

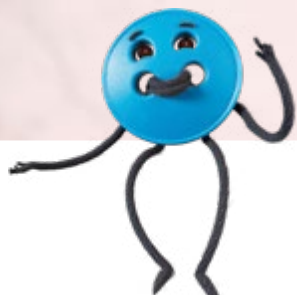


Popularny program dietetyczny, który działa i smakuje

Ten niebieski jest dobry!

Spis treści

Schudnij z apetytem!.....	3
Co należy wiedzieć przed rozpoczęciem	4
O planach dietetycznych KetoDiet	5
3 etapy planów dietetycznych KetoDiet	6
Jak będzie wyglądał Twój jadłospis?	7
BASIC – plan dietetyczny dla osób z niewielką nadwagą.....	8
MEDIUM – plan dietetyczny dla osób z umiarkowaną nadwagą.....	10
INTENSE – plan dietetyczny dla osób z dużą nadwagą	12
Krok 1 planu dietetycznego.....	14
Pierwsze dni z KetoDiet. Jak możesz się czuć	16
Krok 2 planu dietetycznego	18
Krok 3 planu dietetycznego	22
Utrata centymetrów jest ważniejsza niż liczba na wadze.....	26
Mój zeszyt sukcesów KetoDiet	28



Schudnij z apetytem!

Cieszymy się, że do odchudzania wybrałeś właśnie program dietetyczny KetoDiet.

Przeczytaj nasze dziewięć zasad, a nic Cię nie zaskoczy na drodze do zdrowszego i szczuplejszego ciała.

1. Produkty KetoDiet mogą **dowolnie łączyć** między sobą.
2. Jem regularnie **5 razy dziennie** i nie oszukuję się.
3. Nie zapominam o **dozwolonych warzywach**, mogę zjeść do 500 g dziennie.
4. Nie boję się **zdrowych tłuszczów**.
5. Nie zapominam o piciu i wypijam około **2–3 litrów wody dziennie**.
6. **Nie ważę się codziennie i nie porównuję się z nikim**.
7. **Mogę uprawiać sport** w dowolnym momencie, ale słucham swojego ciała.
8. Dobra psychika to podstawa – jestem spokojny, **nie stresuję się**.
9. **Wykonuję wszystkie 3 kroki**, aby nie doszło do efektu jo-jo.

KetoDiet działa na zasadzie ketozy. Jest to stan, który występuje w przypadku ograniczenia węglowodanów w diecie do minimum. Organizm zaczyna wtedy efektywnie wykorzystywać własne zapasy tłuszczu jako źródło energii.

Ketoza pojawia się mniej więcej **2–4 dni od rozpoczęcia diety**, ale nie traktuj tego jako dogmatu. Każdy z nas jest wyjątkowy, więc zależy to od wieku, płci, stanu zdrowia, historii odżywiania i diety, tempa metabolizmu, ale także kondycji psychicznej.

Co należy wiedzieć przed rozpoczęciem

KetoDiet jest przeznaczona dla wszystkich osób borykających się z nadwagą lub otyłością, które nie mają żadnych poważnych problemów zdrowotnych. Jeśli nie znasz swojego stanu zdrowia, powinieneś poddać się przynajmniej profilaktycznej wizycie kontrolnej u lekarza pierwszego kontaktu.

Kiedy nie zalecamy stosowania KetoDiet (istotne przeciwwskazania)

- wszelkie choroby układu nerkowego
- wszelkie choroby wątroby
- cukrzyca typu I (podawanie insuliny)
- nietolerancja lub alergia na którykolwiek ze składników produktów KetoDiet (np. laktoza, gluten itp.)
- choroby serca w fazie ostrej (dławica piersiowa, zaburzenia rytmu serca)
- udar mózgu
- zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia)
- choroby onkologiczne
- poważne choroby psychiczne
- ciąża i karmienie piersią
- wiek poniżej 18 lat

Kiedy należy rozpocząć KetoDiet dopiero po konsultacji z lekarzem

- choroba dna moczanowa
- choroby pęcherzyka żółciowego
- choroby jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna, choroby zapalne itp.)
- cukrzyca typu II (leczenie farmakologiczne)
- choroby układu krążenia w fazie nieostrej
- choroby onkologiczne (3–5 lat po zakończeniu leczenia)
- zaburzenia czynności tarczycy
- choroby układu pokarmowego w fazie nieostrej

O planach dietetycznych KetoDiet

Nasi specjaliści ds. żywienia opracowali dla Ciebie aż 3 łatwe programy dietetyczne. Ich podstawowymi elementami są: zbilansowane porcje i regularny jadłospis.



Plan dietetyczny
BASIC
dla osób z
niewielką nadwagą



Plan dietetyczny
MEDIUM
dla osób z
średnią nadwagą



Plan dietetyczny
INTENSE
dla osób z
dużą nadwagą



3 etapy planów dietetycznych KetoDiet

Co łączy nasze plany dietetyczne? Każdy z nich składa się z 3 etapów. Poszczególne etapy płynnie się ze sobą łączą, uczą prawidłowego i regularnego odżywiania, odpowiedniego nawadniania organizmu, a jeśli będziesz ich przestrzegać, nie musisz obawiać się efektu jo-jo.

