

KetoDiet

... a cítim sa skvelo

SPRIEVODCA CHUDNUTÍM

AJ TY SA MÔŽEŠ CÍTIŤ SKVELE,
AK CHCEŠ.



OBSAH

Čo je proteínová diéta	3
Schudnite s chuťou!	4
Mali by ste vedieť, ako začnete	5
O diétnych plánoch KetoDiet	6
3 kroky diétnych plánov KetoDiet	6
Ako bude vyzeráť váš jedálny lístok?	7
BASIC – diétny plán pre nízku nadváhu	8
MEDIUM – diétny plán pre strednú nadváhu	9
INTENSE – diétny plán pre vysokú nadváhu	10
1. krok diétného plánu	11
Prvé dni s KetoDiet. Ako sa môžete cítiť	13
2. krok diétného plánu	14
3. krok diétného plánu	16
Ktorým potravinám a nápojom sa v priebehu celého diétného plánu vyhnúť	19
Osvedčené figle, s ktorými motiváciu pri chudnutí nestratíte	20
Diétny plán je za vami. Čo však jesť po diéte?	21
Vernostný klub Moja KetoDiet	22
Najčastejšie otázky	23
Podpora v priebehu chudnutia	24



ČO JE PROTEÍNOVÁ DIÉTA

Určite viete, že **proteínová diéta** (ak chcete KetoDiet) funguje na princípe ketózy.

Ketóza je stav, ku ktorému prirodzene dochádza vtedy, keď vo svojej strave obmedzíte sacharidy a zároveň telu dodáte dostatok bielkovín a tukov. Ketóza nie je pre organizmus ničím novým alebo nezvyklým, je na ňu pripravený. **Nastupuje zvyčajne 2. – 4. deň po úprave jedálneho lístka** a ovplyvňuje ju vek, pohlavie, diétna minulosť, rýchlosť metabolizmu, ale aj psychická kondícia. **V ketóze začnete veľmi účinne spaľovať vlastné tukové zásoby** a v pečeni sa začnú tvoriť tzv. ketolátky, ktoré prechádzajú do krvi a stávajú sa hlavným zdrojom energie namiesto sacharidov. Úspešne prebiehajúce odbúravanie tukov na sebe spoznáte tak, že **nie ste hladní, ubúdajú vám centimetre, sršíte skvelou náladou a prívalom energie**.

AKO KETODIET FUNGUJE

Chudnúť budete pomocou jedného z **3 jednoduchých diétnych plánov**, ktoré sa líšia v dĺžke trvania a, samozrejme, podľa toho, akú veľkú nadváhu či obezitu riešite. Každý diétny plán sa skladá z 3 na seba nadväzujúcich rovnako dlhých krokov, ktoré zabezpečia, že budete chudnúť postupne a naučíte sa pravidelne stravovať.

KetoDiet je rýdzo česká značka proteínovej diéty, ktorej výroba spĺňa prísne legislatívne požiadavky podľa noriem STN EN ISO 9001: 2009, STN EN ISO 22000: 2006 a HACCP. Proteínové jedlá a nápoje obsahujú vyvážený pomer rastlinných a živočíšnych bielkovín, vysokokvalitné suroviny, vitamíny, minerály a omega 3 a 6 mastné kyseliny.

Výsledky proteínovej diéty sú veľmi individuálne a závisia napríklad od vašej počiatočnej nadváhy, diétnej histórie, psychickej pohody alebo zdravotných indispozícií. Ak ste v priebehu posledných dvoch rokov nenavštívili svojho praktického lekára a nepoznáte s istotou svoj zdravotný stav, odporúčame zísť pred začiatkom diétného plánu na preventívnu prehliadku.

SCHUDNITE S CHUŤOU!

Vieme, že chudnutie nemusí byť vždy jednoduché. Preto si najskôr prečítajte naše **Desatoro spokojného KetoDiétáka** a na ceste za zdravším a štíhlejším telom vás už nič neprekvapí.

- 1) Produkty KetoDiet môžem medzi sebou **voľne kombinovať**.
- 2) Jem pravidelne **5-krát denne** a nepodvádzam.
- 3) Nezábúdam na **povolenú zeleninu**, môžem jej zjesť až 500 g za deň.
- 4) Nebojím sa **zdravých tukov**.
- 5) Nezábúdam piť a denne vypijem cca **2 – 3 litre vody**.
- 6) **Nevážim sa každý deň** a s nikým sa neporovnávam.
- 7) **Športovať môžem** kedykoľvek, ale počúvam svoje telo.
- 8) Dobrá psychika je základ – som v pohode, **nestresujem sa**.
- 9) Dokončím **všetky 3 kroky**, aby nenastal jojo efekt.
- 10) Keď si neviem rady, zavolám alebo napíšem do poradne KetoDiet.

VÝHODY PROTEÍNOVEJ DIÉTY

- ✓ Rýchlo viditeľné výsledky.
- ✓ Pravidelné stravovanie bez hladovania.
- ✓ Proteínové jedlá a nápoje skvele zasýtia.
- ✓ Budete plní energie.
- ✓ Cielené spaľovanie tuku. O svaly neprídete.
- ✓ Doplníte potrebnú dávku vitamínov a minerálov.
- ✓ Väčšina proteínových jedál a nápojov je úplne bez lepku.
- ✓ Pomáha udržať správnu hladinu cholesterolu v krvi a znížiť hladinu krvného cukru.





MALI BY STE VEDIETĽ, AKO ZAČNETE

KetoDiet je určená všetkým, ktorí sa stretávajú predovšetkým s vyššou nadváhou až obezitou a ktorí zároveň nemajú žiadne zásadné zdravotné problémy. Ak svoj zdravotný stav nepoznáte, mali by ste absolvovať aspoň preventívnu zdravotnú prehliadku u svojho praktického lekára.

