytości. Spożywanie mieszanki zdrowych tłuszczów może pomóc nam podnieść poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), obniżając przy tym poziom „złego” cholesterolu (LDL). Do dobrych tłuszczów, które należy uwzględnić w diecie ketogenicznej należą:

- tłuszcze jednonienasycone: awokado, oliwki, orzechy makadamia,
- tłuszcze nasycone: masło zwykłe i klarowane oraz mięsa pochodzące od zwierząt karmionych trawą, olej kokosowy,
- wielonienasycone tłuszcze omega-3: łosoś, sardynki, nasiona chia, orzechy włoskie,
- trójglicerydy średniołańcuchowe (znane też jako MCT): olej kokosowy, produkty nabiałowe, olej MCT.

Do złych tłuszczów zaliczamy oleje rafinowane, na przykład olej kukurydziany, roślinny i rzepakowy. Sztuczne tłuszcze trans, takie jak margaryna i Crisco również są złe. Łatwo unikać tych niskiej jakości produktów, gdy gotujemy we własnym domu i mamy wysprzątaną spiżarnię, ale jedzenie na mieście to większe wyzwanie. Różne restauracje, na przykład typu fast food, często używają wymienionych złych jakościowo olejów, więc zawsze najlepiej zapytać.

stronach internetowych poświęconych diecie ketogenicznej. Będziesz musiał podać swój poziom aktywności fizycznej, płeć, wagę oraz cele i otrzymasz spersonalizowane sugerowane dzienne proporcje makroskładników dla twojego organizmu. Na podstawie tych wartości będziesz mógł następnie ustawić preferencje w aplikacji takiej jak Carb Manager czy MyFitnessPal. Gdy później będziesz śledził spożywane pokarmy, zobaczysz, jakie proporcje makroskładników osiągasz. Bardzo pomogło mi to na początku stosowania diety ketogenicznej.

Niektórzy ludzie śledzą spożywane proporcje makro, a niektórzy nie. Sam podejmiesz tę decyzję, ale uważam, że dobrze jest przynajmniej obliczyć pożądane proporcje makroskładników, aby mieć w głowie cel i jeść bardziej świadomie.

ELASTYCZNOŚĆ I RÓWNOWAGA

Teraz gdy znasz pożądane proporcje makroskładników, możesz w oparciu o nie zaplanować swój dzienny jadłospis. Ja lubię wyobrażać sobie, że makro to moje dzienne kieszonkowe. Wolałbyś zjadać trzy posiłki dziennie, czy wydać większość makro na jeden duży posiłek? To naprawdę zależy od ciebie! Keto zapewni ci elastyczność, abyś mógł stworzyć własny plan posiłków.

Ja najczęściej zaczynam dzień od tłustej latte (str. 82XXX), później jem duży lunch i mniejszy obiad. Dwa posiłki dziennie mi odpowiadają, a tłusta kawa o poranku zapewnia mi sytość, aby poczekać do lunchu. Najważniejsze to słuchać swojego ciała. Jeśli jesteś głodny, jedz! Tak samo, jeśli nie jesteś głodny, nie wmuszaj w siebie posiłku, tylko po to, aby osiągnąć odpowiednie proporcje makro. W diecie ketogenicznej najbardziej lubię to, że naprawdę zaczęłam wsłuchiwać się w potrzeby swojego ciała, a one mogą różnić się w zależności od dnia lub tygodnia. Przepisy w tej książce oferują szeroki wybór różnych opcji, więc możesz wybrać dania, które najlepiej wpasowują się w twoje cele na poszczególne dni.