Krok 1 redukcyjny

Możesz spodziewać się szybkich rezultatów i dużej motywacji.

Krok 2 przejściowy

Nadal chudniesz i przygotowujesz się do powrotu do normalnej diety.

Krok 3 stabilizacyjny

Stabilizujesz swoją wagę i zapobiegasz efektowi jo-jo.



Jak będzie wyglądał Twój jadłospis?

Prosty. Praktyczny. Urozmaicony.

Pierwszy posiłek spożyj w ciągu godziny po przebudzeniu. Kolejne porcje spożywaj w odstępach około 3 godzin. Ostatnią porcję możesz zjeść nawet pół godziny przed snem. Zachowaj regularność, wybieraj posiłki KetoDiet według własnego gustu, swobodnie je łącz i nie zapominaj o warzywach i zdrowych tłuszczach.

Pracujesz na zmiany?

Łatwo dostosuj posiłki do tego trybu pracy. Obowiązuje logiczna zasada: jeść, kiedy nie śpisz. Nie jeść, kiedy śpisz. Ciało nie może głodować. Dlatego spożywaj poszczególne porcje w regularnych odstępach czasu, również w nocy.

Masz naprawdę długi dzień?

Wstajesz o 6 rano i kładziesz się spać około północy? Do 5 standardowych porcji dodaj spokojnie jedną dodatkową.



Coś ekstra

Odchudzanie jest przyjemne również dlatego, że możesz pozwolić sobie na wystarczającą ilość dozwolonych warzyw, orzechów i nasion. Konkretnie przykłady znajdziesz w zaleceniach dotyczących poszczególnych etapów planu dietetycznego.



Plan dietetyczny dla osób z niewielką nadwagą

Czas trwania: 3 × 2 tygodnie

Krok 1 2 tygodnie	Krok 2 2 tygodnie	Krok 3 2 tygodnie
5 porcji KetoDiet Original	4 porcje KetoDiet Original	2 porcje KetoDiet Original
+	+	+
do 500 g dozwolonych warzyw	1 zwykły posiłek białkowy	3 zwykłe posiłki białkowe
+	+	+
zdrowe tłuszcze	do 500 g dozwolonych warzyw i wybranych owoców	do 500 g dozwolonych warzyw i wybranych rodzajów owoców
	+	+
	zdrowe tłuszcze	zdrowe tłuszcze

Plan dietetyczny BASIC przygotowaliśmy dla tych z Was, którzy borykają się jedynie z niewielką nadwagą. Dlatego też jego czas trwania jest najkrótszy spośród wszystkich naszych planów. Jest szybki, wygodny i bardzo skuteczny.

Całkowity czas trwania wynosi 6 tygodni podzielonych na 3 równe etapy. Aby uniknąć efektu jo-jo, zalecamy przestrzeganie wszystkich 3 etapów planu dietetycznego.

Czy od początku mogę uprawiać sport?

Specjalistka ds. żywienia Martina Weisslerová radzi:

„Na początku diety należy zachować ostrożność podczas uprawiania sportu. Organizm ma do dyspozycji niewiele węglowodanów, a metabolizm ulega zmianom. Nie należy więc przeciążać organizmu. Jeśli jesteś osobą uzależnioną od ruchu, zalecamy wybór aktywności aerobowej (np. szybszy marsz, bieganie lub pływanie). Słuchaj swojego ciała i rób to, co sprawia, że czujesz się dobrze”



Zupa proteinowa – dyniowa

MEDIUM

Plan dietetyczny dla osób z umiarkowaną nadwagą

Czas trwania: 3 × 3 tygodnie

Krok 1 3 tygodnie

5 porcji KetoDiet
Original
+
do 500 g dozwolonych
warzyw
+
zdrowe tłuszcze

Krok 2 3 tygodnie

4 porcje KetoDiet
Original
+
1 zwykły posiłek białkowy
+
do 500 g dozwolonych
warzyw i wybranych
owoców
+
zdrowe tłuszcze

Krok 3 3 tygodnie

2 porcje KetoDiet
Original
+
3 zwykłe posiłki białkowe
+
do 500 g dozwolonych
warzyw i wybranych
rodzajów owoców
+
zdrowe tłuszcze

Plan dietetyczny MEDIUM przygotowaliśmy dla osób z umiarkowaną nadwagą. Ten łatwy plan dietetyczny pomoże Ci zrzucić zbędne kilogramy w wygodny, szybki i naturalny sposób.

Całkowity czas trwania wynosi 9 tygodni **podzielonych na 3 równe etapy**. Aby uniknąć efektu jo-jo, zalecamy przestrzeganie wszystkich 3 etapów planu dietetycznego.



