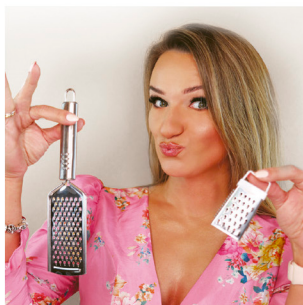




bez cukru da się żyć

czyli ketoza po mojemu

katarzyna puławska

📷 onaciaglegotuje



Katarzyna Puławska

Bez cukru da się żyć, czyli ketoza po mojemu



WYDAWNICTWO
OTWARTE

Kraków 2023

Opisana w książce dieta ketogeniczna adresowana jest do osób zdrowych, o prawidłowych parametrach badań diagnostycznych. W przypadku problemów zdrowotnych przed przejściem na opisany sposób odżywiania należy się skonsultować z lekarzem lub specjalistą dietetykiem.

Copyright © by Katarzyna Puławska @onaciaglegotuje
Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2023
Wydawca prowadzący: Katarzyna Konopka
Redaktor prowadzący: Dagmara Małysza
Redakcja tekstu: Anna Dziadzio
Projekt graficzny okładki i wnętrza książki: Katarzyna Bućko
Fotografie w książce i na okładce: Katarzyna Puławska
Adiustacja, korekta i łamanie: Atelier 2

ISBN 978-83-8135-222-2



www.otwarte.eu
Dystrybucja: SIW Znak
Zapraszamy na www.znak.com.pl

Spis treści

Ale o co to całe halo? 9

I Moje życie na keto – koniec z bullshitem!

Jak zaczęłam dietę ketogeniczną?	16
Startujemy – czyli ja i adaptacja do keto	22
Dlaczego wstaję o 5.25 i jaki to ma związek z keto?	41
Co jadłam na początku?	46
Moje błędy na keto adaptacji	50
Jak komponuję jadłospis na keto?	59
Potrzebuję słodczy, bo zwariuję!	62
Z postami na bakier	70
Sprytne gotowanie i sprytne zakupy, czyli jak nie traciłam ani czasu, ani hajsu	74
Moje ulubione keto przekąski	81
Co zamawiam w restauracji?	83
Jak radzę sobie z keto na wyjeździe?	86
Keto mama, czyli co gotuję swoim dzieciom?	88
Życie bez bólu głowy jest piękne!	91
Ale... w tym wszystkim nie chodzi tylko o jedzenie	94

2 **Twoje życie na keto – tu nie ma głupich pytań**

Czy serio muszę to wszystko kupić, żeby być keto?	100
Co mam zjeść, gdy muszę dojeść, a moja dzienna pula węglowodanów już się wyczerpała?	104
Ej... ale czy na keto mam liczyć kalorie?	106
Czy mam jeść ciągle to samo, żeby makro się zgadzało?	109
Po co mi ketoza terapeutyczna, jeśli wszystko z moim zdrowiem okej?	111
Jak wrócić do ketozy, gdy się z niej wypadło?	114
Czy keto przepisy smakują każdemu?	119

3 **Kulinarne inspiracje**

Keto śniadania	130
Keto obiady	154
Keto kolacje	178
Keto przekąski	201
Keto desery	216
 Spis potraw	 228
Sekret sukcesu	231
Podziękowania	237

Ale o co to całe halo?

JEJCIU... (tak, wiem, w ten sposób nie powinno się zaczynać zdania, a co dopiero książki, ale w tym przypadku inaczej się nie da), ileż pytań pojawia się na starcie ketozy! O wszystko i w związku ze wszystkim. Ale trudno się temu dziwić.

Dobrze pamiętam swój pierwszy dzień. Cukru nie jadłam od 2016 roku, więc ogólnie pojęte zdrowe nawyki żywieniowe nie były mi obce. Postanowiłam wystartować z dietą ketogeniczną praktycznie od razu – z dietą, która opierać się przecież miała na tym, co już wdrożyłam: na redukcji spożycia cukru. I proszę – surówką na śniadanie zrąbałam całe makro dnia. Jak to możliwe? Ano tak, że przewaliłam swoją dopuszczalną dzienną pulę węglowodanów. Do porcji jajecznicy dorzuciłam posiekaną marchew, jabłko i pekińską. Warzywa, błonnik – myślałam, że to podstawa zbilansowanej diety. Może jakiejś tak, ale – jak widać – nie keto (dopiero potem się okazało, że

wcale nie byłam w błędzie, a przynajmniej nie do końca). Okej, czyli zero węgli. Chyba zaczynam rozumieć!