KEDY KETODIET NEODPORÚČAME (ZÁSADNÉ KONTRAINDIKÁCIE)

- ✓ všetky choroby obličkového systému
- ✓ všetky choroby pečene
- ✓ diabetes I. typu (aplikácia inzulínu)
- ✓ intolerancia alebo alergia na niektorú zo zložiek produktov KetoDiet (napr. laktóza, lepok a pod.)
- ✓ choroby srdca v akútnej fáze (angina pectoris, poruchy srdcového rytmu)
- ✓ mozgová príhoda
- ✓ poruchy príjmu potravy (anorexia, bulímia)
- ✓ onkologické ochorenia
- ✓ vážne psychiatrické choroby
- ✓ tehotenstvo a dojčenie
- ✓ vek do 18 rokov

KEDY SA DO KETODIET PUSTIŤ AŽ PO KONZULTÁCIÍ S LEKÁROM A NÁSLEDNE NAŠÍM VÝŽIVOVÝM PORADCOM

- ✓ ochorenie na dnu
- ✓ ochorenie žlčníka
- ✓ ochorenie čriev (Crohnova choroba, zápalové ochorenia a pod.)
- ✓ diabetes II. typu (medikácia liekmi)
- ✓ choroby obehového systému v neakútnej fáze
- ✓ onkologické choroby (3 – 5 rokov po ukončení liečby)
- ✓ poruchy činnosti štítnej žľazy
- ✓ choroby tráviaceho ústrojenstva v neakútnej fáze

Máte nejaké pochybnosti? Neváhajte sa obrátiť na našu výživovú poradňu. Kontakt nájdete na zadnej strane.

O DIÉTNYCH PLÁNOCH KETODIET

Pre vás, ktorí ste sa rozhodli so svojou nadváhou „zatočiť“, sme zostavili **3 jednoduché diétne plány**. Ich základnými kameňmi sú: vyvážený nízkosacharidový jedálny lístok, zaradenie pohybovej aktivity a nutričná podpora v priebehu chudnutia.



Diétny plán
BASIC

PRE
NÍZKU NADVÁHU



Diétny plán
MEDIUM

PRE
STREDNÚ NADVÁHU



Diétny plán
INTENSE

PRE
VYSOKÚ NADVÁHU

3 KROKY DIÉTNYCH PLÁNOV KETODIET

Čo majú naše diétne plány spoločné? Každý z nich sa skladá z 3 krokov. Jednotlivé kroky na seba plynulo nadväzujú, naučia vás správne a pravidelne jesť a dostatočne piť.

- 1. KROK** **Môžete čakať rýchle výsledky a veľa motivácie.**
- 2. KROK** **Stále chudnete a pripravujete sa na návrat k bežnej strave.**
- 3. KROK** **Svoju hmotnosť stabilizujete a predchádzate jojo efektu.**

PREČO SÚ DIÉTNE PLÁNY ROZDELENÉ DO 3 KROKOV?

Na začiatku každého diétneho plánu výrazne obmedzíte sacharidy vo svojej strave, a to na max. 35 – 50 g denne. Aby sa s nimi vaše telo naučilo dobre hospodáriť a neukladalo ich vo forme tukových zásob, je v priebehu chudnutia nutné ich pridávať postupne – v 2. kroku sacharidy zvýšite na 50 g denne, v 3. kroku potom na 80 g denne. Týmto pozvoľným prechodom k bežnému zdravému stravovaniu, ktoré na vás po ukončení diéty čaká, úspešne predchádzate obávanému **jojo efektu**.



AKO BUDE VYZERAŤ VÁŠ JEDÁLNY LÍSTOK?

JEDNODUCHO. PRAKTICKY. PESTRO.

Prvé jedlo si dajte do 1 hodiny po prebudení. Ďalšie porcie v zhruba 3-hodinových intervaloch. Posledná porcia môže byť aj pol hodinky pred spaním. Dodržujte pravidelnosť, jedlá KetoDiet vyberajte podľa svojej chuti, voľne kombinujte a nezabúdajte na zeleninu a zdravé tuky.

PRACUJETE NA ZMENY?

Jedlo tomu ľahko prispôsobte. Platí logické pravidlo: Jete, keď bdiete. Nejete, keď spíte. Telo nesmie hladovať. Jednotlivé porcie si teda doprajte v pravidelných intervaloch aj v noci.

MÁTE NAOZAJ DLHÝ DEŇ?

Vstávate o 6 hodine a spať idete okolo polnoci? K piatim štandardným porciám si s pokojným svedomím jednu pridajte.

UPREDNOSTŇUJETE NÁPOJE, ALEBO SA RADI DO JEDLA ZAHRYZNETE?

Diétny plán si môžete poskladať podľa svojich preferencií. Môžete zvoliť:

- a) nápojový variant
- b) výhodné balíčky podľa typu diétného plánu
- c) produkty KetoDiet skombinované podľa chuti

NIEČO NAVYŠE

Chudnutie je príjemné aj tým, že si môžete dopriať dostatok povolenej zeleniny, orechov a semienok. Konkrétne príklady nájdete v odporúčaníach pri jednotlivých krokoch diétného plánu.