Proteinowy makaron fusilli

Plan dietetyczny dla osób z dużą nadwagą

Czas trwania: 3 × 4 tygodnie

Krok 1 4 tygodnie

5 porcji KetoDiet
Original
+
do 500 g dozwolonych
warzyw
+
zdrowe tłuszcze

Krok 2 4 tygodnie

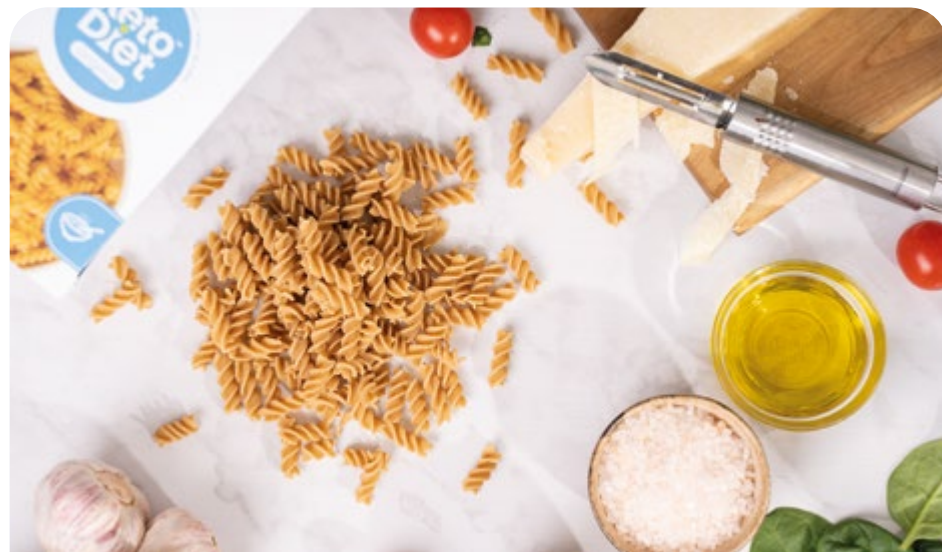
4 porcje KetoDiet
Original
+
1 zwykły posiłek białkowy
+
do 500 g dozwolonych
warzyw i wybranych
owoców
+
zdrowe tłuszcze

Krok 3 4 tygodnie

2 porcje KetoDiet
Original
+
3 zwykłe posiłki białkowe
+
do 500 g dozwolonych
warzyw i wybranych
rodzajów owoców
+
zdrowe tłuszcze

Jeśli zmagasz się z dużą nadwagą, idealnym rozwiązaniem dla Ciebie będzie **plan dietetyczny INTENSE**, opracowany przez naszych doświadczonych doradców żywieniowych. Koniec z głodowaniem i niepotrzebnymi ograniczeniami.

Całkowity czas trwania wynosi **12 tygodni podzielonych na 3 równe fazy**. Aby uniknąć efektu jo-jo, zalecamy przestrzeganie wszystkich 3 faz planu dietetycznego.



Naleśniki proteinowe
– wanilia



Krok 1 planu dietetycznego

Możesz spodziewać się szybkich rezultatów i dużej motywacji

Skład dziennego jadłospisu

5 porcji
Keto Diet
Original

+ 
do 500 g
dozwolonych
warzyw

+ 
zdrowe
tłuszcze

+ 
2–3 l
płynów

Orientacyjne dzienne spożycie makroskładników odżywczych:

Węglowodany: do 50 g | Białka: 90 g | Tłuszcze: do 100 g

Dozwolone rodzaje warzyw – 500 g/dzień (w stanie surowym)

Warzywa można dowolnie łączyć w ciągu dnia i nie trzeba liczyć każdego grama.

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ karczoch✓ brokuły✓ seler (bulwiasty i todygowy)✓ cukinia✓ cykoria✓ kapusta pekińska✓ koperek✓ kapusta włoska✓ świeże grzyby✓ szparagi | <ul style="list-style-type: none">✓ kapusta (w tym brukselka)✓ kalafior✓ kapusta kiszona (niesłodzona)✓ bakłażan✓ ogórek sałatkowy✓ papryka zielona lub jasna✓ patison✓ pietruszka✓ roszonka | <ul style="list-style-type: none">✓ por✓ rukola✓ rzodkiewka biała✓ rzodkiewka✓ sałata (wszystkie rodzaje zielonych)✓ kiełki soi (2 łyżki stołowe dziennie)✓ szpinak✓ fasolka szparagowa |
|--|--|--|

Zdrowe tłuszcze

Oleje

(do 3 łyżek)

- ✓ olej dyniowy
- ✓ olej kokosowy
- ✓ olej oliwkowy
- ✓ olej rzepakowy
- ✓ olej słonecznikowy

Masła

(1 łyżka)

- ✓ masło
- ✓ masło klarowane ghee
- ✓ masło orzechowe

Orzechy

(mieszanka do 25 g)

- ✓ migdały
- ✓ orzechy laskowe
- ✓ orzechy włoskie
- ✓ wiórki kokosowe
- ✓ orzechy para

Nasiona i inne

(2 łyżki, jeśli nie podano inaczej)

- ✓ nasiona dyni
- ✓ nasiona chia (1 łyżka)
- ✓ nasiona konopi
- ✓ nasiona lnu (zmielone)
- ✓ nasiona słonecznika
- ✓ ¼ awokado

Zalecamy łączenie wszystkich 4 rodzajów tłuszczów w podanych ilościach dziennie. Jeśli wybierzesz tylko 2 rodzaje, oczywiście podwajaj ilości (np. 50 g orzechów i 4 łyżki nasion lub 6 łyżek oleju i ½ awokado).