Tak mi się jednak tylko wydawało, bo... za kilka dni zaliczyłam kolejną wtopę. Tym razem nie śniadaniową, a obiadową. Ugotowałam sobie... konjac. Tak strasznie chciało mi się makaronu, a tu proszę – magiczny, prawie bezkaloryczny i bezwęglowodanowy produkt na wyciągnięcie ręki (albo portfela). Uznałam go za takie dobre zastępstwo. Po otwarciu opakowania śmierdział jak ryba, po ugotowaniu smakował jak kabel. Ledwo przełknęłam. Nie zauważyłam, że na sitku została jedna nitka. Sitko wylądowało w zmywarce, gdzie kąpało się w 70 stopniach przez dwie godziny. Nitka została dokładnie tam, gdzie była. No kabel jak nic. I znów pomyłka. Bo trzeba było po prostu nauczyć się ten spożywczy kabel odpowiednio przyrządzać.

Na początku prócz wtop miałam również mnóstwo obaw. Byłam pewna, że dieta keto jest naprawdę nudna. Szybko się jednak okazało, że budowanie jadłospisów sprawia mi ogromną frajdę. Wprowadzając keto w życie, zdołałam zredukować niekorzystne nawyki, a zamiast nich wypracowałam sporo nowych, powszechnie uznawanych za zdrowe. I zostały one ze mną do dziś. Bo sprawiają, że nareszcie tryskam energią.

Zauważyłam też pewne prawidłowości.

Dieta ketogeniczna kojarzona jest z konkretnymi produktami, które nie za bardzo mi kiedykolwiek smakowały. Im bardziej chciałam je mimo wszystko wprowadzić do swojego menu, tym bardziej mnie od nich za każdym razem odrzucało. Serio. Prawdziwy odrzut. Nie mogłam patrzeć na smalec, tłuste części mięs wieprzowych. Myślałam, że się porzygam, jak czułam golonkę czy flaki. Taki był mój start.

Postanowiłam więc poszukać zamienników o tym samym rozkładzie makro. Pierwszy miesiąc ketozy spędziłam jako

keto wege. Lajtowo, co do mnie pasuje. Keto delikates. Jadłam jajka i ryby, owoce morza, omijałam mięso. Po miesiącu zdarzył się cud – moje upodobania całkiem się zmieniły! Nie wiem, jak to się stało – produkty pochodzenia zwierzęcego nagle zaczęły mi po prostu smakować. Pewnego dnia po siłowni szukałam czegoś na potreningowy posiłek, a w sklepie, w którym akurat robiłam zakupy, wybór ryb był średni, więc zaczęłam narzekać. Moja znajoma, Gosia, zapytała mnie wtedy, dlaczego właściwie nie kupię sobie boczku do jajecznicy. Eee, w sumie to nie wiem – przyznałam szczerze. Kupiłam. Usmażyłam. Ojeeejeju! Jak mi posmakowało! Wędzony boczek. Wciąż wolę ryby i wege zamienniki, ale stekiem *well done* nie pogardzę.

Tak, można być keto i jeść jak delikates. Kolorowo. Jest wiele scenariuszy, nie ma jednej uniwersalnej recepty. I właśnie to chcę w tej książce udowodnić, a właściwie zainspirować cię do podjęcia wyzwania, do odrzucenia uprzedzeń i strachu.

Zatem jeśli:

- chcesz (lub musisz – ze względu na rozmaite schorzenia czy konieczność eliminacji) zdrowo (oraz, co udowodnię, pysznie i różnorodnie) się odżywiać,
- chcesz załapać, o co chodzi w diecie keto, by została z tobą na dłużej,
- chcesz po prostu spróbować, sprawdzić, czy możesz być na keto (a przy okazji zrzucić parę zbędnych kilogramów),
- chcesz całkiem odmienić swoją żywieniową codzienność, mieć więcej energii i cieszyć się każdym dniem,
- to właśnie dla ciebie jest ta książka!

Wszystkie przykłady, rady i inspiracje, które się w niej znajdują, pochodzą z mojego własnego doświadczenia – nie

ukrywam tego, co poszło źle, i nie boję się wyrażać swojego zdania. Głośno i wyraźnie obalam mity związane z dietą ketogeniczną.

Bo tu nie chodzi tak naprawdę o przejście na dietę, ale o zdrowe nawyki. Brzmi tandetnie? Trudno. Jeśli jednak dasz mi szansę, obiecuję, że się nie zawiedziesz. I jestem pewna, że kilka (a nawet kilkanaście razy) nieźle cię zaskoczę.

Czy będę cię namawiać do diety ketogenicznej? Nie, bo dieta ketogeniczna wcale nie jest dla wszystkich (zdecydowanie odradzam ją cukrzykom, nadciśnieniowcom i kobietom karmiącym – bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem!). Namawiam jednak do zainteresowania się, czy to, co wkładasz do koszyka w sklepie, nie składa się z całej tablicy Mendelejewa. Udowodnię ci, że bez cukru da się żyć, ale twojemu życiu wcale nie zabraknie lukru – ważne, by miał on odpowiednią postać (czyli... bez cukru 😊).

