

RESET METABOLICZNY · BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

DIETA KETOGENICZNA

Świadomy wybór

Zasady, ograniczenia i 21 przepisów



PROSTE SKŁADNIKI · DOBRE NAWYKI · TWOJA CODZIENNOŚĆ

Bez białego cukru dodanego i rafinowanej białej mąki

Inspiracja tradycją. Współczesna wiedza o żywieniu.

Zanim zaczniesz

01 Dla kogo jest ten materiał?

To ogólny przewodnik edukacyjny dla osób dorosłych. Nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje indywidualnej konsultacji. Porcje w przepisach są przykładowe; nie tworzą diety o ustalonej kaloryczności. Przy większym zapotrzebowaniu może być potrzebny dodatkowy posiłek lub większa porcja. Przy mniejszym - indywidualne dostosowanie.

02 Kiedy najpierw konsultacja?

Ciąża, karmienie, dzieci i młodzież, historia zaburzeń odżywiania, niedowaga, choroby przewlekłe, choroby nerek lub wątroby oraz przyjmowanie leków wpływających na glikemię lub ciśnienie wymagają oceny specjalisty przed zmianą. Przy insulinie, pochodnych sulfonilomocznika lub lekach SGLT2 nie rozpoczynaj samodzielnie restrykcyjnej diety ani postu. Nie zmieniaj dawek leków.

03 Objawy, których nie ignorujemy

Nie traktuj osłabienia, omdleń, nawracających zawrotów głowy ani pogorszenia samopoczucia jako dowodu „detoksu”. Przerwij eksperyment i zasięgnij porady. W nagłym zagrożeniu zdrowia szukaj pilnej pomocy.

04 Zakres tego wydania

Materiał edukacyjny dla dorosłych. 21 receptur opisuje pojedyncze przykładowe porcje i inspirację do siedmiodniowej rotacji; nie stanowi kompletnego, indywidualnie zbilansowanego jadłospisu ani zalecenia kalorycznego. Nie obliczono ani nie zweryfikowano makroskładników. Nie gwarantuje ketozy ani zgodności każdego zestawu z indywidualnym limitem węglowodanów. Wszystkie gramatury podano w gramach części jadalnej. Mięso i ryby waży się surowe, chyba że zaznaczono inaczej; kasze i płatki suche, strączki zgodnie z dopiskiem, konserwy po odsączeniu. Czasy są orientacyjne i obejmują wskazane chłodzenie. Nie dodawaj niewymienionych składników bez uwzględnienia zmiany w swoim planie.

05 Jak powstała publikacja

Treść opracowano redakcyjnie z pomocą AI i sprawdzono na podstawie przywołanych źródeł. Nie jest podpisaną niezależną recenzją klinicznego dietetyka. Ilustracje są poglądowe i nie dokumentują testowania receptur. Nie deklarujemy zweryfikowanych wartości makroskładników.

Keto zaczyna się od definicji

01 Czym jest wzorzec ketogeniczny

Dieta ketogeniczna jest odmianą żywienia o bardzo małej podaży węglowodanów, której celem bywa ketoza żywieniowa. Konsensus ADA opisuje często stosowany zakres 20-50 g węglowodanów niebędących błonnikiem dziennie. Nie jest to uniwersalna recepta ani gwarancja reakcji organizmu. [1] Ta książka wyjaśnia zasady i proponuje dania o ograniczonej ilości składników węglowodanowych. Nie ustala osobistego limitu i nie potwierdza, że przedstawiona rotacja wywoła ketozę.

02 Dlaczego to nie jest zwykłe low-carb

Low-carb pozwala zwykle na większą elastyczność w doborze kasz, strączków i owoców. Keto wymaga znacznie dokładniejszego policzenia całego dnia. Pojedyncza potrawa z jajkiem lub awokado nie rozstrzyga o charakterze całego jadłospisu. W tym zbiorze nie ma zweryfikowanych makroskładników. Nawet wybór wyłącznie z tych kart nie oznacza osiągnięcia określonej podaży węglowodanów. Potrzebne są obliczenia dla rzeczywistych produktów i porcji, jeśli chcesz realizować indywidualny plan.

03 Tłuszcz jako składnik, nie wyzwanie

Przepisy wykorzystują oliwę, olej rzepakowy, orzechy, pestki i awokado. Nie proponujemy konkursu na jak największą ilość tłuszczu ani dolewania go do każdego napoju. Smak powstaje także dzięki cytrynie, ziołom, prażeniu i odpowiedniej obróbce. Tłuszcz odmierzaj tak samo uważnie jak inne składniki. Bez obliczeń całej diety nie należy zakładać, że dowolny dodatek oliwy poprawi jej bilans lub pomoże osiągnąć Twój cel.

04 Dla kogo jest ta książka

To materiał edukacyjny dla dorosłych rozważających temat z odpowiednim specjalistą. Nie jest instrukcją leczenia padaczki, cukrzycy ani innych chorób. Nie opisuje medycznych protokołów ketogenicznych. Zawiera siedem propozycji śniadań, obiadów i kolacji, które można zestawić w siedmiodniową rotację. Każda karta przedstawia jedną przykładową porcję. Nie przypisujemy jej konkretnej kaloryczności, kompletności odżywczej ani zdolności do utrzymania ketozy u osoby, która ją zje.

Mój punkt wyjścia

Wypełnij przed wyborem rotacji. Nie wpisuj danych medycznych, których nie chcesz przechowywać w tej publikacji.

Jaki konkretny problem organizacyjny chcę rozwiązać?

Które trzy produkty lubię i mogę regularnie kupować?

Jakie leki, choroby lub ograniczenia muszę omówić ze specjalistą?

Po czym poznam, że plan jest dla mnie zbyt restrykcyjny?

RECEPTURA 02

Jogurt z chia, malinami i migdałami

1 przykładowa porcja / 30 min

Składniki

Jogurt grecki naturalny - 170 g

Nasiona chia - 15 g

Maliny - 35 g

Migdały - 20 g

Alergeny: mleko, orzechy. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Wymieszaj jogurt z chia i odstaw pod przykryciem do lodówki na 20 minut.
- 02** Umyj maliny i grubo posiekaj migdały.
- 03** Ponownie wymieszaj jogurt, przełóż do miski i dodaj maliny oraz migdały.

WARTO WIEDZIEĆ

Czas obejmuje pęcznienie nasion; skład jogurtu sprawdź na etykiecie.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM