

# КЕТО-ДИЕТА: 10 ГЛАВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Вячеслав Пигарев



# Вячеслав Пигарев

## Кето-диета: 10 глав здорового питания

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69283228](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69283228)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Эта книга разделена на десять глав, каждая из которых посвящена определенному аспекту кето-диеты, и служит ценным ресурсом как для начинающих, так и для опытных практиков кетогенной диеты. Делая упор на питательные, ароматные и легкодоступные ингредиенты, книга дает читателям возможность создавать аппетитные блюда, которые соответствуют их целям в отношении здоровья и хорошего самочувствия. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 1. Введение в кето-диету	4
Глава 2. Основы кето-кулинарии	11
Глава 3. Завтраки на кето-диете	33
Глава 4. Обеды на кето-диете	40
Глава 5. Ужины на кето-диете	46
Глава 6. Закуски на кето-диете	51
Глава 7. Десерты на кето-диете	57
Глава 8. Напитки на кето-диете	63
Глава 9. Кето-кулинария в ресторанах и кафе	68
Глава 10. Ошибки, которые необходимо учитывать на кето-диете	78

# **Вячеслав Пигарев**

## **Кето-диета: 10 глав**

### **здорового питания**

## **Глава 1. Введение в кето-диету**

### **Что такое кето-диета?**

Кетогенная диета – это режим питания, который включает большое количество жиров, низкое или умеренное количество белков и очень мало углеводов. Кето-диета обычно богата такими продуктами, как масло, сыр, яйца, мясо, орехи, масла, морепродукты и семена. В ней почти не остается места для фруктов, овощей, злаков, картофеля, сладостей и других продуктов, богатых углеводами.

Хотя существуют вариации кетогенной диеты, но все они имеют общую цель – ограничение потребления углеводов. Типичный план кетогенного питания направлен на получение около пяти процентов калорий из углеводов, 20 процен-

тов из белков и 75 процентов из диетических жиров. При кетогенной диете в 2000 калорий в день – это соответствует примерно 100 калориям (25 граммов) углеводов, 400 калориям (100 граммов) белков и 1500 калориям (167 граммов) пищевого жира. Хотя некоторые кетогенные диеты, в зависимости от их фазы и потребности в калориях, могут включать до 70 граммов углеводов в день, 50 граммов или меньше – типичная максимальная цель потребления.

Ограничивая углеводы и контролируя потребление белка, кетогенная диета направлена на то, чтобы привести ваше тело в состояние пищевого кетоза, метаболического процесса, который увеличивает выработку кетонов, которые производятся печенью и могут использоваться в качестве основного источника энергии для организма. Когда мы не в кетозе, глюкоза (полученная из углеводов) является основным источником энергии для нашего организма.

### Что такое кетоны?

Кетоны являются водорастворимыми побочными продуктами расщепления жира в печени. Производство кетонов – это нормальный телесный процесс, который происходит регулярно, в том числе во время сна. Наша печень всегда производит некоторое количество кетонов, но, когда наше ежедневное потребление углеводов и белков достаточно велико,

наше производство кетонов остается относительно низким.

## Как диетические углеводы обеспечивают энергию?

Есть два вида углеводов: те, которые мы можем переваривать, и пищевые волокна, которые мы не можем переваривать. Когда мы потребляем легкоусвояемые углеводы, наш организм расщепляет их на простейшие формы: моносахариды, фруктозу, галактозу и глюкозу. Большинство углеводов, которые мы потребляем, в конечном итоге превращаются в глюкозу, потому что глюкоза является наиболее распространенным моносахаридом, встречающимся в природе, и наш организм может превращать фруктозу и галактозу в глюкозу.

Глюкоза имеет решающее значение для нашего выживания. Постоянный запас глюкозы циркулирует в нашем кровотоке, что с помощью инсулина обеспечивает доступность энергии. Запасы глюкозы также хранятся в печени и мышцах в виде гликогена. Обычно у нас есть около дневного запаса глюкозы в виде гликогена. Когда уровень глюкозы в крови низкий, печень расщепляет гликоген, чтобы повысить уровень глюкозы в крови. Когда нам нужна энергия для мышечного сокращения, а уровень глюкозы в крови низкий, наши мышцы разрушают свои запасы гликогена.