Czym doprawiać

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ sól✓ ocet winny (1 łyżeczka)✓ ocet balsamiczny (1 łyżeczka)✓ musztarda✓ sos sojowy✓ 0,25 l bulionu mięsnego (z chudego mięsa)✓ 0,25 l bulionu rybnego✓ 0,25 l bulionu warzywnego | <ul style="list-style-type: none">✓ suszony czosnek✓ świeży czosnek✓ jednorodne przyprawy✓ świeże zioła✓ kakao holenderskie✓ alternatywne substancje słodzące (stewia, ksylitol, sukraloza itp.)✓ syrop z cykorii (1 łyżeczka 2 razy dziennie) |
|---|--|

Podane ilości dotyczą jednego dnia.



Dozwolone owoce

- ✓ cytryna (maks. ½ dziennie do niesłodzonych płynów)
- ✓ oliwki (5 szt./dzień)

Płyny

- ✓ czysta woda (może być z plasterkami cytryny, ogórka, imbiru)
- ✓ niesłodzone wody mineralne
- ✓ zielona herbata
- ✓ słaby herbata owocowa
- ✓ herbata ziołowa
- ✓ syropy KetoDiet

Inne dozwolone napoje, które nie są jednak wliczane do dziennego spożycia płynów:

- ✓ kawa
- ✓ czarny herbata
- ✓ mleko zwierzęce i roślinne (do 0,2 l/dzień):
 - mleko krowie, kozie, owcze
 - mleko kwaśne
 - mleko migdałowe, kokosowe, sojowe, sezamowe, konopne

Zalecamy picie 2,5–3 l niesłodzonych płynów dziennie (na każdy kilogram masy ciała należy pić 30–40 ml wody dziennie). Woda użyta do przygotowania napojów proteinowych i posiłków KetoDiet nie wlicza się do dziennego zapotrzebowania na płyny.



Pierwsze dni z KetoDiet. Jak możesz się czuć

Głód

Początki odchudzania mogą być trudne, zwłaszcza w pierwszych kilku dniach, zanim nastąpi ketoza. Zarówno spożycie energii, jak i węglowodanów zostało znacznie ograniczone, a uczucie głodu jest powszechne na początku.

Zmęczenie

Każda dieta jest dużą zmianą dla organizmu, więc trzeba dać sobie czas, aby się do niej przyzwyczaić. Czy byłeś przyzwyczajony do diety bogatej w węglowodany? W takim przypadku możesz doświadczyć objawów „grypy węglowodanowej”. Zapewnij sobie dużo odpoczynku, snu i nie zapomnij o picu. Idealne są buliony, do których można nawet dodać więcej soli. Jeśli potrzebujesz uzupełnić energię, pomoże Ci filiżanka dobrej kawy lub mocnej herbaty. Spożycie Egzogennych ketonów KetoDiet na początku diety łagodzi objawy grypy węglowodanowej.

Ból głowy

Przed rozpoczęciem ketozy może wystąpić ból głowy. Nie martw się jednak, zazwyczaj jest on krótkotrwały. Jego przyczyną jest detoksykacja organizmu, czyli wypłukiwanie szkodliwych substancji z organizmu. Pomocne będzie odpowiednie nawodnienie organizmu, wystarczająca ilość snu, ćwiczenia na świeżym powietrzu i ewentualnie lek przeciwbólowy.

Biegunka

Odwrotnym problemem, który może wystąpić na początku diety, jest biegunka

(reakcja na znaczącą zmianę diety). Aby wesprzeć mikrobiom, zalecamy przyjmowanie probiotyków. Biegunka nie powinna jednak trwać długo ani towarzyszyć jej bóle brzucha lub wymioty. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych problemów, przyczyną może być nietolerancja lub alergia na jeden ze składników posiłków białkowych. Zalecamy skontaktowanie się z naszym centrum doradztwa żywieniowego.

Zaparcia

Zaparcia mogą również wystąpić w związku z dietą i są bezpośrednio związane z odwodnieniem organizmu. Należy zadbać o spożycie wystarczającej ilości warzyw (które zawierają błonnik), zdrowych tłuszczów i przestrzeganie reżimu picia.

Metaliczny posmak i suchość w ustach

Nieprzyjemny metaliczny posmak i suchość w ustach mogą być również objawami ketozy. Pomocne mogą być gumy do żucia bez cukru, świeża mięta lub cukierki bez cukru.

Nieregularne miesiączki

Ponieważ podczas diety białkowej (podobnie jak podczas innych diet redukcyjnych) szybko tracisz tłuszcz, a tłuszcz jest aktywny hormonalnie i wpływa na cykl, Twoje miesiączki mogą być przez krótki czas nieregularne. Dlatego nie zapominaj o zdrowych tłuszczach w swojej diecie. W krokach 2 i 3 (przy zwiększającej się ilości węglowodanów w diecie) Twój cykl zazwyczaj wraca do normy.