BASIC – diétny plán pre nízku nadváhu

Dĺžka trvania: **3-krát 2 týždne**

1. krok 2 TÝŽDNE	2. krok 2 TÝŽDNE	3. krok 2 TÝŽDNE
5 porcií KetoDiet +  AŽ 500 g povolenej zeleniny +  Zdravé tuky	4 porcie KetoDiet + 1 bežné na bielkoviny bohaté jedlo +  AŽ 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia +  Zdravé tuky	2 porcie KetoDiet + 3 bežné na bielkoviny bohaté jedlá +  AŽ 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia +  Zdravé tuky

Diétny plán BASIC sme pripravili pre ženy aj mužov, ktorí sa stretávajú iba s **nižšou nadváhou**. Preto je aj dĺžka jeho trvania najkratšia zo všetkých našich plánov KetoDiet. Je **rýchly, komfortný a veľmi účinný**.

Celková dĺžka je **6 týždňov, ktoré sú** rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Jedálny lístok kombinuje proteínové jedlá a nápoje KetoDiet s povolenými druhmi zeleniny, zdravými tukmi a ďalšími jedlami, ktoré vaše chudnutie podpora.

MÔŽEM OD ZAČIATKU ŠPORTOVAŤ ALEBO NIE?

Výživová špecialistka Martina Dvořáková radí:

„So športovaním buďte na začiatku diéty opatrní. Telo má k dispozícii len málo sacharidov a metabolizmus sa mení. Nemali by ste teda svoje telo preťažovať. V prípade, že ste tak trochu od pohybu závislí, odporúčame striedať aeróbne a anaeróbne aktivity (napríklad raz beh, druhýkrát jogu). Počúvajte svoje telo a robte to, pri čom sa cítite dobre.“



MEDIUM – diétny plán pre strednú nadváhu

Dĺžka trvania: **3-krát 3 týždne**

1. krok 3 TÝŽDNE	2. krok 3 TÝŽDNE	3. krok 3 TÝŽDNE
5 porcií KetoDiet	4 porcie KetoDiet	2 porcie KetoDiet
+	+	+
 AŽ 500 g povolenej zeleniny	1 bežné na bielkoviny bohaté jedlo	3 bežné na bielkoviny bohaté jedlá
+	+	+
 Zdravé tuky	 AŽ 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia	 AŽ 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia
	+	+
	 Zdravé tuky	 Zdravé tuky

Diétny plán MEDIUM sme pripravili pre tých z vás, ktorých trápi **stredne veľká nadváha**. Tento jednoduchý diétny plán vám pomôže **nadbytočné kilogramy zhadzovať pohodlne, rýchlo a prirodzene**.

Celková dĺžka je **9 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Jedálny lístok obsahuje nielen proteínové jedlá a nápoje KetoDiet, ale aj najrôznejšie druhy zeleniny, zdravé tuky a ďalšie vhodné jedlá, ktoré prispievajú k vašej snahe schudnúť.



INTENSE – diétny plán pre vysokú nadváhu

Dĺžka trvania: **3-krát 4 týždne**

1. krok 4 TÝŽDNE	2. krok 4 TÝŽDNE	3. krok 4 TÝŽDNE
5 porcií KetoDiet	4 porcie KetoDiet	2 porcie KetoDiet
+	+	+
 AŽ 500 g povolenej zeleniny	1 bežné na bielkoviny bohaté jedlo	3 bežné na bielkoviny bohaté jedlá
+	+	+
 Zdravé tuky	 AŽ 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia	 AŽ 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia
	+	+
	 Zdravé tuky	 Zdravé tuky

Ak riešite **vysokú nadváhu**, potom je diétny plán INTENSE, ktorý zostavili naši skúsení odborníci na výživu, určený práve vám. Už **žiadne hladovanie alebo zbytočné obmedzovanie**.

Celková dĺžka je **12 týždňov**, ktorá je rozdelená na 3 rovnako dlhé kroky. Vaša strava sa bude skladať z proteínových jedál a nápojov KetoDiet, najrôznejších druhov zeleniny, zdravých tukov a ďalších jedál, ktoré vaše chudnutie podpora.



1. KROK DIÉTNEHO PLÁNU

RÝCHLE VÝSLEDKY A VEĽA MOTIVÁCIE

ZLOŽENIE DENNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA:

5 PORCIÍ KetoDiet	 Až 500 g povolenej zeleniny	 Zdravé tuky	 2-3 l tekutín	Orientačný príjem makroživín/deň	
				Sacharidy	35 g
				Bielkoviny	90 g
				Tuky	105 g

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- ✓ artičoka
- ✓ baklažán
- ✓ brokolica
- ✓ cuketa
- ✓ čakanka
- ✓ čínska (pekinská) kapusta
- ✓ fenikel
- ✓ hlávková kapusta
- ✓ huby čerstvé
- ✓ karfiol
- ✓ kel (vrátane ružičkového)
- ✓ kyslá kapusta (nesladená)
- ✓ paprika zelená alebo svetlá
- ✓ patizón
- ✓ petržlen
- ✓ pór
- ✓ reďkev biela
- ✓ reďkovka
- ✓ rukola
- ✓ sójové klíčky (2 polievkové lyžice/deň)
- ✓ šalát (všetky druhy zelených šalátov)
- ✓ špargľa
- ✓ špenát
- ✓ uhorka šalátová
- ✓ valeriánka
- ✓ zelené fazuľky
- ✓ zeler (bulva aj stopka)
- ✓ žerucha

ZDRAVÉ TUKY

OLEJ (až 3 lyžice)

- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej
- ✓ tekvicový olej

MASLO (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ topené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

ORECHY (až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ kešu
- ✓ para orechy

SEMIENKA A ĎALŠIE

(2 lyžice, pokiaľ nie je uvedené inak)

- ✓ chia semienka (1 lyžica)
- ✓ konopné semienka
- ✓ ľanové semienka (drvené)
- ✓ slnečnicové semienka
- ✓ tekvicové semienka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame všetky 4 typy tukov medzi sebou kombinovať v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).