Na diecie keto jestem już od trzech lat i do tej pory mi się nie znudziła – przeciwnie. A odkąd jestem ketogeniczna, wszyscy postrzegają mnie jako pozytywną osobę, która ma w sobie mnóstwo siły i witalności.

Ta książka jest dla tych, którzy chcą zrobić pierwszy krok. Ma być impulsem do zdrowej zmiany – jeśli nie radykalnej, jaką bez wątpienia jest przejście na ketozę, to do małej, takiej jak choćby odrzucenie cukru, dbałość o to, co się je, oraz czytanie etykiet ze zrozumieniem i chwila refleksji przed posiłkiem. To książka dla wszystkich, którzy chcą się dowiedzieć, co zrobić, by mieć energię. By wstawać i cieszyć się życiem, a nie zastanawiać się, czemu mimo przespanych ośmiu godzin wciąż czuje się zmęczenie.

Chcesz wiedzieć, jak mi się udało, jak wytrzymałam i nie zwariowałam? Zdradzę ci już teraz, na samym początku, że unikałam skrajności. Jak zapewne wiesz, dieta ketogeniczna to

nic innego jak zastąpienie w diecie węglowodanów tłuszczami, by przejść w tak zwany stan ketozy. Organizm zaczyna wtedy pozyskiwać energię z własnej tkanki tłuszczowej – to ona staje się głównym paliwem energetycznym dla ciała. Mówiąc inaczej: jesz tłuszcz, spalasz tłuszcz. Tylko że tak działają ci skrajni, którzy przeczytali opisy diety w internecie. Rzeczywiście, na keto spożywa się ogromną ilość tłuszczów, ale pojawiają się też pewne ilości węglowodanów i umiarkowane białka. Dlatego właśnie w moim codziennym menu znajdują się produkty uchodzące powszechnie (zwłaszcza według wujka Google) za nieketogeniczne, takie jak burak czy jabłko. I dobrze mi z tym! Ale przeszłam długą drogę, zanim udało mi się keto zrozumieć, ogarnąć po swojemu i do siebie dopasować – bez sztywnych zasad, norm, wiecznych zakazów, nakazów i restrykcji.

Co więcej, to właśnie dzięki takiemu podejściu zbudowałam elastyczność metaboliczną – stałam się hybrydą, która może żonglować paliwem energetycznym. I teraz powiem ci, co masz zrobić, by tobie też się udało.

To co? Zaczynamy?

1 Moje życie na keto – koniec z bullshitem

Jak zaczęłam dietę ketogeniczną?

NA KETO przeszłam jako osoba zdrowa. Wyniki badań (robionych systematycznie dwa razy w roku) bez odchyień. Trzy lata na diecie ketogenicznej – i wciąż jestem zdrowa, a wyniki badań wciąż nie mają odchyień.

Głównym i pierwszym powodem rozpoczęcia diety ketogenicznej była u mnie chęć zadbania o brzuch po porodach – marzyłam, by znowu był płaski. Urodziłam dwójkę dzieci, miałam dwie cesarki. Najpierw Zuzia – robiłam wszystko, żeby urodzić ją naturalnie, ale bezskutecznie. Dwadzieścia jeden godzin w bólach, dziewięć centymetrów rozwarcia. Niedługo potem, gdy Zuzia miała cztery miesiące, już byłam w ciąży z Jankiem. To nie przypadek: chcieliśmy z Krisem piątkę, tak, wiem, krejzole z nas... i chcieliśmy się streścić, żeby dzieciaki bawiły się razem, razem rosły, bo razem różnie. Ale plany planami. Kolejna cesarka, bo to już strach,

jeszcze się nie zrosło, a już ponownie rośło. Jak i moje kilogramy. Po prostu dodawały się do siebie. Nie zdążyłam nawet zacząć ich zrzucać z pierwszej ciąży, a już rosłam ponownie. Przestałam liczyć, sprawdzać. Lekarz zlecał badania i nie było odchyleń związanych z glikemią ani generalnie z niczym innym, szczęściara, więc mogłam być spokojna. Nawet nie pamiętam, ile ważyłam w punkcie kulminacyjnym. Chodziłam na wizyty, uzupełniali mi tabelki, wszystko okej, a ja zajmowałam się bardziej istotnymi sprawami. Po pierwsze, gdy jedno dziecko dopiero uczy się chodzić, a ty rodzisz drugie, masz chwilowo w dupie, co pokazuje waga. Serio. Koniec końców nagle przyszedł jednak czas, kiedy bardzo chciałam wrócić do formy sprzed ciąży, a raczej ciąży. Koniec końców z Krisem postanowiliśmy także zredukować plany dotyczące wielkości naszej rodziny. Myślę, że dwa plus dwa pasuje do nas idealnie. I maksymalnie. Chociaż dzieci chcą, abym znowu miała w brzuszku maluszka, więc w sumie nic jeszcze nie jest jeszcze przesądzone...