Ketony egzogenne



Krok 2 planu dietetycznego

Schudnij i przygotuj się do normalnego jadłospisu

Skład dziennego jadłospisu

4 porcje
Keto Diet
Original

+



1 normalny
posiłek
białkowy

+



do 500 g
dozwolonych
warzyw

+



do 100 g
dozwolonych
owoców

+



zdrowe
tłuszcze

+



2–3 l
płynów

+



sport 2 razy
w tygodniu

Orientacyjne dzienne spożycie makroskładników odżywczych:
Węglowodany: do 50 g | Białka: 90 g | Tłuszcze: do 100 g

Zwykły posiłek białkowy (waga podana w stanie surowym)

100 g mięsa z indyka lub kurczaka
100 g mięsa z królika
100 g dziczyzny
100 g mięsa wołowego (chudego)
100 g mięsa wieprzowego (chudego)
100 g mięsa cielęcego
100 g mięsa jagnięcego lub baraniego
100 g ryb (pstrąg, łosoś, dorsz alaskański, tuńczyk itp.)
100 g owoców morza (krewetki, małży, ośmiornice itp.)
125 g naturalnego tofu
50 g mięsa sojowego

3 sztuki jaj kurzych
50 g parmezanu
75 g twardego sera (do 45 % tłuszczu w suchej masie)
100 g mozzarelli
150 g skyr
200 g jogurtu greckiego 10% tłuszczu
100 g jogurtu klasycznego (aby uzyskać pełnowartościową porcję, dodaj dodatkowe białko)
100 g szynki z kością
100 g wątróbki drobiowej lub wołowej

Dozwolone rodzaje warzyw – 500 g/dzień (w stanie surowym)

Warzywa można dowolnie łączyć w ciągu dnia i nie trzeba liczyć każdego grama.

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ karczoch✓ brokuły✓ seler (bulwiasty i lodygowy)✓ cebula biała i czerwona (1 sztuka średniej wielkości)✓ cukinia✓ cykorja✓ czerwona soczewica (2 łyżki stołowe/dzień)✓ kapusta pekińska✓ dynia (100 g/dzień)✓ koperek | <ul style="list-style-type: none">✓ kapusta włoska✓ świeże grzyby✓ szparagi✓ kapusta (w tym brukselka)✓ kalarepa✓ kalafior✓ kapusta kiszona (niesłodzona)✓ bakłażan✓ ogórek sałatkowy✓ papryka zielona lub jasna✓ patison✓ pietruszka | <ul style="list-style-type: none">✓ roszonka✓ por✓ pomidor (maks. 2 sztuki dziennie)✓ rukola✓ rzodkiewka biała✓ rzodkiewka✓ sałata (wszystkie rodzaje zielonych)✓ kiełki soi (2 łyżki stołowe dziennie)✓ szpinak✓ fasolka szparagowa |
|---|--|---|

Dozwolone owoce

Maksymalnie 100 g dziennie, chyba że podano inaczej.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ biały grejfrut✓ biała porzeczka✓ jagody✓ cytryna (maks. ½ dziennie)✓ truskawki | <ul style="list-style-type: none">✓ maliny✓ oliwki (5 sztuk dziennie)✓ pomelo✓ arbuz |
|--|---|



Owoce i warzywa w ciągu jednego dnia?

Tak, oczywiście. Tylko w dniu, w którym spożywasz owoce, zmniejsz ilość warzyw do 400 g.



Zdrowe tłuszcze

Oleje

(do 3 łyżek)

- ✓ olej dyniowy
- ✓ olej kokosowy
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ olej rzepakowy
- ✓ olej słonecznikowy

Masła

(1 łyżka)

- ✓ masło
- ✓ masło klarowane ghee
- ✓ masło orzechowe

Orzechy

(mieszanek do 25 g)

- ✓ migdały
- ✓ orzechy laskowe
- ✓ orzechy włoskie
- ✓ wiórki kokosowe
- ✓ orzechy piniowe

Nasiona i inne

(2 łyżki, jeśli nie podano inaczej)

- ✓ nasiona dyni
- ✓ nasiona chia (1 łyżka)
- ✓ nasiona konopi
- ✓ nasiona lnu (zmielone)
- ✓ nasiona słonecznika
- ✓ ¼ awokado

Zalecamy łączenie wszystkich 4 rodzajów tłuszczów w podanych ilościach dziennie. Jeśli wybierzesz tylko 2 rodzaje, oczywiście podwajaj ilości (np. 50 g orzechów i 4 łyżki nasion lub 6 łyżek oleju i ½ awokado).

Czym doprawiać

- ✓ sól
- ✓ ocet winny (1 łyżeczka)
- ✓ ocet balsamiczny (1 łyżeczka)
- ✓ musztarda
- ✓ sos sojowy
- ✓ 0,25 l bulionu mięsnego (z chudego mięsa)
- ✓ 0,25 l bulionu rybnego
- ✓ 0,25 l bulionu warzywnego
- ✓ suszony czosnek
- ✓ świeży czosnek
- ✓ jednorodne przyprawy
- ✓ świeże zioła
- ✓ kakao holenderskie
- ✓ alternatywne substancje słodzące (stewia, ksylitol, sukraloza itp.)
- ✓ syrop z cykorii (1 łyżeczka 2 razy dziennie)

Podane ilości dotyczą jednego dnia.