ZDRAVÉ TUKY SME DO DIÉTY ZARADILI, PRETOŽE CHCEME:

- ✓ aby vaša metabolická zmena súvisiaca s premenou stravy a prechodom do ketózy prebiehala čo možno najpohodlnejšie,
- ✓ aby vaša hormonálna rovnováha zostala stabilná,
- ✓ aby ste mali aj naďalej krásnu pleť a pevné vlasy.



POVOLENÉ OVOCIE

- ✓ citrón (max. ½ a len plátky do nápojov)
- ✓ olivy (5 ks/deň)



ČÍM DOCHUCOVAŤ

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot (1 čaj. lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čaj. lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak (1 strúčik)
- ✓ jednodruhovú korenie
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, sukralóza a pod.)
- ✓ čakankový sirup originál (5 % cukru)

Uvedené množstvo je na deň.



PITNÝ REŽIM

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ nesladené minerálne vody
- ✓ čaj z čerstvého zázvoru
- ✓ káva
- ✓ zelený čaj
- ✓ sirup KetoDiet
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko – kravské, ovčie, kozie, acidofilné, mandľové, kokosové, sójové, sezamové, konopné, makové (max. 0,2 l/deň)

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (cca 300 ml na 10 kg vašej hmotnosti). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.



PRVÉ DNI S KETODIET. AKO SA MÔŽETE CÍTIŤ

POCIT HLADU

Začiatok chudnutia môže byť náročnejší zvlášť v prvých niekoľkých dňoch, než sa naštartuje ketóza. Citeľne sa znížil energetický príjem aj príjem sacharidov a pocity hladu sú obvyklé.

ÚNAVA

Každá diéta je pre telo veľkou zmenou, a preto je potrebné dopriať si čas. Boli ste zvyknutí na stravu s vysokým obsahom sacharidov? Potom práve u vás sa môžu objaviť príznaky tzv. „sacharidovej chrípky“. Dostatočne odpočívajte, spíte a nezabúdajte na pitný režim. Ideálne sú vývary, ktoré môžete i viac prisoliť. Ak potrebujete doplniť energiu, pomôcť vám môže aj šálka kvalitnej kávy alebo silný čaj.

BOLEŠŤ HLAVY

Predtým, než sa naštartuje ketóza, sa môže objaviť aj bolesť hlavy. Ale nebojte sa, je väčšinou krátkodobá. Príčinou je detoxikácia organizmu, teda odplavovanie škodlivín z tela. Pomôže vám dostatočný pitný režim, dostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu a prípadne aj ľahké analgetikum.

ZÁPCHA

Aj tá sa môže v súvislosti s diétou dostaviť a priamo súvisí s odvodnením organizmu. Zamerajte sa na to, či jete dostatočné množstvo zeleniny (obsahuje vlákninu), zdravé tuky a strážte si pitný režim.

HNAČKA

Opačným problémom, ktorý sa môže na začiatku diétného plánu objaviť, je hnačka (reakcia na výraznú zmenu stravy). Na podporu črevnej mikroflóry odporúčame užívať probiotiká. Hnačka by však určite nemala byť dlhodobá alebo sprevádzaná bolesťami brucha či zvracaním. V prípade, že sa u vás niektorý z uvedených problémov vyskytne, môže byť jeho príčinou intolerancia či alergia na niektorú zo zložiek proteínových jedál. Odporúčame kontaktovať našu výživovú poradňu.

KOVOVÁ PACHUŤ A SUCHO V ÚSTACH

Známkou ketózy môže byť aj nepríjemná kovová chuť a sucho v ústach. Pomôcť môžu žuvačky bez cukru, čerstvá mäta alebo cukríky bez cukru.

NEPRAVIDELNÁ MENŠTRUÁCIA

Pretože pri proteínovej diéte (rovnako ako pri iných redukčných diétach) rýchlo strácate tuk, ktorý je hormonálne aktívny a ovplyvňuje správanie cyklu, môže sa stať, že bude vaša menštruácia krátkodobou nepravidelná. V strave preto nezabúdajte na zdravé tuky. V 2. a 3. kroku (so zvyšovaním sacharidov v strave) sa zvyčajne cyklus opäť upraví do normálu.

NIEČO NAVYŠE

Ak chudnete z vyššej nadváhy a budete naozaj veľmi hladní, môžete si v 1. týždni diéty primiešať raz za deň do omelety alebo do polievky 2 vaječné bielky navyše. Od 1. dňa diétného plánu môžete piť aj L-Carnitine podľa odporúčanej dennej dávky, ktorý podporí spaľovanie tukov.

2. KROK DIÉTNEHO PLÁNU

CHUDNETE A PRIPRAVUJETE SA NA BEŽNÉ STRAVOVANIE

ZLOŽENIE DENNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA:

4 PORCIE
KetoDiet



1 porcia jedla bohatého na bielkoviny



Až 500 g povolenej zeleniny



Až 100 g povoleného ovocia



Zdravé tuky



2-3 l tekutín



Šport 2-krát týždenne

Orientačný príjem makroživín/deň

Sacharidy	50 g
Bielkoviny	90 g
Tuky	95 g

BEŽNÉ JEDLO BOHATÉ NA BIELKOVINY (gramáž je uvedená v surovom stave)