Zuzia miała już ponad dwa latka, Janek ponad roczek, zbliżały się moje urodziny. Mieliśmy wówczas mnóstwo wydatków i raczej nie mogłam sobie pozwolić na nowe sukienki. Ale namówiłam Krisa i zamówiliśmy trzy. Przepiękne, wymarzone, cudowne, znakomite, drogie – mimo że nie powinniśmy ich kupować, to on wiedział, jak bardzo mi na nich zależy. Już sobie je wyobrażałam, a właściwie wyobrażałam sobie siebie w nich. Tak jakby tylko tych kiecek brakowało mi do pełni życia i samoakceptacji. Przyjechały. Postanowiłam je od razu zmierzyć. Nie dałam rady zapiąć, więc poprosiłam Krisa, aby mi pomógł. Wciągałam brzuch, ale nic to nie dało. Niech to szlag! Musiałam odesłać swoje wymarzone sukienki. Smutno. To był ten moment, kiedy postanowiłam zacząć liczyć kalorie, i od tamtej chwili wszystko się zmieniło.

Ściągnęłam aplikację z jadłospisem dającym 1600 kcal (o zgrozo!). To było tak wykańczające, że straciłam mleko, ale dzięki temu Janek sam się odstawił od piersi i akurat w tym wypadku wszystko poszło dobrą drogą. Chudłam dość szybko, ale czułam się wykończona, no po prostu tragicznie. Zero energii, a musiałam – i bardzo chciałam – ją mieć, zwłaszcza dla dzieci. Szukałam więc dalej i coś tam usłyszałam, że ktoś chudnie, bo „dr Dąbrowska...”. Kupiłam więc książkę i z tej książki zapamiętałam jedno zdanie: „Dieta ta wprowadza w stan ketozy” (czy coś w ten deseń). Zaczęłam googlować. Później po ogromnym researchu wydedukowałam, że jest to coś jakby post, więc niby jemy, ale pościmy. Wytwarzają się ketony. Zaczęłam słyszeć dzwony, ale nie bardzo wiedziałam, gdzie one biją. Same znaki zapytania. Porzuciłam pomysł sięgnięcia po dietę dr Dąbrowskiej i chyba dzięki temu pozostałam z ketozą do dziś, a nie potraktowałam jej jako sposobu na szybką utratę ekstrakilogramów.

Moi znajomi oraz osoby, które obserwują mnie na Instagramie, dzielą się ze mną swoimi historiami. Są one bardzo różne – różni ludzie przechodzą na keto z różnych powodów. Niektórzy muszą, bo to jedyny sposób, aby wróciło im zdrowie, bo na przykład Hashimoto, cukrzyca, choroba nowotworowa, migrenowe bóle głowy, wzdęcia, problemy ze snem, niepłodność. Niektórzy, tak jak ja, chcą po prostu mieć płaski brzuch. Inni słyszeli, że będą mieli wysoki poziom energii i dlatego chcą być na tej diecie (teraz to właśnie ten powód trzyma mnie przy keto).

Każdy ma swój cel i swoje oczekiwania.

Nie to jest jednak najważniejsze. Najważniejszy jest pierwszy krok. To właśnie wtedy uczysz się nowego modelu odżywiania.

Zatem jeszcze raz wzięłam się do czytania – co to, skąd to, jakie ma zasady, jakie daje efekty. I zaczęłam podążać za

instrukcją. Na samym początku obliczyłam swoje zapotrzebowanie energetyczne i makroskładniki adaptacyjne zgodnie ze znalezionymi w necie wzorami.

Obliczanie podstawowego zapotrzebowania kalorycznego (BMR) metodą Harrisa-Benedicta

Mężczyźni

$$66 + [13,7 \times \text{masa ciała (kg)}] + [5 \times \text{wzrost (cm)}] - [6,76 \times \text{wiek (lata)}]$$

Kobiety

$$655 + [9,6 \times \text{masa ciała (kg)}] + [1,8 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,7 \times \text{wiek (lata)}]$$

Obliczanie zapotrzebowania na makroskładniki

Mężczyźni

$$[9,99 \times \text{masa ciała (kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,92 \times \text{wiek (lata)}] + 5$$

Kobiety

$$[9,99 \times \text{masa ciała (kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,92 \times \text{wiek (lata)}] - 161$$

I tu chwilę się zatrzymajmy, żeby przybliżyć kilka trudnych pojęć. BMR, czyli podstawowe zapotrzebowanie kaloryczne, jest czym innym niż CPM, czyli liczba kalorii, których potrzebujesz, by wykonać wszystkie czynności w ciągu dnia. Mówiąc prościej – wartość, która wyjdzie ci ze wzoru na BMR,

to liczba kalorii, jaką musisz spożyć, by przeżyć, nie robiąc nic (oddychanie też spala kalorie!). CPM to z kolei liczba kalorii, jaką należy przyjmować, by na co dzień funkcjonować zgodnie ze swoim trybem życia. No więc teraz czas na wyliczenie jeszcze CPM – wybrałam najprostszy wzór, choć w necie są takie naprawdę skomplikowane.