CO WYBIERAMY, A CO ODRZUCAMY

Oto podstawowe pokarmy, które możesz wykorzystać w codziennym gotowaniu oraz produkty, które powinieneś wykreślić z listy zakupów. Uważam, że należy wybierać składniki o jakości najwyższej, na jaką możemy sobie pozwolić. Wiem, że kupowanie mięsa pochodzącego od zwierząt karmionych trawą i dzikiego łososia jest drogie, ale koniec

Kilka słów o cholesterolu

Wielu ludzi pyta o cholesterol w diecie ketogenicznej. Sprawdziłam swój poziom cholesterolu na początku przygody z keto, a następnie powtarzałam badanie co roku, aby móc porównać wyniki. Z radością powiem, że po przejściu na dietę ketogeniczną mój poziom cholesterolu całkowitego stawał się z roku na rok coraz niższy. Tylko od 2017 do 2018 roku ilość cholesterolu całkowitego we krwi spadła u mnie o 30 jednostek. Przeprowadzono badania, z których wynika, że dieta ketogeniczna może być skutecznym sposobem na podniesienie poziomu cholesterolu HDL, który jest dobry dla serca. W Internecie można znaleźć listy lekarzy odnoszących się pozytywnie do diety ketogenicznej, polecam, abyś znalazł takiego w swojej okolicy i poradził się, jakie badania powinieneś regularnie wykonywać. Można skorzystać też z książek poświęconych konkretnie wpływowi diety ketogenicznej na poziom cholesterolu.

końców stosuję dietę ketogeniczną, aby złagodzić stan zapalny w moim organizmie, więc chcę zadbać o to, aby nie spożywać niepotrzebnych chemikaliów i konserwantów. Mięso i owoce morza z hodowli przemysłowej zawierają mniej składników odżywczych i bywają skażone niebezpiecznymi konserwantami oraz azotanami, które mogą wyrządzić

liczne szkody w organizmie (na przykład wywołać stan zapalny). Rób więc, co możesz i gdy tylko masz możliwość, kupuj poszczególne produkty w wersji o najlepszej dostępnej jakości.

TE PRODUKTY WYBIERAJ

- masło zwykłe i klarowane pochodzące od zwierząt karmionych trawą,
- oliwa z oliwek extra virgin i/lub olej z awokado,
- dziko złowione ryby i owoce morza,
- czerwone mięso pochodzące od zwierząt karmionych trawą,
- drób i wieprzowina pochodzące od zwierząt wypasanych na pastwiskach,
- jajka od kur wypasanych na pastwiskach,
- bekon bez saletry, wolny od azotanów,
- warzywa kapustne: rukola, kapusta zwykła, kapusta chińska, kapusta liściasta, brokuły, brukselka, kalafior, jarmuż,
- inne warzywa: szparagi, seler, ogórki, papryka, szpinak, dynia, cukinia,
- pełnotłusty nabiał: ekologiczny twaróg, kwaśna śmietana, śmietana 36%, ser,
- pełnotłuste mleczko i krem kokosowy,

- orzechy: migdały, orzechy włoskie, orzechy makadamia, orzechy pekan,
- nasiona: nasiona chia, siemę lniane, pestki słonecznika,
- tłuste owoce: awokado, oliwki,
- owoce jagodowe,
- kakao i czekolada bez dodatku cukru,
- słodziki: erytrytol, stewia, ksylitol,
- różowa sól himalajska,
- napoje: woda, woda gazowana, kawa, niesłodzona herbata,
- mąki: mąka migdałowa z blanszowanych lub nieblanszowanych migdałów, mąka kokosowa.

Z TYCH PRODUKTÓW ZREZYGNUJ

- margaryna,
- oleje niskiej jakości: olej kukurydziany, olej rzepakowy, olej roślinny, olej sojowy,
- ryby z hodowli przemysłowych,
- przetworzone mięsa,
- warzywa skrobiowe: ziemniaki, pochrzyn, rośliny strączkowe, groch, kukurydza,
- mleko,
- orzechy o wyższej zawartości węglowodanów: pistacje, orzechy nerkowca,
- owoce inne niż jagodowe,
- owoce suszone,
- słodkie napoje: sok, napoje energetyczne,

- bardzo słodkie substancje słodzące: cukier, agawa, miód,
- mąki: mąka uniwersalna, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka pszenna.