100 g morčacie alebo kuracie mäso	175 g šmakoun	100 g biely jogurt klasický (pre plnohodnotnú porciu doplňte ďalšou bielkovinou)
100 g králičie mäso	2 ks slepačie vajcia	100 g šunka od kosti
100 g divina	200 g syr cottage	100 g hydinová alebo hovädzia pečeň
100 g hovädzie mäso (chudé)	75 g syrčeka (olomoucké tvarôžky)	100 g tempeh
100 g bravčové mäso (chudé)	50 g parmezán	100 g seitan
100 g telacie mäso	75 g tvrdý syr (do 45 % tuku v sušine)	
100 g jahňacie alebo baranie mäso	150 g balkánsky syr	
100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuniak...)	100 g mozzarella	
100 g morské plody (krevety, sépie, chobotnice...)	150 g skyr	
125 g tofu natural	150 g tvaroh	
50 g sójové mäso	200 g biely jogurt gréckeho typu (10 % tuku)	



Nechajte sa inšpirovať našimi receptmi na www.ketodiet.sk/recepty

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- | | | |
|--|-------------------------------|---|
| ✓ artičoka | ✓ huby čerstvé | ✓ rukola |
| ✓ baklažán | ✓ kaleráb | ✓ sójové klíčky (2 polievkové lyžice/deň) |
| ✓ brokolica | ✓ karfiol | ✓ šalát (všetky druhy zelených šalátov) |
| ✓ cibuľa biela aj červená (1 ks strednej veľkosti) | ✓ kel (vrátane ružičkového) | ✓ špargľa |
| ✓ cuketa | ✓ kyslá kapusta (nesladená) | ✓ špenát |
| ✓ čakanka | ✓ paprika zelená alebo svetlá | ✓ tekvica (100 g/deň) |
| ✓ červená šošovica (2 polievkové lyžice/deň) | ✓ paradajka (max. 2 ks/deň) | ✓ uhorka šalátová |
| ✓ čínska (pekínska) kapusta | ✓ patizón | ✓ valeriánka |
| ✓ fenikel | ✓ petržlen | ✓ zelené fazuľky |
| ✓ hlávková kapusta | ✓ pór | ✓ zeler (bulva aj stopka) |
| | ✓ reďkev biela | ✓ žerucha |
| | ✓ reďkovka | |



POVOLENÉ OVOCIE

Maximálne 100 g na deň, ak nie je uvedené inak.

- ✓ biely grapefruit
- ✓ biele ríbezle
- ✓ čučoriedky
- ✓ citrón (max. ½ a len plátky)
- ✓ jahody
- ✓ kokos strúhaný (1 lyžica)
- ✓ maliny
- ✓ pomelo
- ✓ olivy (5 ks)
- ✓ vodný melón



OVOCIE AJ ZELENINA V JEDEN DEŇ?

Áno, prečo nie. Len v daný deň, keď si ovocie dáte, znížte gramáž zeleniny na 400 g.



ZDRAVÉ TUKY

OLEJ (až 3 lyžice)

- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej
- ✓ tekvicový olej

MASLO (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ topené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

ORECHY (až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ kešu
- ✓ para orechy

SEMIENKA A ĎALŠIE

(2 lyžice, pokiaľ nie je uvedené inak)

- ✓ chia semienka (1 lyžica)
- ✓ konopné semienka
- ✓ ľanové semienka (drvené)
- ✓ slnečnicové semienka
- ✓ tekvicové semienka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame všetky 4 typy tukov medzi sebou kombinovať v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).



ČÍM DOCHUCOVAŤ

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot (1 čaj. lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čaj. lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak (1 strúčik)
- ✓ jednodruhové korenie
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, sukralóza a pod.)
- ✓ čakankový sirup originál (5 % cukru)

Uvedené množstvo je na deň.



PITNÝ REŽIM

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladené minerálne vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ čierny čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ čaj z čerstvého zázvoru
- ✓ káva
- ✓ sirup KetoDiet
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko – kravské, ovčie, kozie, acidofilné, mandľové, kokosové, sójové, sezamové, konopné, makové (max. 0,2 l/deň)

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (cca 300 ml na 10 kg vašej hmotnosti). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.

3. KROK DIÉTNEHO PLÁNU

SVOJU HMOTNOSŤ STABILIZUJETE A PREDCHÁDZATE JOJO EFEKTU

ZLOŽENIE DENNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA:

2 PORCIE
KetoDiet



3 porcie jedál bohatých na bielkoviny



Až 500 g povolenej zeleniny



Až 100 g povoleného ovocia



Zdravé tuky



2-3 l tekutín



Šport 2-krát týždenne

Orientačný príjem makroživín/deň

Sacharidy	80 g
Bielkoviny	90 g
Tuky	95 g

BEŽNÉ JEDLO BOHATÉ NA BIELKOVINY (gramáž je uvedená v surovom stave)

- | | |
|--|--|
| 100 g morčacie alebo kuracie mäso | 150 g skyr |
| 100 g králičie mäso | 150 g tvaroh |
| 100 g divina | 200 g biely jogurt gréckeho typu (10 % tuku) |
| 100 g hovädzie mäso (chudé) | 100 g biely jogurt klasický (pre plnohodnotnú porciu doplňte ďalšou bielkovinou) |
| 100 g teľacie mäso | 100 g šunka od kosti |
| 100 g jahňacie alebo baranie mäso | 100 g hydinová alebo hovädzia pečeň |
| 100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuniak...) | 100 g tempeh |
| 100 g morské plody (krevety, sépie, chobotnice...) | 100 g seitan |
| 125 g tofu natural | |
| 50 g sójové mäso | |
| 175 g šmakoun | |
| 2 ks slepačie vajcia | |
| 200 g syr cottage | |
| 75 g syrčeky (olomoucké tvarôžky) | |
| 50 g parmezán | |
| 75 g tvrdý syr (do 45 % tuku v sušine) | |
| 150 g balkánsky syr | |
| 100 g mozzarella | |



Nechajte sa inšpirovať našimi receptmi na www.ketodiet.sk/recepty



POVOLENÉ DRUHY ZELENINY – 500 g/deň *(v surovom stave)*

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- ✓ artičoka
- ✓ baklažán
- ✓ brokolica
- ✓ cibuľa biela aj červená (1 ks strednej veľkosti)
- ✓ cuketa
- ✓ čakanka
- ✓ červená šošovica (2 polievkové lyžice/deň)
- ✓ čínska (pekinská) kapusta
- ✓ fenikel
- ✓ hlávková kapusta
- ✓ huby čerstvé
- ✓ kaleráb
- ✓ karfiol
- ✓ kel (vrátane ružičkového)
- ✓ kyslá kapusta (nesladená)
- ✓ paprika zelená alebo svetlá
- ✓ paradajka (max. 2 ks/deň)
- ✓ patizón
- ✓ petržlen
- ✓ pór
- ✓ reďkev biela
- ✓ reďkovka
- ✓ rukola
- ✓ sójové klíčky (2 polievkové lyžice/deň)
- ✓ šalát (všetky druhy zelených šalátov)
- ✓ špargľa
- ✓ špenát
- ✓ tekvica (100 g/deň)
- ✓ uhorka šalátová
- ✓ valeriánka
- ✓ zelené fazuľky
- ✓ zeler (buľva aj stopka)
- ✓ žerucha



POVOLENÉ OVOCIE

Maximálne 100 g na deň, ak nie je uvedené inak.

- ✓ biele ríbezle
- ✓ biely grapefruit
- ✓ broskyne
- ✓ citrón (max. ½ a len plátky)
- ✓ čučoriedky
- ✓ hrozno
- ✓ jahody
- ✓ kokos strúhaný (50 g)
- ✓ maliny
- ✓ nektárinky
- ✓ olivy (10 ks)
- ✓ pomelo
- ✓ slivky
- ✓ vodný melón
- ✓ zelené jablko



OVOCIE AJ ZELENINA V JEDEN DEŇ?

Áno, prečo nie. Len v daný deň, keď si ovocie dáte, znížte gramáž zeleniny na 400 g.



ZDRAVÉ TUKY

OLEJ (až 3 lyžice)

- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej
- ✓ tekvicový olej

MASLO (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ topené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

ORECHY (až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ kešu
- ✓ para orechy

SEMIENKA A ĎALŠIE

(2 lyžice, pokiaľ nie je uvedené inak)

- ✓ chia semenka (1 lyžica)
- ✓ konopné semenka
- ✓ ľanové semenka (drvené)
- ✓ slnečnicové semenka
- ✓ tekvicové semenka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame všetky 4 typy tukov medzi sebou kombinovať v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).

ČÍM DOCHUCOVAŤ

- ✓ soľ
- ✓ vínný ocot (1 čaj. lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čaj. lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak (1 strúčik)
- ✓ jednodruhovej korenie
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, sukralóza a pod.)
- ✓ čakankový sirup originál (5 % cukru)

Uvedené množstvo je na deň.

AKO SI PRIPRAVOVAŤ BEŽNÉ JEDLÁ A ZELENINU?

Vzhľadom na zachovanie hodnotných výživových látok, vitamínov alebo minerálov je dôležitá aj samotná úprava bežných jedál a povolenej zeleniny. Odporúčame vám preto nasledujúce typy úpravy:

- ✓ varenie,
- ✓ varenie v pare,
- ✓ dusenie,
- ✓ blanšírovanie (sparenie či krátke povarenie v horúcej vode),
- ✓ pečenie v rúre na sucho,
- ✓ grilovanie,
- ✓ restovanie na kvapke kvalitného oleja.

PITNÝ REŽIM

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladené minerálne vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ čierny čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ čaj z čerstvého zázvoru
- ✓ káva
- ✓ sirup KetoDiet
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko – kravské, ovčie, kozie, acidofilné, mandľové, kokosové, sójové, sezamové, konopné, makové (max. 0,2 l/deň)

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (cca 300 ml na 10 kg vašej hmotnosti). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.



KTORÝM POTRAVINÁM A NÁPOJOM SA V PRIEBEHU CELÉHO DIÉTNEHO PLÁNU VYHNÚŤ

- zelený hrášok
- mrkva
- kukurica
- sterilizovaná zelenina a huby (sladký nálev)
- čerstvé a sušené ovocie (pokiaľ nie je pri danom kroku uvedené inak)
- zmesi korenín
- dochucovacie zmesi typu Podravka
- sladkosti
- všetko bežné pečivo
- masť, margarín
- čipsy, krekrky, slané tyčinky
- cukor (repný, palmový, kokosový)
- med
- sirupy (agáвовý, javorový, kukuričný, glukózový, ryžový, datľový)
- melasa, slad
- prílohy (knedle, zemiaky, cestoviny, polenta, ryža, kuskus, pohánka)
- údeniny
- kečup
- žuvačky s obsahom cukru
- všetok alkohol
- energetické nápoje sladené cukrom
- džúsy
- sladené malinovky
- ochutené minerálky sladené
- caro
- melta

OSVEDČENÉ FÍGLE, S KTORÝMI MOTIVÁCIU PRI CHUDNUTÍ NESTRATÍTE

ŠEŠŤ OSVEDČENÝCH TIPOV, AKO NESTRATIŤ MOTIVÁCIU

1. HLÁSNA TRÚBA ALEBO PREZRAĎTE TO NA SEBA

Dajte ľuďom vo svojom okolí – rodine, priateľom či kolegom – vedieť, že ste sa pustili do chudnutia. Verejný záväzok skvele funguje. Predsa sa nechcete dať zahanbiť. Hneď ako totiž poľavíte, okrem vás samotných si prípadný neúspech všimnú aj ostatní. Uvidíte, že sa vám potom bude oveľa horšie vysvetlovať, prečo si dávate namiesto zeleniny čipsy, alebo prečo vaše bežec-ké topánky stále žiaria novotou.