## Как мы получаем энергию без диетических углеводов?

Когда мы едим, тренируемся, сидим или спим, наши тела заняты контролем и обеспечением нашего энергоснабжения. И, когда это необходимо, наш организм вырабатывает необходимую ему энергию из не углеводных источников.

Один из способов, которым наш организм делает это, – глюконеогенез, процесс, в котором для производства глюкозы используются не углеводные вещества. Мы также можем использовать белок и жир для получения энергии. Например, аминокислоты в белках, которые мы потребляем, могут использоваться во время глюконеогенеза для производства глюкозы. А триглицериды – тип жира, который мы храним в жировой ткани, – могут расщепляться посредством липолиза и использоваться для запуска последовательности событий, которые генерируют кетоны, когда наши запасы гликогена заканчиваются.

Короче говоря, меньше полагаясь на углеводы для получения энергии, вы увеличиваете производство кетонов. Хотя печень всегда производит некоторое количество кетонов для получения энергии из жира, чем больше организм переключается на жир в качестве источника энергии, тем больше увеличивается производство кетонов. Но употребление слишком большого количества белка может снизить выра-

ботку кетонов, что затрудняет достижение и поддержание кетоза, поэтому настоящая кетогенная диета имеет ограничения на потребление белков, а также углеводов.

## **Как работает кето-диета?**

Кето-диета работает, потому что, когда вы ограничиваете диетические углеводы – основной источник энергии вашего тела – ваше тело расщепляет накопленный жир и создает кетоны, которые вместо этого используются для энергии. Тем не менее, калории по-прежнему имеют значение. Если вы переедаете белками и жирами, а общее количество калорий превышает то, что сжигает ваше тело, вы все равно не увидите потери веса. Продукты с высоким содержанием жиров и белков (основа этой диеты) повышают чувство сытости, поэтому обычно общее потребление калорий ниже, чем сжигает ваше тело, что приводит к потере веса.

Быстрая потеря веса, которую люди испытывают после кето-диеты, также частично связана с потерей веса воды – ваше тело хранит углеводы с водой, поэтому, когда вы используете свои запасы углеводов, вы теряете вес воды. Большинство людей просто не сжигают достаточно калорий, чтобы терять более один килограмм жира в неделю, поэтому результаты

кетодиаеты в сумме превышают это, вероятно, из-за потери веса воды.

Восстановление веса чрезвычайно распространено на кетодиаете, так как большинство людей не могут поддерживать эту диету в течение длительного времени, и после повторного введения углеводов люди часто видят увеличение веса и снижение результатов кетодиаеты.

## **Какие пищевые продукты необходимо убрать из рациона?**

Вот чего вам следует избегать на кетодиаете – продуктов, содержащих много углеводов, как сладких, так и крахмалистых.

Продукты, от которых следует держаться подальше, включают:

Хлеб, лепешки, кексы, рогалики, блины

Макаронны и рис

Злак

Торты, печенье и другая выпечка

Сахар и все, что сделано с сахаром

Большинство фруктов и фруктовых соков

Кроме того, избегайте или ограничивайте продукты с высокой степенью переработки и вместо этого наполните свой рацион рекомендуемыми нами вариантами кето-дружественных продуктов.

# Глава 2. Основы кето-кулинарии

## Как составить меню для кето-диеты?

Советы перед тем, как начать свой план питания:

### 1. Рассчитайте свои калории и скорректируйте план

Калории – это то, что вам нужно учитывать на кетогенной диете. В то время как некоторым людям может сойти с рук философия «есть досыта», это не работает для большинства людей. Есть масса проблем с гормонами, эндокринной системой и дефицитом, которые нам все еще необходимо принимать во внимание.

Скорректируйте план в соответствии с вашими потребностями. Этот план питания в среднем содержит 1538 калорий, 120 г жиров, 24 г чистых углеводов и 83 г белков в течение 2 недель. Если это отличается от ваших макросов, рассмотрите возможность настройки плана в соответствии с вашими потребностями.

Для увеличения калорийности. Если вам нужно увеличить потребление жиров по плану, добавьте в свои рецепты дополнительное масло, сливки, сыр или сливочный сыр; или выпить кофе со сливками во время первого приема пищи. Если вам нужно увеличить количество белка, просто увеличьте количество нежирного мяса, которое добавляется в рецепт.