Płyny

- ✓ czysta woda (może być z plasterkami cytryny, ogórka, imbiru)
- ✓ niesłodzone wody mineralne
- ✓ zielona herbata
- ✓ słaba herbata owocowa
- ✓ herbata ziołowa
- ✓ syropy KetoDiet

Zalecamy spożywanie 2,5–3 l niesłodzonych płynów dziennie (na każdy kilogram masy ciała należy spożywać 30–40 ml wody dziennie). Woda użyta do przygotowania napojów proteinowych i posiłków KetoDiet nie wlicza się do dziennego zapotrzebowania na płyny.

Inne dozwolone napoje, które nie są jednak wliczane do dziennego spożycia płynów:

- ✓ kawa
- ✓ czarna herbata
- ✓ mleko zwierzęce i roślinne (do 0,2 l/dzień):
 - mleko krowie, kozie, owcze
 - mleko kwaśne
 - mleko migdałowe, kokosowe, sojowe, sezamowe, konopne



Napój proteinowy
– Pina Colada



Krok 3 planu dietetycznego

Stabilizujesz swoją wagę i zapobiegasz efektowi jo-jo

Skład dziennego jadłospisu

2 porcje
Keto Diet
Original

+



3 zwykłe
posiłki
białkowe

+



do 500 g
dozwolonych
warzyw

+



do 100 g
dozwolonych
owoców

+



zdrowe
tłuszcze

+



2–3 l
płynów

+



sport 3 razy
w tygodniu

Orientacyjne dzienne spożycie makroskładników odżywczych:
Węglowodany: 50–80 g | Białka: 100 g | Tłuszcze: do 100 g



Zwykłe danie białkowe (waga podana w stanie surowym)

100 g mięsa z indyka lub kurczaka
100 g mięsa z królika
100 g dziczyzny
100 g mięsa wołowego (chudego)
100 g mięsa wieprzowego (chudego)
100 g mięsa cielęcego
100 g mięsa jagnięcego lub baraniego
100 g ryb (pstrąg, łosoś, dorsz alaskijski, tuńczyk ...)
100 g owoców morza (krewetki, młoty, ośmiornice ...)
125 g tofu naturalnego
50 g mięsa sojowego

3 sztuki jaj kurzych
50 g parmezanu
75 g twardego sera (do 45% tłuszczu w suchej masie)
100 g mozzarelli
200 g jogurtu greckiego 10% tłuszczu
100 g jogurtu klasycznego (aby uzyskać pełnowartościową porcję, dodaj dodatkowe białko)
100 g szynki z kością
100 g wątróbki drobiowej lub wołowej



Dozwolone rodzaje warzyw – 500 g/dzień (w stanie surowym)

Warzywa można dowolnie łączyć w ciągu dnia i nie trzeba liczyć każdego grama.

- ✓ karczoch
- ✓ brokuły
- ✓ seler (bulwa i łodyga)
- ✓ cebula biała i czerwona (1 sztuka średniej wielkości)
- ✓ cukinia
- ✓ cykoria
- ✓ czerwona soczewica (2 łyżki stołowe/dzień)
- ✓ kapusta pekińska
- ✓ dynia (100 g/dzień)
- ✓ koperek
- ✓ kapusta włoska
- ✓ świeże grzyby
- ✓ szparagi
- ✓ kapusta (w tym brukselka)
- ✓ kalarepa
- ✓ kalafior
- ✓ kapusta kiszona (niesłodzona)
- ✓ bakłażan
- ✓ ogórek sałatkowy
- ✓ papryka zielona lub jasna
- ✓ patison
- ✓ pietruszka
- ✓ roszonka
- ✓ por
- ✓ pomidor (maks. 2 sztuki dziennie)
- ✓ rukola
- ✓ rzodkiewka biała
- ✓ rzodkiewka
- ✓ sałata (wszystkie rodzaje zielonych)
- ✓ kiełki soi (2 łyżki stołowe dziennie)
- ✓ szpinak
- ✓ fasolka szparagowa



Dozwolone owoce

Maksymalnie 100 g dziennie, chyba że podano inaczej.

- ✓ biały grejpfrut
- ✓ biała porzeczka
- ✓ jagody
- ✓ brzoskwinie
- ✓ cytryna (maks. ½ dziennie)
- ✓ winogrona
- ✓ truskawki
- ✓ maliny
- ✓ nektarynki
- ✓ oliwki (10 sztuk dziennie)
- ✓ pomelo
- ✓ śliwki
- ✓ arbuz
- ✓ zielone jabłko



Owoce i warzywa w ciągu jednego dnia?

Tak, oczywiście. Tylko w dniu, w którym spożywasz owoce, zmniejsz ilość warzyw do 400 g.