Obliczanie całkowitego zapotrzebowania kalorycznego (CPM)

$$\text{CPM} = \text{BMR} \times \text{PAL} [\text{współczynnik aktywności}]$$

Wartości PAL:

- 1,0 – leżący lub siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej
- 1,2 – praca siedząca, aktywność fizyczna na niskim poziomie
- 1,4 – praca niefizyczna, trening 2 razy w tygodniu
- 1,6 – lekka praca fizyczna, trening 3–4 razy w tygodniu
- 1,8 – praca fizyczna, trening 5 razy w tygodniu
- 2,0 – ciężka praca fizyczna, codzienny trening

W przypadku wykonywania intensywnych ćwiczeń przez przynajmniej 5 dni w tygodniu od 30 do 60 minut dziennie wymagane jest zwiększenie założonego współczynnika PAL o 0,3.

Wyszło mi – przy wzroście 160 cm i mojej aktywności fizycznej – że powinnam przyjmować 1800 kcal. No to teraz obliczmy zapotrzebowanie na makroskładniki. Ze wzoru wychodzi, ile czego powinnam zjadać tak „normalnie”. **Rozkład keto podczas adaptacji** (czyli w okresie, gdy przestawiamy nasz organizm z normalnego trybu na ketogeniczny – taka

metaboliczna rewolucja) jest nieco inny i wynosi: 5% węglowodanów, 15% białka, 80% tłuszczów. Zatem wychodzi, że dziennie mam zjadać 23 g węgli, 68 g białka i 160 g tłuszczów. Uzbrojona w tę wiedzę wykonałam swój plan odżywczych posiłków.

Nie obyło się jednak bez masy błędów. Ale to właśnie dzięki nim tak dużo dowiedziałam się nie tylko o diecie keto, ale przede wszystkim o samej sobie!

2 Twoje życie na keto – tu nie ma głupich pytań

Czy serio muszę to wszystko kupić, żeby być keto?

OLEJ MCT, mąka migdałowa, babka płesznik, mielone siemę lniane złociste, ocet jabłkowy, *Cordyceps sinensis* (czyli maczużnik chiński), herbatka konopna, konjac, kawa kuloodpor-na, smalec, makadamia, keto granola, mleko migdałowe, BHB, masło ghee... Mogłabym tak wymieniać bez końca. Tylko po co, skoro wcale tego wszystkiego nie potrzebujesz?

To, że jakaś laska z Instagrama smaży keto naleśnika na maśle klarowanym, nie znaczy, że też musisz smażyć akurat na nim. Możesz wybrać olej kokosowy lub zwykłe masło i samodzielnie je sklarować. Ktoś ma olej w sprayu? A od czego są ręczniki papierowe czy papier toaletowy? Kropla zwykłego oleju na patelnię, kawałek papieru w rulonik i rozsmarować. Naleśniki usmażą się na złoto.

Inna laska na Instagramie robi placki z cukinii z babką płesznik i twierdzi, że nie wyjdą bez tego? Bzdura. Masz siemę

lniane? Spróbuj! Moim zdaniem większość produktów jest wymienna i warto eksperymentować!

Przeglądasz *stories*, a tam kolejna laska sypie do kawy kulo-
odpornej grzybki reishi czy *Cordyceps*, bo trzeba, bo keto ada-
ptogeny i tak dalej. No ale ja już kupiłam MCT, drogie orzechy
i w ogóle, to jeszcze pięć dych na siłę i koncentrację? A może
by tak skupić się na tym, co podczas adaptacji ważne, czyli
na... adaptacji? I zacząć od produktów, które się zna i przede
wszystkim lubi, by jednak do tej redukcji dojść?

Taki smalec. Trzeba jeść na keto, tyle że ja wacham i od razu
odruch wymiotny. Chodzi przecież o stosunek ilości kwasów
omega-3 do omega-6, a nie o to, że po prostu jemy tłuszcz i się
cieszymy, bo jesteśmy keto.

Mąka migdałowa. To jedna z droższych mąk. Porównaj so-
bie cenę kilograma migdałowej do kilograma pszennej. Aż wy-
kręca. Ale czy potrzebujesz mąki migdałowej na etapie adapta-
cji? Ja nie potrzebowałam jej dość długo, to dlaczego ty musisz
ją mieć w pierwszym tygodniu ketozy?