SPIŻARNIANY NIEZBĘDNIK

Jeśli chcemy z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, musimy mieć pod ręką odpowiednie produkty. Dzięki temu gotowanie stanie się o wiele prostsze, a lista produktów, które uważam za naprawdę niezbędne, jest krótka.

Oliwa z oliwek lub olej z awokado: olej z awokado ma wyższy punkt dymienia i łagodniejszy smak niż oliwa z oliwek. Lubię używać oleju z awokado do gotowania, a oliwy z oliwek do skrapiania potraw takich jak sałatka caprese. Kiedyś dosyć trudno było znaleźć olej z awokado, ale teraz jest on raczej powszechnie dostępny.

Różowa sól himalajska: przed przejściem na dietę ketogeniczną nigdy nie kupowałam różowej soli, a teraz za nią szaleję. Sól to ważna część tej diety, bo nie jemy przetworzonych węglowodanów, które są zwykle naładowane sodem, więc musimy pamiętać o spożywaniu odpowied-

niej ilości soli i zadbać, aby była ona wysokiej jakości. Różowa sól himalajska zawiera ponad 84 minerały i mikroelementy, w tym ważne składniki, takie jak wapń, magnez, miedź i żelazo. Tak więc jest dobra dla nas i poprawia smak wszystkich popraw! Polecam stosować różową sól himalajską do każdego przepisu, który wymaga użycia soli.

Mąka z blanszowanych lub nieblanszowanych migdałów: używam ich zamiennie, gdyż mąka z blanszowanych migdałów jest po prostu bardziej przetworzona niż mąka z nieblanszowanych migdałów. Zwykle częściej sięgam po mąkę z blanszowanych migdałów, ale w przypadku niektórych potraw, takich jak pizza pepperoni na cieście FatHead (str. 162XXX), uwielbiam teksturę, jaką nadaje im mąka z nieblanszowanych migdałów.

Mąka kokosowa: mąki kokosowa i migdałowa nie zachowują się w ten sam sposób, więc zobaczysz, że niektóre przepisy w książce wymagają jednej, a inne drugiej. Nie polecam ich zamieniać, chyba że masz duże doświadczenie w przeliczaniu proporcji tych składników.

Mleczko kokosowe: zawsze używam mleczka kokosowego w puszcze, gdyż zawiera mniej dodatków niż mleko

Podstępny gluten

Dieta ketogeniczna jest z natury bezglutenowym sposobem żywienia. Jeśli będziesz trzymać się prostych, naturalnych składników, takich jak mięso, ryby, warzywa i pełnotłusty nabiał, nie będziesz musiał martwić się o gluten. Jednak jeśli chcesz całkiem uniknąć glutenu, musisz uważać na produkty sklepowe. Osoby na diecie ketogenicznej znajdują gluten najczęściej w takich produktach jak tortille o niskiej zawartości węglowodanów, niektóre marki majonezów, zamienniki jajek, hot dogi i popularne sosy sojowe. Pamiętaj więc, aby szukać na produkcie etykiety z informacją, że jest „bezglutenowy” i zadbać, aby większość twojej diety stanowiły „prawdziwe pokarmy”, a wtedy wszystko będzie w porządku!

kokosowe w kartonie i ma autentyczny kokosowy smak. Często mleczka w puszcze występują w wersjach o obniżonej zawartości tłuszczu – w keto przepisach używamy produktów pełnotłustych.