2. S ĽUĎMI NA ROVNAKEJ VLNE

Môže sa stať, že nemáte chuť na diétnu večeru, alebo sa vám dnes nechce cvičiť, aj keď dobre viete, že by ste mali. Ten správny parták vás nenechá v štichu a výhovorky, ktorých máte vždy pár v talóne, vám budú nanič. Aj keď vonku padajú fúriky, bude čakať v dohodnutý čas na obvyklom mieste alebo vám pošle fotku svojho najnovšieho fit receptu. A čo tak nájsť si ešte spoločný cieľ? Napríklad si zabehnúť preteky na 5 kilometrov.

3. DÔLEŽITÝ ŽIVOTNÝ MÍĽNIK

Niekomu ako motivácia na chudnutie postačí zaobstarať si o veľkosť či dve menšie nohavice, iný potrebuje zakrúžkovať konkrétny dátum v kalendári. Dátum, ktorý bude značiť výnimočnú udalosť. Máte ho? Môže ísť o svadbu, maturitný ples vašej ratolesti, blížiacu sa dovolenku alebo iné pre vás dôležité životné jubileum, na ktorom sa chcete cítiť dobre. Veď aké by to bolo osláviť budúce narodeniny o veľkosť štíhlejší?

4. JASNÉ CIELE A PRAVIDELNÉ ODMENY

Prípravte si diétny plán, ktorý si rozfázujte na niekoľko reálnych čiastkových cieľov. Za každý splnený cieľ, t. j. napríklad za každé zhodené 4 kilá, sa náležite pochváľte a odmeňte. Odmeny si prichystajte také, aby ste sa na ne tešili. Výborne funguje rozmaznávanie seba samého, ako je návšteva kozmetického salóna, pedikúra, masáž či nový účes u kaderníka. A vrcholnou

odmenou môže byť obmena šatníka, pretože nové oblečenie budete na štíhlejšiu postavu rozhodne potrebovať.

5. NELICHOTIVÁ FOTKA VŽDY NA OČIACH

Chodíte nakúkať do chladničky alebo do špajze, pretože máte chuť na sladké? Prestaňte túžiť po nezdravých lákadlách a povedzte si, že 3 minúty slasti za následné výčitky svedomia nestoja. Alebo ste ochotní ich vymeniť za štíhlejšie telo? Buď teda žiadne nezdravé dobroty a sladkosti nekupujte, alebo sa jednoducho odradte jednou zo svojich nie príliš vydarených snímok. Stačí si svoju odporúčene nežiaducu fotku prilepiť na dvierka a narazíte na ňu zakaždým, keď vás prepadne chuť na niečo „dobré“.

6. INVESTÍCIA, KTORÁ SA OPLATÍ

Nenechajte svoje ťažko zarobené peniaze prísť navivoč. Na zaobstaranie diétného balíčka a permanentky do fitka ste si určite nejaký čas šetrili, preto by bola veľká škoda ich naplno nevyužiť. Pokiaľ však máte pocit, že sú aj tak ako motivácia málo, investujte aj do konzultácie jedálneho lístka na chudnutie u skúseného výživového poradcu alebo si zaplatte osobného trénera. Ich čas a úsilie vynaložené na získanie vašej vysnívanej postavy predsa nechcete len tak zahodiť. Navyše dohodnuté konzultácie alebo tréningy sa rušia podstatne horšie, ako keď si máte ísť zacvičiť sami.

KEĎ UŽ MOTIVÁCIU NETREBA

Viete, že motiváciu si nebudete musieť udržiavať nastalo? Stačí, keď vám vystačí dovtedy, než si vytvoríte nový návyk. Potom sa budete zdravo stravovať a pravidelne hýbať s radosťou, pretože si už nebudete vedieť predstaviť, že by ste prestali. Na vytvorenie nového návyku by malo stačiť len 21 dní. Koľko ich už máte za sebou?

DIÉTNY PLÁN JE ZA VAMI. ČO VŠAK JEŠŤ PO SKONČENÍ DIÉTY?

Výborne, zvládli ste to a dorazili ste do pomyselného cieľa. Teraz hlavne žiadnu paniku. Vaše stravovanie by malo byť aj naďalej pravidelné a vyvážené a vy by ste sa nemali dostať do situácií, keď budete pociťovať hlad. Využívajte recepty, ktoré vám pomáhali v priebehu diétného programu, svoje jedlo si plánujte. Na udržanie novej hmotnosti vám pomôže aj pravidelný pohyb, ktorý vás bude baviť, a dostatok odpočinku.

👍 NAŠE TIPY NA UDRŽANIE ŠTÍHLEJ LÍNIE

- ✔ snažte sa dodržiavať pravidelné stravovanie,
- ✔ vyhýbajte sa nadbytku cukrov,
- ✔ komplexné sacharidy zaraďujte pozvoľna,
- ✔ nezabúdajte dostatočne piť,
- ✔ hýbte sa,
- ✔ premýšľajte nad tým, čo si dávate na tanier,
- ✔ radujte sa a buďte na seba pyšní, že ste to zvládli,
- ✔ a zabudnite na staré nezdravé návyky, ktoré ste mali predtým.



NIE STE V TOM SAMI!