Keto granola a granola nieketo. Jest różnica? Oczywiście,
skład: tam bez glutenu, tu z dużą gluteniką ilością. Tam bez
cukru, tu cukier często w różnorodnych postaciach. Wartości
kaloryczne to też jedna wielka różnica. Jakoś trzeba tę grano-
lę bez cukru, bez glutenu i jeszcze bez innych węglowodanów
wyprodukować, więc składa się ona głównie z orzechów, koko-
sa i ziaren, z dozwolonego na keto słodzika i innych bardziej
lub mniej dozwolonych dodatków (to, że coś ma etykietę „keto”,
nie znaczy, że naprawdę jest keto, nie mówiąc już o wpływie na
zdrowie...), co serio daje pierdyliard kalorii, więc nie ma mowy
o podmianie jeden do jednego. W takim sensie, że nasypiesz
sobie pełną miskę keto granoli, dokładnie taką samą jak wcześ-
niej granoli zwykłej, zalejesz mlekiem i wszamiesz na śniada-
nie. W ten sposób załatwisz sobie dzienne zapotrzebowanie

kaloryczne za jednym posiedzeniem. To co, jednak zwykła granola? Nie. Po prostu skomponuj ją samodzielnie z ulubionych keto składników, które masz już w domu, oblicz makro i zjedz odpowiednią ilość.

Guma guar i guma ksantanowa. Świetna sprawa do keto wypieków, ale całkowicie zbędna na etapie adaptacji. Spokojnie, zdążysz je jeszcze kupić. Albo i nie – bo bez nich też sobie poradzisz.

Makadamia. Najlepsze keto orzechy. Największa wartość tłuszczu w stosunku do węgli. A jeszcze takie solone, to już w ogóle petarda. Ale drogie. Inne orzechy też będą ketogeniczne, tylko nie zjadaj całej paczki naraz. A makadamia kupisz po wyplacie albo jak będą na promocji.

Tak samo mleko migdałowe. Kawę da się wypić czarną. Jeśli musisz koniecznie z mlekiem, to rzeczywiście – zainwestuj, bo różnica w porównaniu z krowim jest kolosalna. Jeżeli jednak smakuje ci też espresso, to mleko migdałowe nie musi lądować w twoim zakupowym koszyku.

Wszelkiego rodzaju keto kremy i keto karmele. W części trzeciej pokażę ci, jak samodzielnie zrobić takie cuda z nieprzetworzonych produktów. Będzie cię to kosztowało pięć razy mniej niż gotowce ze sklepu. Zaznaczam – gotowce często są niejadalne...

Przyszedł czas na BHB, czyli ketony egzogenne. Moje spostrzeżenia na temat ketonów są takie, że trzeba przekalkulować, czy opłaca się ten ogromny wydatek, szczególnie podczas adaptacji. Zastanowić się, czego się oczekuje od tych tabletek, magicznego wręcz proszku. Droga na skróty? Pamiętaj, że adaptacja jest po to, by twój organizm sam nauczył się wytwarzać ketony dzięki odpowiedniemu odżywianiu. Wypadasz z ketozy? Wróć do niej samodzielnie, a nie suplementując się. Poza tym BHB działa tylko na podniesienie ketonów; poziom

glukozy po węglowodanowym wysoku następnego ranka i tak będzie wyższy, niż być powinien. Moim zdaniem kluczowe jest właśnie ustabilizowanie poziomu cukru we krwi. Najlepiej więc wrócić do standardowego systemu odżywiania. Ja wolę przebiec 8 km i zmetabolizować węgle, niż usiąść i czekać, aż ketony pójdą w górę same i z poziomu kanapy obserwować, czy glukoza wróci do moich ulubionych 82.

No i nie zapominajmy o gadżetach używanych przez ketogenicznych! Okulary blokujące światło niebieskie to akurat fajny bajer, korzystam, kocham, widzę sens, tym bardziej że moja praca jako twórcy internetowego łączy się ze ślęceniem przed monitorem i wystawieniem organizmu na spore dawki intensywnego niebieskiego światła. Na początku jednak nie miałam na to funduszy, po prostu zostawiałam w przedpokoju telefon na trzy godziny przed snem, nie zaglądałam do niego aż do rana. Zamiast oglądać serial, czytałam książkę. Można sobie poradzić bez fajnego gadżetu? Można! Oczywiście taki bajer ułatwia życie i jest super, ale nie musisz mieć go od razu. Tak jak wszystkich innych popularnych na keto i przeznaczonych dla tej diety produktów. Po kolei. Zgodnie z możliwościami twojego portfela. Ja do tej pory nie kupuję superdrogich grzybków, bo moje posiłki ich nie potrzebują. A ketogeniczką zdecydowanie jestem!

3 Kulinarne inspiracje

Placki z serka ricotta

#keto #ricotta #placki #śniadaniemistrzów

Zacznijmy na słodko, chociaż sama bardzo rzadko przyrządzam sobie słodkie śniadanie. Jednak to ze słodkościami jestem kojarzona – głównie przez swój Instagram. No i PMS rządzi się swoimi prawami – wtedy te placuszki dosłownie ratują mi życie.