Чтобы уменьшить калорийность. Если вам нужно уменьшить потребление жиров, удалите из плана масло, сливки, сыр или сливочный сыр. Точно так же, если вам нужно уменьшить потребление белка в плане, уберите немного постного мяса, добавленного в рецепты.

## 2. Готовьтесь заранее

Будьте готовы, убедитесь, что вы едите то, что вам нужно, чтобы быть сытым, и убедитесь, что вы довольны тем, что вы едите. Если приходится заставлять себя что-то есть, в итоге ничего не получится. Это всего лишь руководство о том, как вы можете питаться на кетогенной диете, поэтому вы можете изменить то, что вы едите!

Установите дату начала. Будьте реалистичны с собой и назначьте дату, когда вы хотите начать. Не забудьте подготовить покупки к началу, чтобы не было пропущенных ингредиентов или сюрпризов. Пообещайте себе полностью следо-

вать плану и придерживаться даты начала, которую вы определите.

Наведите порядок в холодильнике и кладовой. Когда каждый раз, когда вы открываете шкаф, появляется искушение, вам может быть трудно придерживаться вновь обретенных диетических предпочтений. Кетоз – это процесс, который происходит в вашем теле. Вы не можете просто нарушить диету. Если вы это сделаете, это может затормозить прогресс на срок до недели, прежде чем ваше тело вернется в кетоз и снова начнет сжигать жир.

Если возможно, уберите с кухни все продукты с высоким содержанием углеводов и соблазнительные блюда, чтобы не сбиться с пути. Скорее всего, вам нужно будет купить несколько новых кето-ингредиентов для плана, поэтому обязательно прочитайте заранее и запаситесь своим холодильником по мере необходимости.

### 3. Понимание кето-гриппа

Кето-грипп – это комбинация симптомов, которые возникают, когда вы впервые переходите на низкоуглеводную диету. У вас могут возникнуть головокружение, головная боль, усталость, спазмы, тошнота или усталость в течение нескольких дней после начала кето-питания. Не волнуйтесь, это нормально, и с этим можно бороться.

Кето-диета также является мочегонным средством и может вызвать обезвоживание. С дополнительным мочеиспусканием вы будете быстрее истощать как воду в своем теле, так и электролиты. Ваш Т3 (гормон щитовидной железы) немного уменьшится, а уровень кортизола повысится. Хотя кето-грипп влияет на всех по-разному, вы можете чувствовать некоторые из этих симптомов, но вы можете сделать что-то, чтобы уменьшить симптомы или полностью остановить их.

Просто увеличьте потребление воды (или пейте другие кето-дружественные напитки) и увеличьте уровень электролитов. Вы можете использовать электролитные добавки или принимать поливитамины, в состав которых входят калий и магний. Кроме того, добавляйте соль в пищу или воду, чтобы помочь.

#### 4. Перестаньте бездумно перекусывать

Перекусы не только увеличивают количество калорий, которые вы потребляете в день, но и вызывают всплески инсулина каждый раз, когда вы едите небольшими порциями. Действительно лучше отказаться от всех перекусов, когда вы на кето-диете, чтобы увидеть наилучшие результаты. Сведение перекусов к минимуму позволит вашему телу использовать жировые запасы в качестве энергии и позволит вам до-

биться успеха.

И последнее, но не менее важное: просто сделайте это. Читать, исследовать и планировать – это фантастика, но в конце дня вам просто нужно прыгнуть и убедиться, что вы начинаете. Удачи!

### 1-я неделя плана питания на кето-диете

Наша главная цель здесь – поначалу оставаться довольно простыми. На первый взгляд, простота является ключевым фактором для тех, кто только начинает придерживаться низкоуглеводной диеты. Вы не хотите, чтобы это был трудный переход (с точки зрения кухни), потому что вначале будет трудно просто избавиться от вашей тяги. Вы не хотите тратить слишком много времени на приготовление пищи и усердно готовить еду.

Остатки будут еще одной вещью, которую вы примете во внимание. Вам будет не только легче, но и зачем утруждать себя приготовлением одной и той же еды более одного раза? Завтрак – это то, что обычно делают из остатков, когда вам не нужно беспокоиться об этом утром. Возьмите еду из холодильника, приготовленную для себя, и выходите за дверь. Это не становится намного проще, не так ли?

Завтрак.

На завтрак хочется приготовить что-нибудь довольно быстрое и вкусное, и, конечно же, оставшееся. Лучше начать первый день в выходные. Таким образом, вы можете сделать что-то, чего вам хватит на всю неделю (или около того). Первая неделя посвящена простоте со вкусом. Никто не хочет готовить завтрак перед работой, и не надо этого делать! Сосредоточьтесь на приготовлении ароматных завтраков, которые вы можете приготовить в крайнем случае или оставить на неделю.

Существует множество вариантов с низким содержанием углеводов, чтобы вы могли составить представление об общей неделе на кетогенной диете. Если вы хотите добавить больше разнообразия, не стесняйтесь просматривать наши рецепты завтрака для большего количества идей. Вы можете заменить любой из завтраков в плане рецептами аналогичного питания.

Обед.

В основном можно полагаться на салаты, которые вы можете приготовить накануне вечером, если это необходимо. Вы можете разделить салат и заправку на компоненты отдельно и заранее взять их с собой утром.

Салаты будут в основном белковыми с листовой зеленью.

Это помогает с потреблением микроэлементов и чрезвычайно помогает с потреблением жиров, сохраняя при этом низкое содержание углеводов. Вы также можете добавить в салат специи и приправы по своему вкусу. Просто будьте осторожны с луком и чесночным порошком, но большинство других специй в небольших количествах содержат незначительное количество углеводов.

Ужин.

На ужин в основном будут запеканки с вареными овощами, так что гарниры не нужны. Запеканки отлично подходят для кетогенной диеты с низким содержанием углеводов, потому что у вас остается так много остатков. Нередко можно увидеть рецепты, на приготовление которых уходит довольно много времени, поэтому, когда вы можете сэкономить немного времени, съев остатки, это имеет огромное значение. Просто поместите их в холодильник, разогрейте по мере необходимости, и вы быстро поужинаете.

Гарниры и закуски.

Как правило, лучше свести перекусы к минимуму, чтобы свести к минимуму выбросы инсулина.

Никакого десерта первую неделю. Исследования показывают, что тяга к сладкому значительно снижается, если вы на

некоторое время отказывается от сладкого.

## Как выбрать продукты для кето-кулинарии?

Продукты, которые можно есть на кетогенной диете:

Рыба и морепродукты

Овощи с низким содержанием углеводов

Сыр

Авокадо

Домашняя птица

Яйца

Орехи, семечки и полезные масла

Обычный греческий йогурт и творог

Ягоды

Несладкий кофе и чай

Темный шоколад и какао-порошок

Рыба и морепродукты

Рыба богата витаминами группы В, калием и селеном; она также богата белком и не содержит углеводов. Лосось, сардины, скумбрия, тунец и другая жирная рыба могут похвастаться высоким содержанием омега-3 жиров, которые, как было установлено, улучшают уровень гемоглобина. Исследо-

вания показали, что частое употребление рыбы связано со снижением риска хронических заболеваний, а также с улучшением психического здоровья. Старайтесь потреблять не менее двух порций жирной рыбы по 85 граммов в неделю.

### Овощи с низким содержанием углеводов

В не крахмалистых овощах мало калорий и углеводов, но много питательных веществ, включая витамин С и несколько минералов. Они также содержат антиоксиданты, которые помогают защитить клетки от свободных радикалов. Стремитесь к не крахмалистым овощам с менее чем 8 граммами чистых углеводов на чашку. Чистые углеводы – это общие углеводы за вычетом клетчатки. Брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, болгарский перец, цуккини и шпинат отвечают всем требованиям.

### Сыр

В сыре нет углеводов и много жира, что делает его идеальным для кетогенной диеты. Он также богат белком и кальцием. Обратите внимание, что ломтик сыра чеддер весом в 28 грамм содержит около 6 граммов насыщенных жиров, которые кардиологическая ассоциация рекомендует ограничивать, чтобы снизить риск сердечных заболеваний.

### Обычный йогурт и творог

Йогурт и творог богаты белком и кальцием. Семь унций

простого греческого йогурта содержат около 8 граммов углеводов и 20 граммов белка. 220 грамм творога содержат чуть более 6 граммов углеводов и 28 граммов белка. Исследование 2019 года показало, что и кальций, и белок могут снижать аппетит и способствовать сытости. Выбор йогуртов и творога с более высоким содержанием жира может помочь вам оставаться сытым дольше, а продукты с высоким содержанием жира будут частью кетогенной диеты.

### Авокадо

Выбирайте полезные для сердца жиры, такие как авокадо, которые богаты мононенасыщенными жирами и калием – минералом, которого не хватает многим людям. Половина среднего авокадо содержит около 6 граммов углеводов, из которых 4,5 грамма приходится на клетчатку. Согласно исследованию 2018 года, опубликованному в журнале клинического питания, замена животных жиров растительными жирами, такими как авокадо, может помочь улучшить уровень холестерина и триглицеридов.

### Мясо и птица

Мясо является источником нежирного белка и считается основным продуктом кетогенной диеты. Свежее мясо и птица не содержат углеводов и богаты витаминами группы В и несколькими минералами, включая калий, селен и цинк. Хотя переработанное мясо, такое как бекон и колбаса, разре-

шены на кето-диете, они не самые лучшие для вашего сердца и могут повысить риск развития некоторых видов рака, согласно обзору 2021 года, опубликованному в Европейском журнале эпидемиологии. Чаще выбирайте курицу, рыбу и говядину и ограничьте употребление переработанного мяса.

## Яйца

Яйца богаты белком, витаминами группы В, минералами и антиоксидантами. Два больших яйца содержат ноль углеводов и более 12 граммов белка. Было доказано, что яйца вызывают выработку гормонов, которые усиливают чувство сытости и поддерживают стабильный уровень сахара в крови. Согласно исследованию 2020 года, они также содержат антиоксиданты, такие как лютеин и зеаксантин, которые помогают защитить здоровье глаз.

## Орехи, семена и полезные масла

Орехи и семечки богаты полезными полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами, клетчаткой и белком. Они также очень низки в чистых углеводах. Оливковое масло и кокосовое масло – это два масла, рекомендованных для кето-диеты. Оливковое масло с высоким содержанием олеиновой кислоты связано с более низким риском сердечных заболеваний. Кокосовое масло богато насыщенными жирами, но содержит триглицериды со средней длиной цепи (ТСЦ), которые могут увеличить выработку кетонов. МСТ могут уве-

личить скорость метаболизма, а также способствовать снижению веса и жира на животе. Измеряйте размеры порций при употреблении любых полезных жиров.

Количество углеводов на (28 г) орехов и семян (чистые углеводы равны общему количеству углеводов за вычетом клетчатки):

Миндаль: 3 г чистых углеводов (всего 6 г углеводов)

Бразильские орехи: 1 г чистых углеводов (всего 3 г углеводов)

Кешью: 8 г чистых углеводов (всего 9 г углеводов)

Фисташки: 5 г чистых углеводов (всего 8 г углеводов)

Грецкие орехи: 2 г чистых углеводов (всего 4 г углеводов)

Семена чиа: 2 г чистых углеводов (всего 12 г углеводов)

Семена льна: 0 г чистых углеводов (всего 8 г углеводов)

Тыквенные семечки: 1 г чистых углеводов (всего 3 г углеводов)

Семена кунжута: 3 г чистых углеводов (всего 7 г углеводов)

## Ягоды

Ягоды богаты антиоксидантами, которые уменьшают воспаление и защищают от болезней. В них мало углеводов и много клетчатки.

Количество углеводов в 1/2 стакана некоторых ягод:

Ежевика: 3 г чистых углеводов (всего 7 г углеводов)

Черника: 9 г чистых углеводов (всего 11 г углеводов)

Малина: 3 г чистых углеводов (всего 7 г углеводов)

Клубника: 3 г чистых углеводов (всего 6 г углеводов)

Несладкий кофе и чай

Обычный кофе и чай содержат ноль граммов углеводов, жиров или белков, поэтому они подходят для кето-диеты. Кроме того, исследование 2022 года, опубликованное в Европейском журнале профилактической кардиологии, показывает, что употребление 2-3 чашек кофе в день снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Чай богат антиоксидантами и содержит меньше кофеина, чем кофе. Согласно обзору 2021 года, чай обладает многими полезными для здоровья свойствами, которые могут защитить от рака, предотвратить высокое кровяное давление и уровень сахара в крови, а также улучшить когнитивные функции.

Темный шоколад и какао-порошок

Проверьте этикетку на них, так как количество углеводов зависит от типа и того, сколько вы потребляете. Какао называют «супер-фруктом», потому что оно богато антиоксидантами, а темный шоколад содержит флавонолы, которые могут снизить риск сердечных заболеваний за счет снижения

артериального давления и поддержания здоровья артерий.

## **Какие кухонные приборы нужны для приготовления кето-блюд?**

20 лучших кухонных принадлежностей, которые вам нужны, чтобы добиться успеха и облегчить жизнь:

1. Кухонные весы
2. Мультиварка
3. Сковорода
4. Спирализаторы (настольные, портативные)
5. Блендер
6. Кухонный комбайн
7. Мерные чашки и ложки
8. Миски для смешивания разных размеров
9. Противни, формы для тортов
10. Различные кухонные принадлежности
11. Жаровня
12. Антипригарные противни/силиконовый коврик, пергаментная бумага
13. Ножи
14. Ступка и пестик
15. Вафельница и кофеварка

16. Яйцеварка
17. Контейнеры для хранения
18. Детские ланч-боксы
19. Силиконовые чехлы для кексов
20. Мороженицы

## 1. КУХОННЫЕ ВЕСЫ

Кухонные весы очень важны для измерения размеров порций для начинающих. Трудно узнать профиль микронутриентов вашей пищи, если вы не знаете, сколько вы едите.

Избавьте себя от хлопот и начните пользоваться электрическими весами. Использование весов также сокращает количество мытья посуды. Обнулите весы, добавьте первый ингредиент, снова обнулите весы, добавьте второй ингредиент и так далее.

Попробуйте, потому что как только вы поймете, как легко готовить таким образом, пути назад уже не будет. Если у вас есть только 20 долларов, чтобы потратить на один предмет, это все.

## 2. МУЛЬТИВАРКА

Мультиварки идеально подходят для приготовления пищи, когда вы в пути. Поставь и забудь!

Это делает жизнь такой легкой. Если у вас был сумасшедший день и он будет допоздна после того, как закончатся спортивные и другие мероприятия, лучше включить мультиварку. Когда мы входим в дверь, обед уже готов и ждет.

### 3. СКОВОРОДА

Что может быть лучше и проще хорошо прожаренного стейка с маслом и с зеленью?

Убедитесь, что вы покупаете сковороду с тяжелым дном, чтобы жар был равномерным и постоянным. Вы действительно заметите разницу.

Еще одна новинка – электрическая сковорода. Если надо приготовить большой завтрак для своей семьи из пяти человек, вам придется добавлять бекон, яйца, зелень и помидоры. Это простой способ приготовить полноценный завтрак за один раз.

Яйца идеально готовятся под крышкой, бекон не высыхает, и все они остаются теплыми, если кто-то все еще находится в душе, когда завтрак готов. Больше не нужно возиться с двумя сковородками, поддерживая температуру в духовке.

### 4. СПИРАЛИЗАТОРЫ (НАСТОЛЬНЫЕ, ПОРТАТИВ-

НЫЕ)

Овощная лапша очень популярна и является отличной (и более здоровой) заменой макарон.

Ручные спирализаторы легко взять с собой в отпуск, но они немного медленнее в использовании, и вы должны держать мизинцы подальше от открытых острых лезвий.

Настольный быстрый, быстрый и веселый для детей. Он безопасен и очень легко моется.

## 5. БЛЕНДЕР

Очень удобен погружной блендер. Им можно сделать домашний майонез, смузи, молотый миндаль (когда заканчивается купленный в магазине), чизкейки, пирожные – его используют практически для всего.

Желательно покупать погружной блендер с несколькими вариантами насадками. Удобно использовать лезвие для большинства вышеперечисленных продуктов, мини-процессор для измельчения миндаля и орехов и венчик для взбивания сливок.

## 6. КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Кухонный комбайн – еще одна незаменимая вещь на кух-

не для измельчения и приготовления пюре.

Его можно использовать практически для всего, что готовится на кухне.

## 7. МЕРНЫЕ ЧАШКИ И ЛОЖКИ

Они важны по той же причине, по которой важны кухонные весы. Вы хотите точно знать, какие у вас порции, а мерные чашки и ложки помогут вам в этом. Кроме того, правильное измерение приводит к лучшим рецептам дегустации!

## 8. МИСКИ ДЛЯ СМЕШИВАНИЯ РАЗНЫХ РАЗМЕРОВ

Лучше покупать штабелируемые миски для смешивания, чтобы сэкономить место в шкафу. Если вы можете найти их с крышками, они также могут служить хранилищем в холодильнике.

## 9. ПРОТИВНИ, ФОРМЫ ДЛЯ ТОРТОВ

Они необходимы для приготовления низкоуглеводных тортов.

## 10. РАЗЛИЧНЫЕ КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Вы же не хотите начать готовить, а потом понять, что у вас нет подходящих инструментов для продолжения.

Успех переворачивания блинов без их расщепления или разрыва зависит от наличия приличного инструмента для переворачивания. Один со старыми, грубыми, зазубренными краями только испортит всю вашу тяжелую работу, и вы будете удивляться, почему они каждый раз расходятся. Это звучит знакомо?

А кто еще любит соскоб из теста для торта? Силиконовым скребком можно удалить все кусочки, и они также отлично подходят для смешивания тортов.

## 11. ЖАРОВНЯ

Жаркое из мяса и овощей – отличное и удивительно простое блюдо, которое я готовлю регулярно.

## 12. АНТИПРИГАРНЫЕ ПРОТИВНИ, СИЛИКОНОВЫЙ КОВРИК, ПЕРГАМЕНТНАЯ БУМАГА

Они абсолютно необходимы для пиццы и для выравнивания форм для тортов.

Убедитесь, что они у вас есть, чтобы не мучиться с уборкой после выпечки или готовки.

## 13. НОЖИ

Наличие хорошего, надежного набора ножей на вашей

кухне имеет большое значение.

Вы заметите, что это делает приготовление пищи более безопасным, легким и быстрым.

#### 14. СТУПКА И ПЕСТИК

Порошкообразный подсластитель необходим для шоколадной оболочки без сахара (да, это действительно работает), и его легче растворить в жировые бомбы или помадку. Порошкообразный подсластитель создает прекрасную текстуру и легче смешивается. Поэтому, если вы когда-либо получали комковатую помадку или жирные бомбы, в которых подсластитель оседал на дно, попробуйте использовать ступку и пестик для своего подсластителя, прежде чем добавлять его в свой рецепт.

#### 15. ВАФЕЛЬНИЦА И КОФЕВАРКА

Это не обязательно, но делает жизнь намного приятнее.

#### 16. ЯЙЦЕВАРКА

Если вы любите яйца, один из них поможет вам приготовить яйца без суеты!

Яйцеварка – это действительно удобный инструмент, когда вам нужно приготовить вареные яйца для школьных обе-

дов на следующий день.

Мы все знаем, что яйца – это одно из лучших низкоуглеводных блюд и низкоуглеводных закусок, чтобы оставаться на правильном пути.

## 17. КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Если вы начнете готовить еду, вам понадобятся контейнеры для хранения. Вам понадобится достаточно, чтобы хранить в холодильнике несколько блюд вместе с остатками.

Также удобно иметь набор крошечных контейнеров, куда можно складывать остатки пищи, чтобы вы могли добавлять их в школьные коробки для завтрака по утрам. Ничего не пропадает.

## 18. ДЕТСКИЕ ЛАНЧ-БОКСЫ

Если вы хотите быть настоящей семьей, которая отказалась от нездоровой пищи и полуфабрикатов, вам понадобится приличная коробка для завтрака.

## 19. СИЛИКОНОВЫЕ ЧЕХЛЫ ДЛЯ КЕКСОВ

Они отлично подходят для приготовления пищи и идеально подходят для ланч-боксов.

Они не только превосходны для приготовления кексов с

низким содержанием углеводов, но и являются удобным способом подать маленькие кубики сыра или ягоды в коробку для завтрака, сделать жирные бомбы или установить желе. Удобны силиконовые формочки для кексов разных форм.

## 20. МОРОЖЕНИЦЫ

Кто не любит домашнее мороженое?