Zdrowe tłuszcze

Oleje

(do 3 łyżek)

- ✓ olej dyniowy
- ✓ olej kokosowy
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ olej rzepakowy
- ✓ olej słonecznikowy

Masła

(1 łyżka)

- ✓ masło
- ✓ masło klarowane ghee
- ✓ masło orzechowe

Orzechy

(mieszanek do 25 g)

- ✓ migdały
- ✓ orzechy laskowe
- ✓ orzechy włoskie
- ✓ wiórki kokosowe
- ✓ orzechy brazylijskie

Nasiona i inne

(2 łyżki, jeśli nie podano inaczej)

- ✓ nasiona dyni
- ✓ nasiona chia (1 łyżka)
- ✓ nasiona konopi
- ✓ nasiona lnu (zmielone)
- ✓ nasiona słonecznika
- ✓ ¼ awokado

Zalecamy łączenie wszystkich 4 rodzajów tłuszczów w podanych ilościach dziennie. Jeśli wybierzesz tylko 2 rodzaje, oczywiście podwajaj ilości (np. 50 g orzechów i 4 łyżki nasion lub 6 łyżek oleju i ½ awokado).

Czym doprawiać

- ✓ sól
- ✓ ocet winny (1 łyżeczka)
- ✓ ocet balsamiczny (1 łyżeczka)
- ✓ musztarda
- ✓ sos sojowy
- ✓ 0,25 l bulionu mięsnego (z chudego mięsa)
- ✓ 0,25 l bulionu rybnego
- ✓ 0,25 l bulionu warzywnego
- ✓ suszony czosnek
- ✓ świeży czosnek
- ✓ jednorodne przyprawy
- ✓ świeże zioła
- ✓ kakao holenderskie
- ✓ alternatywne substancje słodzące (stewia, ksylitol, sukraloza itp.)
- ✓ syrop z cykorii (1 łyżeczka 2 razy dziennie)

Podane ilości dotyczą jednego dnia.

Płyny

- ✓ czysta woda (może być z plasterkami cytryny, ogórka, imbiru)
- ✓ niesłodzone wody mineralne
- ✓ zielona herbata
- ✓ słaby herbata owocowa
- ✓ herbata ziołowa
- ✓ syropy KetoDiet

Zalecamy spożywanie 2,5–3 l niesłodzonych płynów dziennie (na każdy kilogram masy ciała należy spożywać 30–40 ml wody dziennie). Woda użyta do przygotowania napojów proteinowych i posiłków KetoDiet nie wlicza się do dziennego zapotrzebowania na płyny.

Inne dozwolone napoje, które nie są jednak wliczane do dziennego spożycia płynów:

- ✓ kawa
- ✓ czarna herbata
- ✓ mleko zwierzęce i roślinne (do 0,2 l/dzień):
 - mleko krowie, kozie, owcze
 - mleko kwaśne
 - mleko migdałowe, kokosowe, sojowe, sezamowe, konopne



Proteinowy omlet
– o smaku bekonu



Utrata centymetrów jest ważniejsza niż liczba na wadze

Zdradzimy, na czym należy się skupić podczas odchudzania bardziej niż na (nie)traconych kilogramach:

1. Mierz obwody

Utrata centymetrów pokaże, czy odchudzanie jest skuteczne.

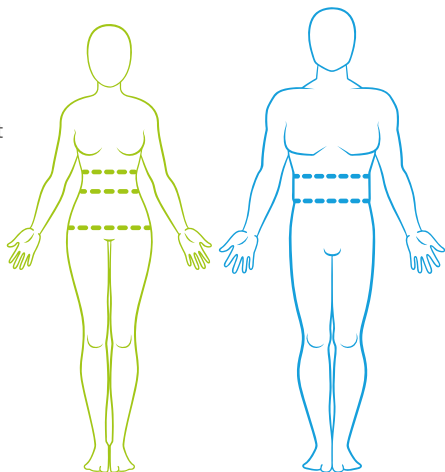
Co i gdzie mierzyć?



Mężczyźni: talia i pępek – najwęższe miejsce pod żebrami i najszersze miejsce nad pępkiem



Kobiety: talia, pępek i biodra – najwęższe miejsce pod żebrami, najszersze miejsce nad pępkiem, najszersze miejsce nad biodrami



2. Obserwuj swoją wartość WHR

WHR, czyli waist-hip ratio, to stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Wzór do obliczenia:

WHR = obwód talii/obwód bioder

Według Światowej Organizacji Zdrowia osoby o sylwetce w kształcie jabłka (znacznie większy obwód brzucha niż bioder) są narażone na znacznie większe ryzyko zdrowotne niż osoby o sylwetce w kształcie gruszki (szersze biodra niż talia).

Chodzi przede wszystkim o znacznie większą podatność na choroby cywilizacyjne, takie jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, miażdżyca i zawał mięśnia sercowego.

Kobiety	Mężczyźni	Zagrożenie dla zdrowia
0.80 i mniej	0.95 i mniej	Niskie
0.81 – 0.85	0.96 – 1.0	Średnie
I więcej 0.85	I więcej 1.0	Wysokie

3. Rób sobie zdjęcia

Najlepiej zrobić zdjęcie w kostiumie kąpielowym lub bieliźnie. Kiedy codziennie patrzysz się w lustro, nie widzisz postępów w odchudzaniu tak bardzo, jak np. po 14 dniach, porównując zdjęcia.