Serek ricotta jest ziarnisty, ale ziarenka są delikatne i małe, nie tak duże jak w wiejskim. Wychodzą z niego superplacuszki – delikatne jak obłoczki, a z dodatkiem tłustej kremowej śmietany albo sosu na bazie masła orzechowego uzyskamy idealną śniadaniową kombinację. To bardzo sycąca i bogata w wartości odżywcze propozycja.



4 jajka	20 g wiórków kokosowych
250 g serka ricotta	20 g erytrytolu
20 g mielonego siemienia	aromat śmietankowy do ciasta
lnianego złocistego	1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
20 g mąki kokosowej	masło klarowane (do smażenia)



Wykonanie: wszystkie składniki mieszam w misce. Ciasto smażę małymi porcjami z obu stron na złoty kolor na maśle klarowanym. Używam patelni do jajek, aby moje placuszki miały bardziej wyraźny kształt, ale możesz wykorzystać zwykłą, a nawet naleśnikową.



Rozkład makro (1 porcja z 8 placuszków, jakie wychodzą z przepisu):

kcal	B	T	W	W netto
149	7,3	11,8	3,0	1,9

Makro samych placków możesz podbić tłustym sosem, na przykład na bazie masła orzechowego (wystarczy zmieszać je z olejem kokosowym, odrobiną pasty kokosowej i świeżą wanilią – gotowe).



Jeśli zjesz wszystkie placki, to masz pełne śniadanie. Ale mogą one być tylko dodatkiem. Jesz dwa, a dojadasz na przykład sadzonymi z kiełbaską w towarzystwie świeżych warzyw w oliwie.

Zapiekanka

#ketoza #zapiekanka #mozzarella #szybkiprzepis

Zapiekanka na obiad jest w moim przypadku jak omlet na śniadanie. Otwieram lodówkę i patrzę, co mogę wrzucić do foremki. Dzięki temu minimalizuję ilość jedzenia, które jako niewykorzystane trafia do kosza. Staram się robić rozsądne zakupy i zużywać wszystko, by nie marnować. I świetnie to działa. Czasem jednak coś zostanie – nie każdego dnia mamy przecież zawsze taki sam apetyt. Są też sytuacje losowe.



Zapiekanka:

150 g minimozzarelli z wody
100 g pomidorów koktajlowych
100 g łopatki mielonej (u mnie najczęściej usmażonej, pozostałej z obiadu z poprzedniego dnia)
30 g czarnych oliwek
20 g sera feta bądź innego do smaku

10 g czerwonej cebuli
20 ml oliwy z oliwek, u mnie chili

Sos:

100 g jogurtu greckiego
1 jajko
przyprawy: oregano, papryka (słodka, ostra, wędzona), sól
opcjonalnie żółty ser



Wykonanie: wszystkie składniki wrzucam do ceramicznej foremki 19 × 13 cm. Tak, wszystkie, nawet sosik. Zapiekam przez około 30 minut w 180 °C z termoobiegiem.

Górę możesz posypać startym żółtym serem, o ile zmieścisz go w makroskładnikach. My z Krisem sobie nie żałujemy.



Rozkład makro (całość):

kcal	B	T	W	W netto
816	69,7	53,5	14,6	12,5



Ta zapiekanka to tak sycący obiad, że całości zwykle nie mieszczę. Połowa tego za to wchodzi idealnie, a makro wyrównuję jakimś tłustym sosikiem. Mąż śmiało wcina wszystko. Bardzo lubimy.

Pizza na steku z kalafiora

#dietaketo #pizza #stek #kalafior



Znasz stek z kalafiora? Jeśli nie, to najwyższy czas poznać. Bo nie tylko wyglądem przypomina oryginalny, ale i smakuje... no okej, nie jak stek, bo to nie mięso, ale dla mnie nawet lepiej. Z kalafiora można zresztą zrobić nie tylko stek. Ja często robię pizzę! Pizzę, której kalafiorowe steki stanowią bazę. To danie jest tak pyszne, że uzależniające. Uwielbiam i polecam.



200 g kalafiora
20 g oliwy z oliwek
30 g mozzarelli (lub innego
tartego sera)

20 g passaty pomidorowej
garść rukoli
przyprawy: sól i pieprz, czosnek
suszony, chili



Wykonanie: kalafior kroję jak na steki (na plastry o grubości 1,5–2 cm), układam w foremce, polewam oliwą. Piekę przez 10 minut w 180 °C. Kalafior ma być *al dente* (wciąż można go ugryźć i nie rozpada się w rękach). Chodzi o to, by zachował odpowiednią konsystencję.

Tak przygotowane steki smaruję passatą pomidorową, posypuję serem i przyprawami. Pizze lądują w piekarniku na kolejne siedem minut albo po prostu do rozpuszczenia się sera. Po wyjęciu dekoruję je garścią rukoli, która nadaje też fajnej pikanterii całemu danii.



