

DIETA

KETOGENICZNA
KSIĄŻKA KUCHARSKA

LEANNE VOGEL

zwierciadło

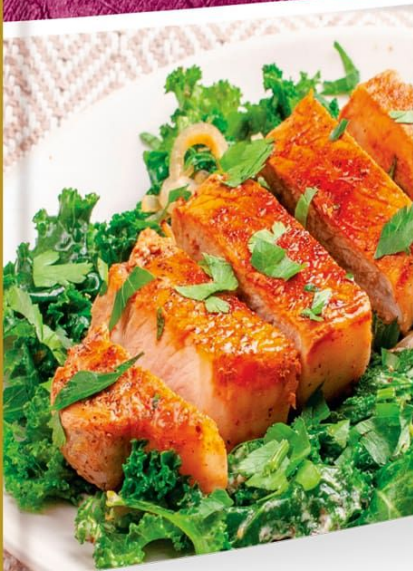


LEANNE VOGEL

DIETA KETOGENICZNA

KSIĄŻKA KUCHARSKA

140 przepisów



zwierciadło

Tak, wiem – naszeliś czas na ciągłą tę samą prezentację. Ktoś mnie pyta, jak zarabiam na życie, a ja mówię, że piszę książki i projektuję podcasty o diecie keto. Natychmiast pada pytanie, co to jest keto. A ja odpowiadam.

Keto to styl odżywiania się polegający na niskim spożyciu węglowodanów, a wysokim tłuszczach. Dzięki obniżeniu poziomu spożycia węglowodanów spalamy tłuszcz do uzyskania energii. Tłuszcz, który wykorzystujemy jako źródło energii, pochodzi z tłuszczu w naszym ciele lub z tłuszczu spożywanego. Kiedy używamy tłuszczu jako paliwa, wytwarzamy ketony, produkt uboczny rozkładu tłuszczu, wykorzystywane terapeutycznie przez cały organizm. Mówimy wtedy, że znajdujemy się w stanie „ketozy”.

Obniżenie źródłem energii jest dla Ciebie glukoza. Pochodzi z węglowodanów występujących w takich produktach, jak chleb, ziemniaki, makarony i słodycze. Kłopot polega na tym, że glukoza jako źródło energii jest naprawdę mało wydajna. Trzeba jeść często, a to prowadzi do powstawania zachcianek. Jeśli jakość wybranych produktów nie do końca odpowiada Twojemu organizmowi, to po posiłku czujesz się ociężała.

Zatem jedząc zgodnie z zasadami keto, eliminujemy potrzebę wykorzystywania glukozy jako głównego paliwa, a zamiast niej naszym paliwem staje się tłuszcz! Tłuszcz jest bardzo wydajny, bo mamy go w naszym ciele pod dostatkiem. Chętnie dostępnym do tego tłuszczu i spalić go jako paliwo, musisz tylko jeść więcej tłuszczu, a mniej węglowodanów.

Powtarzałam to tyle razy, że znam ten tekst na pamięć. Ale tak dobrze nadaje się do przedstawiania diety keto, że nie potrafię się powstrzymać, żeby go nie uzyć.

SYGNAŁY, ŻE JUŻ CZAS ZACZĄĆ LECZYĆ SWOJE CIAŁO

Mielisz wątpliwość, że nic ci nie dolega. Chcesz tylko schudnąć, a twoje ciało nie współpracuje. Zaskoczy cię, jak wiele dolegliwości i zaburzeń powoduje wyłączenie się naszego organizmu i nierobienie tego, co chcemy, aby robiła. Oto niektóre sygnały wskazujące, że twój organizm potrzebuje leczenia!



Kiedy zniżymy poziom spożycia węglowodanów, a zwiększymy spożycie zdrowych tłuszczów, to zobaczymy następujące pozytywne zmiany:



Zmniejszą się stan zapalny, łatwiej nam będzie się ruszać, a krew uwolni nas od takich chorób, jak: łuszczyca, trądzik i astma.



Uszka trójgłogowyde spalinie, a to zmniejszy ryzyko chorób układu krążenia.



Będziemy pić więcej wody, co pomoże w zrównoważeniu poziomu energii i zwiększyć zaparcia.



Poprawi się jakość snu, dzięki czemu za dnia poczujemy się wypoczęci.



Wzrośnie przyswajalność składników odżywczych, bo polejemy tłuszcz z witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczu.



Poprawi się nasz wytrzymałość i mięśnie staną się mniej zmęczone, dzięki czemu łatwiej nam się będzie poruszać na ulicy.



Nasze metabolizm zostanie zregulowany, gdy zrównoważy się poziom cukru, a to oznacza, że nie będziemy mieć tak częste zachcianek. Nasz ciałny się wytrwiera.



Poziom hormonów się ustabilizuje, co zwiększy płodność, doprowadzi do łagodniejszych miesiączek, ciąż i przyjemniejszej menopauzy.