Słodzik: w kwestii słodzików mamy duży wybór. Ja najczęściej używam erytrytolu i stewii. Niektórzy ludzie mają silne preferencje, więc sięgaj po to, co najbardziej lubisz. W przepisach z poprzedniej książki używałam stewii, a w tych wybieram erytrytol. W Internecie można znaleźć wiele stron z przelicznikami propor-

cji poszczególnych słodzików, jeśli miałbyś ochotę je pozamieniać. Gdy sięgam po erytrytol, wybieram markę Swerve, bo oferują zarówno wersję granulowaną, jak i sproszkowaną, co jest super. Czasem używam też ksylitolu, ale należy mieć świadomość, że ksylitol nie jest bezpieczny dla zwierząt. Ja nie mam zwierząt, więc nie jest to problemem w moim domu, ale może być w twoim. Pamiętaj, że chociaż technicznie erytrytol zaliczamy do węglowodanów, jego wpływ netto na poziom cukru we krwi wynosi zero, więc nigdy nie powinniśmy uwzględniać go w węglowodanach, gdy obliczamy makro. Dlatego zobaczysz, że każdy przepis w tej książce z zastosowaniem erytrytolu został wyliczony z jego pominięciem i znajduje się przy nim oddzielna informacja dotycząca ilości użytego erytrytolu.

Surowe kakao: surowe kakao (nie mylić ze zwykłym!) to czekolada w najczystszej formie, pozyskana prosto z natury. Kakao to nie zostało przetworzone przy użyciu wysokiej temperatury, więc zachowuje składniki odżywcze, takie jak magnez, antyoksydanty i żelazo. Zawsze kupuję surowe kakao, aby upewnić się, że nie ma w nim cukru ani innych dodatków. Można je otrzymać zarówno w proszku, jak i w formie pokruszonych ziaren. Ja zawsze mam pod ręką obie jego postacie.

LODÓWKOWI ULUBIENCY

Podobnie jak dobrze zaopatrzona spiżarnia, dobrze zaopatrzona lodówka również ułatwia szybkie przyrządzenie zdrowego, sprzyjającego ketozie posiłku. Nie jestem osobą, która lubi jeść w kółko to samo, ale zdecydowanie mogę powiedzieć, że istnieją kluczowe produkty, które zawsze znajdują się w mojej lodówce.

Masło zwykłe lub klarowane pochodzące od zwierząt karmionych

trawą: można stosować je w przepisach zamiennie. Ja osobiście używam zwykłego masła pochodzącego od zwierząt karmionych trawą, ale jeśli unikasz nabiału, masło klarowane będzie świetnym wyborem. Tak, masło klarowane wyrabia się z masła, ale jest to czyste masło, pozbawione suchej masy mleka, która może wywoływać u wielu ludzi stany zapalne i inne problemy. Bez względu na to, czy zdecydujesz się na masło zwykłe czy klarowane, szczerze radzę upewnić się, że pochodzi ono od zwierząt karmionych trawą. Takie masło lepiej smakuje i ma korzystniejsze proporcje kwasów tłuszczowych.

Jajka: uwielbiam pomarańczowe żółtka jajek od kur wypasanych na

pastwiskach. Takie jajka mają więcej składników odżywczych niż te pochodzące od kur z hodowli konwencjonalnej, więc kupuj produkty o jak najwyższej jakości.

Zielone warzywa liściaste: praktycznie zawsze mam pod ręką świeży szpinak. Dorzucam go do wszystkiego, począwszy od jajek, przez makaron, aż po smoothie. Szpinak to świetne źródło potasu i magnezu, co bardzo pomaga w regulowaniu poziomu elektrolitów na diecie ketogenicznej.

Kalafior i ryż z kalafiora: uwielbiam kalafior i zawsze mam pod ręką główkę kalafiora lub świeżo pokrojone różyczki. Gdy proszę w tej książce o dodanie ryżu z kalafiora, mam na myśli kalafior rozdrobniony na małe kawałki wielkości ziarenk ryżu. Ryż z kalafiora można łatwo przygotować w robocie kuchennym. W wielu sklepach spożywczych w dziale warzywnym można też znaleźć kalafior, który już jest odpowiednio pokrojony i zapakowany.

Warzywa o niskiej zawartości węglowodanów: brokuły, ogórki i seler.

Owoce o niskiej zawartości węglowodanów: awokado, pomidory winogronowe i owoce jagodowe.