Rozkład makro (całość):

kcal	B	T	W	W netto
325	12,3	26,4	11,8	6,7



Seler naciowy z masłem orzechowym

#keto #masłoorzechowe #seler #orzechy

Jadłam przed keto i jem na keto. Moim zdaniem kultowa przekąska. Połączenie chrupiącej łydgi i kremowego masła. Z ciekawostek: to ten rodzaj przekąski, którą albo się kocha, albo której się nienawidzi. Mój Kris jest uczulony na seler naciowy. W przenośni. Po prostu go nie cierpi.

Oba smaki są bardzo wyraźne. Moim zdaniem ich połączenie jest kosmicznie przepyszne, to rodzaj magii, który ciągnie rękę w stronę talerza. Naprawdę!



seler naciowy
masło orzechowe



Wykonanie: jedna łydga selera naciowego waży zazwyczaj 50 g i węgla netto ma tylko 0,9 g. Wystarczy pokroić ją na mniejsze części i posmarować masłem. Ale pamiętaj, że zaledwie łyżka (czyli 15 g) tego kremowego dobrodziejstwa to gigantyczny ładunek energetyczny. Możesz jednak wybrać dowolne masło: migdałowe, pistacjowe, z orzechów makadamia lub laskowych albo postawić na klasykę z orzeszków ziemnych. Ja jeszcze posypuję solą i więcej mi do szczęścia nie trzeba.



Rozkład makro (1 porcja, czyli $\frac{1}{4}$ łydgi z masłem):

kcal	B	T	W	W netto
73	1,7	6,9	0,6	0,2



Oponki pieczone

#ketodieta #oponki #donut #deser

Pączki są dobre na wszystko i zawsze pasują. Na imprezę, na poczęstunek dla niezapowiedzianych gości. Są idealnie do popołudniowej kawki, którą piję po obiedzie z rodziną. Dzieci uwielbiają.



3 jajka	aromat śmietankowy do ciasta
30 g mąki kokosowej	(ważne! inaczej będziesz czuć
30 g wiórków kokosowych	bardzo mocno smak kokosa)
30 g mielonego siemienia	30 g erytrytolu
lnianego złocistego	1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
30 ml tłustego mleka	
kokosowego	



Wykonanie: składniki mieszam w misce i przekładam do silikonowej foremki. Piekę w 180 °C z termoobiegiem do zarumienienia, przez około 15–20 minut. Należy kontrolować czas w zależności od wielkości foremki. Jeśli nie masz takiej do oponek, nic nie stoi na przeszkodzie, aby użyć formy do muffinek. Wtedy piecz do suchego patyczka.

Oponki oblewam rozpuszczoną czekoladą 85% z dodatkiem oleju kokosowego i posypuję liofilizowanymi malinami.



Rozkład makro (1 oponka bez polewy):

kcal	B	T	W	W netto
129	6,1	9,9	2,9	0,00!

Jako polewy możesz użyć też masła orzechowego. Zaszalej!



Spis potraw

Śniadania

- Chlebek z patelni 138
- Jajka sadzone z bułeczką z serka typu grani w towarzystwie awokado 152
- Omlet zawijany na patelni 150
- Omlet z warzywami 148
- Placki z cukinii 136
- Placki z serka ricotta 134
- Salatka z awokado, pomidora i fety w towarzystwie chmurkowego pieczywa 142
- Salatka z jajkami i tuńczykiem 146
- Zapiekane awokado w towarzystwie pomidorków 144
- Zapiekana papryka 140

Obiady

- Klasyczny polski obiad w keto wydaniu, czyli keto mielone 164
- Makaron z naleśnika z indykiem i warzywami w złotym mleku 166
- Pierś z kurczaka nadziewana mozzarellą i pomidorem 174
- Purée z kalafiora z krewetkami i świeżymi warzywami z dodatkiem fety 162
- Ryba i warzywa z piekarnika 170
- Ryż z kalafiora i indyk gyros 172
- Schabowy w keto panierce 176
- Tarta z łososiem na kokosowym kruchym spodzie 160
- Zapiekanka 158
- Zielone świderki z sosem bolońskim 168

Kolacje

Kapsalon	180
Łosoś pieczony z pomidorami	198
Panierowana ryba ze szparagami	196
Pizza na steku z kalafiora	186
Pomidorowe bułeczki serowe	184
Rybne krokiety	190
Salatka śledziowa z burakiem	194
Szybki chlebek z patelni	182
Śledzie i feta	192
Wrap z warzywami plus słodka przekąska	188

Keto przekąski

Carpaccio wołowe	206
Chmurki mięsne na dwa gryzy	210
Keto fast food, czyli camembert w wędzonym boczku z wiśniami i rukolą	214
Nachos z sera	204
Seler naciowy z masłem orzechowym	202
Talerz na netflixowe popołudnie	212
Wytrawne pralinki z sera i orzechów	208

Keto desery

Blok czekoladowy z piniolami	224
Naleśniki na słodko	222
Oponki pieczone	220
Szybki torcik bez pieczenia	226