Żadna inna dieta nie uzdrawia tak jak keto. Gdy już się nasyć, spożywając wszystkie tłuszcze (wskazę na s. 29, które są najlepsze), zajadając się masłem orzechowym i warzywami, twoje ciało będzie samo się regulowało, uzdrawiało i dążyło do nowej normalności. Często się zdarza, że ciało przechodzi w krótkim czasie tak radykalną przemianę, że przestrzeganie ścisłego protokołu ketogenicznego staje się niepotrzebne, albo raczej dieta słowomiarza przez Ciebie w trakcie leczenia okazała się tak skuteczna, że po miesiącach mogłaś przestać się martwić.

W przeciwnieństwie do innych diet, kiedy stosujesz dietę keto, twoja waga bez wysiłku sama się stabilizuje. Twoje lęki mkną, włosy rosną szybko i są gęstsze, apetyt się reguluje bez przyjmowania środków do jego tłumienia. Musisz się martwić wyłącznie o to, aby spożywać dostateczną ilość tłustych pokarmów, aby zaspokoić głód. Koniec z nierównością do samej siebie, poczuciem winy czy obowiązkowym liczeniem kalorii.

Z tego rozdziału masz zapamiętać przede wszystkim to, że stosowanie keto nie powinno być trudne ani nie musi być skomplikowane. Mam nadzieję, że dałam to bardzo wyraźnie do zrozumienia, także na dalszych stronach tej książki.

ŁOSOSZ Z SEREM I MAKARONEM CUKINIOWYM

BEZ JAJEK • BEZ ORZECHÓW
OPCJE: AIP • BEZ KOKOSA • BEZ NABIAŁU • NISKO FODMAP • BEZ PSIANKOWATYCH

PORCJE: 4

PRZYGOTOWANIE: 5 minut
(nie licząc czasu gotowania bекonu)

CZAS GOTOWANIA: 35 minut

Jeśli możesz jeść ser, użyj w tej potrawie prawdziwego produktu. Możesz zastąpić go najlepszym zamiennikiem, serem bezmlecznym. Albo jeśli żyjesz dietą keto bez sera i dobrze się czujesz, całkiem go pomiń! Wołę to danie bez sera, ale to moje dziwactwo. Należałoby zmienić nazwę na sos z makaronem cukiniowym, ale jeśli akceptujesz powyższe sformułowanie, to i mnie to nie przeszkadza.

- 2 łyżki oleju z awokado, oleju kokosowego lub ghee
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ¼ łyżeczki suszonej bazylii
- ¼ łyżeczki suszonego oregano
- ¼ łyżeczki miętkiej soli morskiej
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 455 g filetu łososia, pokrojonego na 4 równe porcje
- 2 duże pomidory, pokrojone w kostkę
- 120 ml wywaru z kości kurczaka
- 120 ml pełnotłustego mleczka kokosowego
- 3 ząbki czosnku, roztarte
- ¼ łyżeczki czerwonego chili w płatkach
- 2 średnie cukinie, skrojone spiralnie
- 70 g szpinaku, posiekanego
- 4 plastry bекonu (ok. 112 g), usmażone na chrupko i pokruszone
- 105 g pokruszonej mozzarelli (bezmlecznej lub zwykłej)

1. Rozgrzej olej na dużej patelni, na średnim ogniu.
2. W tym samym czasie, w średniej misce wymieszaj paprykę w proszku, tymianek, bazylię, oregano, ¼ łyżeczki soli i pieprz. Obtocz filety z łososia po jednym w przyprawach. Kładź na patelnię.
3. Smaż po 6 minut z każdej strony, aż się zrumieni.
4. Po 12 minutach smażenia przetóż rybę na talerz. Na patelni zostaw sok z smażenia. Wrzuć pokrojone w kostkę pomidory, czosnek, chili w płatkach i pozostałe ¼ łyżeczki soli. Wlej wywar i mleczko kokosowe. Często mieszając, gotuj 15 minut na średnim ogniu, aż sos lekko zgęstnieje.
5. Wrzuć na patelnię makaron z cukinii i posiekany szpinak. Podrzucając, wymieszaj z kremowym sosem pomidorowym. Połóż usmażonego łososia na makaron z cukinii. Posyp bекonem i pokruszonym serem. Przykryj, zmniejsz płomień i podgrzewaj jeszcze 5 minut, aż ser się stopi.
6. Roztóż makaron i łososia z serem na 4 talerze. Smacznego!

PRZECHOWAJ: W lodówce, w szczelnym pojemniku, do 3 dni lub w zamrażarce do 1 miesiąca.

PODGRZEJ: Nalóż jedną porcję do naczynia nadającego się do mikrofalówki, przykryj i podgrzewaj 2½ minuty.

ROZMROŻ: Wstaw do lodówki do całkowitego rozmrożenia. Podgrzewaj zgodnie ze wskazówkami.