Zaregistrujte sa ZDARMA na www.MojaKetoDiet.sk

V KLUBE NA VÁS ČAKÁ:

- ✓ akciové nákupy obľúbených proteínových jedál za klubové ceny,
- ✓ praktické jedálne lístky po celé obdobie plánu aj po jeho skončení na stiahnutie ZADARMO,
- ✓ podpora, motivácia a šikovné rady v uzavretej **facebookovej skupine Moja KetoDiet**,
- ✓ zaujímavosti, tipy a triky nielen o chudnutí v pravidelnom newsletteri.



#NEBUDZCUKRU

Ako vám ide chudnutie? Bavi vás skúšať chutné a zdravé ketorecepty alebo fotiť svoje športové výzvy v priebehu diéty? Motivujte ostatných a podelte sa o svoje skúsenosti na Instagrame s hashtagom #NEBUDZCUKRU. Každý mesiac vybrané príspevky odmeňujeme.

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY

Predstavuje proteínová diéta nejaké riziko?

Proteínová diéta pre **zdravého človeka** nepredstavuje žiadne zdravotné riziko. Pre pečeň, ale aj pre celý náš organizmus je oveľa viac zatažujúca dlhodobá nadváha a obezita, zlá životospráva alebo pravidelné pitie alkoholu. Pečeň je centrálnym orgánom látkovej výmeny nášho organizmu, je to zjednodušene povedané dokonalá chemická továreň. Má zásadnú úlohu v metabolizme všetkých živín, ktoré sú pre telo dôležité – sacharidov, tukov a bielkovín. A v neposlednom rade má veľmi dôležitú úlohu pri detoxikácii organizmu. Pri chudnutí sa do krvi uvoľňujú toxické látky, ktoré sú v tukových bunkách. A je to práve pečeň, ktorá tieto toxíny pri chudnutí spracováva.

Kolko s proteínovou diétou schudnem?

Je pochopiteľné, že vás zaujíma, koľko kilogramov zhodíte. Bohužiaľ, na túto otázku neexistuje univerzálna odpoveď, pretože každé telo reaguje inak, a teda nemôžeme ani garantovať konkrétne úbytky na hmotnosti.

Čo keď sa hmotnostný úbytok zastaví?

Ak dodržiavate odporúčaný diétny režim, nie je dôvod báť sa chyby. Drobné výkyvy (i niekoľkodňové) sú úplne bežné, predovšetkým u žien. Prvým úbytkom na hmotnosti býva zadržaná voda naviazaná na tuk. Človek pociťuje celkovo splasnutie, až potom nastupuje redukcia tukových zásob. Veľakrát je lepšie merať úbytky v cm na obvodoch (pás, boky, paže), než sa opakovane vážiť.

Čo robiť, ak v rámci diétného plánu zhrším?

Ak sa stane, že nad vami výnimočne jedlo zvíťazí, nič si nevyčítajte. To sa jednoducho môže stať. Druhý deň jednoducho vo svojom snažení pokračujte, ako by sa

nič také nestalo. Určite si nehovorte, že ste si chudnutie pokazili a že teraz už nemá zmysel pokračovať. Naopak.

Sú proteínové jedlá a nápoje bez lepku?

Áno, drvivá väčšina proteínových produktov KetoDiet je bezlepková. V e-shope ich nájdete s ikonkou BEZ LEPKU.

Môžem v rámci diétného plánu piť kávu?

Áno. Kávu pri diéte piť môžete, ale bez cukru, prípadne s trochou mlieka (až 2 dcl/deň). Sladiť môžete stéviou alebo náhradným sladidlom. Za každou kávou si však doprajte pohár vody, aby ste dodržali pitný režim.

Môžem pri proteínovej diéte piť alkohol?

NIE! Alkohol je v priebehu našich diétnych plánov úplne vylúčený. Ak to s chudnutím myslíte vážne, vyhnite sa mu oblúkom.

Možno pripraviť proteínový nápoj vopred, alebo musí byť čerstvý?

Nápoj možno pripraviť aj vopred, napr. ráno si ho namiešate na celý deň. Je však dôležité ho uchovať v chlade a rozhodne nenechávať na priamom slnku (vlastnosťami sa podobá mlieku). Podobne môžete pripravovať aj ďalšie z jedál KetoDiet – omelety, pudinky, kaše...

Hrozí po skončení diéty tzv. jojo efekt?

Riziko jojo efektu vzniká v prípade, ak človek absolvuje diétu, ktorá je založená na nízkom energetickom príjme a organizmus si po skončení začne uchovávať zásoby na horšie časy. Pri proteínovej diéte však nehladujeme. Je teda veľmi vhodným začiatkom redukcie a úpravy celkového životného štýlu. Udržanie hmotnosti je vždy o prístupe k stravovaniu po ukončení diéty. Zaradte pravidelný pohyb a dodržujte racionálnu a vyváženú stravu a jojo efektu sa nemusíte báť.

POCHVÁĽTE SA ZA SVOJ ÚSPECH A MAJTE ZO SEBA PORIADNU RADOSŤ!

Užívajte si svoju postavu bez nadváhy. Jedzte pravidelne, dostatočne pite, športujte. Bavte sa. Ak by vás stále trápila nadváha, môžete sa do KetoDiet pustiť znova.



PODPORA V PRIEBEHU CHUDNUTIA

Neviete si rady, tápete, pochybujete o priebehu chudnutia a výsledkoch?
Sme tu pre vás vo výživovej poradni. A zadarmo.

✉ poradna@ketodiet.sk ☎ +421 911 834 708

📘 KETODIETSK 📷 KETODIETSK 📺 KETODIETSK

WWW.KETODIET.SK