Rób zdjęcia o tej samej porze (np. rano) i w tym samym miejscu. Zrób znak na podłodze przed lustrem, aby zawsze stać w tej samej odległości.

4. Nie porównuj się z innymi

Każdy z nas jest wyjątkowy, a tempo odchudzania zależy od płci, wieku, nadwagi, historii diet, aktywności fizycznej i stanu zdrowia. Odchudzaj się dla siebie, ciesz się każdym małym postępem, wyznacz sobie realny cel i bądź dla siebie miły.



Najczęściej zadawane pytania

Czy dieta białkowa stanowi jakieś zagrożenie?

Dieta białkowa nie stanowi żadnego zagrożenia dla zdrowia osoby zdrowej. Znacznie większym obciążeniem dla wątroby, ale także dla całego organizmu, jest długotrwała nadwaga i otyłość, niezdrowy tryb życia lub regularne spożywanie alkoholu.

Jak mogę łączyć ze sobą posiłki i napoje białkowe?

Całkowicie dowolnie! Niezależnie od tego, który produkt KetoDiet **Original** wybierzesz, nie popełnisz błędu. Wszystko zależy od Twoich upodobań. Jedyne, na co musisz zwrócić uwagę, to ilość batoników proteinowych.

Ile schudnę dzięki diecie proteinowej?

To zrozumiałe, że interesuje Cię, ile kilogramów schudniesz. Niestety nie ma jednej odpowiedzi na to pytanie, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej, dlatego nie możemy zagwarantować konkretnej utraty wagi.

Co zrobić, jeśli utrata wagi się zatrzyma?

Jeśli przestrzegasz zalecanej diety, nie ma powodu do obaw. Niewielkie wahania (nawet kilkudniowe) są całkowicie normalne, zwłaszcza u kobiet. Ograniczając spożycie węglowodanów, pierwszą utratą wagi jest woda, z którą związany jest glikogen mięśniowy. Człowiek odczuwa ogólne „opadnięcie”, dopiero potem następuje redukcja zapasów tłuszczu. Często lepiej jest mierzyć utratę centymetrów w obwodach (talia, biodra, ramiona) niż wielokrotnie się ważyć.

Co zrobić, jeśli złamię zasady planu dietetycznego?

Jeśli zdarzy się, że wyjątkowo ulegniesz pokusie jedzenia, nie obwiniaj się. To po prostu może się zdarzyć. Następnego dnia po prostu kontynuuj swoje wysiłki, jakby nic się nie

stało. Na pewno nie mów sobie, że zepsułeś odchudzanie i że teraz nie ma sensu kontynuować. Wręcz przeciwnie.

Czy w ramach planu dietetycznego mogę pić kawę?

Podczas diety można pić kawę, ale bez cukru, ewentualnie z odrobiną mleka (do 2 dcl/dzień). Można ją słodzić stewią lub substytutem cukru. Jednak po każdej kawie należy wypić szklankę wody, aby zachować odpowiedni poziom nawodnienia organizmu.

Czy podczas diety białkowej mogę pić alkohol?

NIE! Alkohol jest całkowicie wykluczony z naszych planów dietetycznych. Jeśli poważnie podchodzisz do odchudzania, unikaj go jak ognia.

Czy napój białkowy można przygotować wcześniej, czy musi być „świeży”?

Napój można przygotować z wyprzedzeniem, np. rano wymieszać go na cały dzień. Ważne jest jednak, aby przechowywać go w chłodnym miejscu i zdecydowanie nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (ma właściwości podobne do mleka). Podobnie można przygotowywać inne potrawy KetoDiet – omlety, puddingi, kaszki...

Czy po zakończeniu diety istnieje ryzyko tzw. efektu jo-jo?

Zakładając, że powrócisz do nieodpowiednich nawyków żywieniowych z przeszłości, istnieje ryzyko efektu jo-jo (podobnie jak w przypadku innych diet). Dieta białkowa jest bardzo pomocna na początku procesu odchudzania i ogólnej zmiany stylu życia na zdrowy. Włącz regularną aktywność fizyczną, a po zakończeniu diety stosuj racjonalną i zbilansowaną dietę, a nie będziesz musiał obawiać się efektu jo-jo.



Mój zeszyt sukcesów KetoDiet

Przed rozpoczęciem

Data: _____

Waga:

Obwód ramion:

Obwód bioder:

Obwód talii:

Obwód klatki piersiowej:

Obwód ud:

Po kroku 1

Data:

Waga:

Obwód ramion:

Obwód bioder:

Obwód talii:

Obwód klatki piersiowej:

Obwód ud:

Po kroku 2

Data:

Waga:

Obwód ramion:

Obwód bioder:

Obwód talii:

Obwód klatki piersiowej:

Obwód ud:

Po KetoDiet

Data:

Waga:

Obwód ramion:

Obwód bioder:

Obwód talii:

Obwód klatki piersiowej:

Obwód ud:

Co leży mi na sercu?