W 1 porcji, przyrządzone z olejem z awokado i serem bezmlecznym:

Kalorie 485 | Kalorie z tłuszczu 307 | Tłuszcz całkowity 35 g | Tłuszcz nasycone 19 g | cholesterol 71 mg
sól 829 mg | węglowodany 12,5 g | białko 6,5 g | węglowodany netto 6 g | cukry 3 g | białko 30 g

RAZEM | WŁ. | BIAŁKO
65% | 10% | 25%



DOSTOSUJ DO AIP

Nie używaj ghee. Pomidory zastąp posiekanym kabaczkciem. Pomiń paprykę w proszku, czarny pieprz, chili w płatkach i ser.

DOSTOSUJ BEZ KOKOSA

Użyj oleju z awokado lub ghee. Jeśli używasz sera bezmlecznego, dopilnuj, żeby nie zawierał kokosa.

DOSTOSUJ BEZ NABIAŁU

Nie używaj ghee. Użyj sera bezmlecznego.

DOSTOSUJ DO NISKIEGO FODMAP

Pomiń czosnek.

DOSTOSUJ BEZ PSIANKOWATYCH

Zastąp kabaczkciem pomidory. Pomiń paprykę w proszku i platkii chili.

BATONY NIEOWSIANE

BEZ NABIAŁU - BEZ ŻELAZA - BEZ KOFEINY - BEZ PRIBIOTYKÓW - BEZ ORZECHÓW - WEGANIE - WIEGETARIANIE

LICZBA SZTUK: 16 batonów
(1 na porcję)

PRZYGOTOWANIE:
25 minut plus 3 godziny
na schłodzenie

CZAS GOTOWANIA -

Dozamy miękkie dni, kiedy trzeba było cierpieć z powodu kamienności rozrygniętej z ulubioną owocówką w diecie keto. Po przegrzaniu tego smakołyka zorientujesz się, jak uniwersalne są kaszane nasiona konopi (tak zwane siewa konopne). Masz już zastąpić płatki owsiane ziarnem konopi we wszystkich ulubionych przepisach? Nasiona konopi zdobyły popularność, ale nie są dostępne we wszystkich sklepach. Jeśli nie masz możliwości ich kupienia, zastąp je grubo mielonymi pestkami słonecznika. Kiedyś miszka słonecznika, sępcz i wykąca słońce tylko raz lub dwa. Masz je tylko trochę pobierać.

Te batony są takie dobre, że kraję je na większe kawałki, jak słońce na zdjęciu, na syczący przekąskę.

180 g oleju kokosowego
95 g erytrytulu
300 g suszonych nasion konopi
50 g niesłodzonych witków kokosowych
23 g mąki kokosowej
¼ łyżeczki ekstraktu z wanilii
285 g niesłodzonej czekolady kalifornijskiej
120 ml pełnotłustego mleczka kokosowego

1. Wyłoż pergaminem kwadratową blachę o boku 23 cm z zakładką na wszystkich ściankach, żeby było łatwiej wyjąć masę.
2. Natłóż olej kokosowy i dodaj połowę erytrytulu do średniego garnka. Podgrzewaj 2 minuty na średnim ogniu, do stopienia. Jeśli używasz miękkiego erytrytulu, przejdź od razu do etapu 3. Jeśli używasz granulatu, podgrzewaj tak długo, aż granulki przestaną być widoczne na dnie.
3. Dodaj suszane nasiona konopi, siewki kokosowe, mąkę kokosową i wanilię. Mieszaj, aż składniki pokryją się olejem. Odstaw na bok połowę mieszanki. Pozostałą połowę wyłóż na przygotowaną blachę.
4. Wstaw blachę ze spodem do lodówki na co najmniej 10 minut, aż się zastygnie.
5. Przygotuj warstwę czekolady. Wlej mleczko kokosowe do małego garnka. Dodaj erytrytulu i czekoladę kalifornijską. Wstaw na mały ogień. Mieszaj często, aż czekolada się stopi i powstanie gładka masa.
6. Wyjmij spód z lodówki. Natłóż masę czekoladową na spód. Rozprowadź równomiernie szerokim nożem lub łyżką. Jeśli spód nie jest całkowicie ścięty, mogą się od niego oderwać nasiona konopi i wymieszać z czekoladą. Lepiej się nie śpiesz.
7. Pokrusz na warstwę czekolady oddzielną mieszankę z nasionami konopi. Delikatnie przyciskaj. Przykryj i wstaw do lodówki na 2-3 godziny, a najlepiej na całą noc.
8. Pokrój na 16 batonów i zjedzaj!

PRZEDCHOWAJ: W lodówce, w szczelnym pojemniku, do 3 dni albo w zamrażalce do 1 miesiąca.
RODMOŻ: Wyjmij batony z zamrażalarki na 10 do 25 minut przed zjedzeniem.



W 1 batonie: kalorie 211 | białko z nasion 267 | tłuszcze całkowite 29,7 g | tłuszcze nasycone 18,5 g | cholesterol 0 mg | sód 16 mg | węglowodory 6,5 g | błonnik 5,3 g | węglowodory netto 4,3 g | cukry 1,3 g | kofeina 7,9 g | 40% | 11% | 8%