Для многих видов мороженого не обязательно иметь мороженое, и многие из моих рецептов не требуют взбивания. Но если у вас есть мороженица, из нее получится прекрасный легкий и пушистый шарик.

Дополнительным бонусом является то, что дети любят помогать. Они обожают наблюдать за взбиванием мороженого и добавлять в него маленькие какао-бобы или шоколадные чипсы без сахара.

Этот список может показаться пугающим, но как только эти предметы первой необходимости появятся на вашей кухне, они сделают вашу жизнь намного проще. Будь то приготовление пищи, выпечка или приготовление вкусных блюд с низким содержанием углеводов, эти кухонные гаджеты помогут сделать процесс плавным и увлекательным!

## Глава 3. Завтраки на кето-диете

Рецепты кето-завтрака для начала дня:

Если вы новичок и планируете свое недельное меню кето-диеты, сделайте приемы пищи максимально простыми. Кето-завтрак, например, может включать многие классические продукты для завтрака, включая яйца, бекон, колбасу и ветчину. Яйца – настоящие победители в мире кето-диет. Они чрезвычайно универсальны, их легко готовить, и в них всего полграмма углеводов, но 6 г белка и 5 г жира.

В яйцах много витаминов, таких как комплекс витаминов А, В, D, К, Е, кальций и цинк. Вот почему яйца – отличный выбор для завтрака, если вы придерживаетесь кето-диеты. Чтобы не было скучно, вы можете попробовать разные способы приготовления яиц – вареные, жареные или запеченные. Кроме того, вы можете комбинировать яйца с различными продуктами, такими как бекон, ветчина, сыр чеддер, масло, майонез, так что каждый день вы будете получать разные рецепты, используя один и тот же основной ингредиент».

Варианты кето-завтрака с яйцами включают:

Пироги с заварным кремом

Хаш со свининой, капустой и яйцами

Запеченные яйца в авокадо

Омлет с обжаренным шпинатом, грибами, вялеными томатами и козьим сыром

Яичница-болтуня со сливочным сыром, сладким перцем и шпинатом

И хорошие новости для любителей кофе: вы все еще можете выпить утреннюю чашку кофе. Вам просто нужно отрегулировать то, что вы вмешиваете в него. Замените ароматизированные сливки на настоящие – жирные взбитые сливки, которые содержат всего 1 грамм углеводов на столовую ложку. Если вы хотите, чтобы ваш напиток был сладким, добавьте подсластитель с низким содержанием углеводов, в котором используются сахарные спирты. Но если можно отказаться от сладкого, еще лучше. Со временем вы научитесь переучивать свой вкус, чтобы не желать сладкого в начале дня. Это то, что все ошибаются в отношении кето-диеты.

Это блюдо – хороший способ добавить дополнительные овощи в диету спортсмена, обеспечив по крайней мере две из пяти рекомендуемых порций в день. Яйца содержат белок, помогающий восстановить мышцы после интенсивных упражнений, а овощи содержат клетчатку, витамины А и С и калий.

## Омлет с овощами

### Ингредиенты:

2 чайные ложки/10 мл растительного масла

1 маленькая луковица, нарезанная

1 зубчик чеснока, раздавленный

1 чайная ложка/5 мл нарезанного свежего корня имбиря

1 небольшая морковь, нарезанная полосками

½ красного перца, очищенного от семян и нарезанного

ломтиками

4 шампиньона, нарезанных ломтиками

1 столовая ложка/15 мл соевого соуса

Сок ½ лайма

### Для омлета:

2 больших яйца британского льва

Соль и свежемолотый черный перец

2 чайные ложки/10 мл растительного масла

### Способ приготовления:

Для жареных овощей разогрейте масло в сковороде с толстым дном, а затем добавьте лук, чеснок и имбирь. Готовьте две минуты и добавьте морковь и грибы. Обжаривайте 3-4 минуты до мягкости. Добавьте соевый соус и сок лайма и от-

ложите в сторону.

Для омлета взбейте яйца в небольшой миске и приправьте солью и перцем. Нагрейте масло в сковороде среднего размера с антипригарным покрытием, добавьте яичную смесь и готовьте 2-3 минуты на среднем огне, пока яйцо почти полностью не схватится.

Выложите обжаренные овощи на одну половину омлета и накройте сверху второй половиной. Переложите на тарелку и подавайте с отварной лапшой или рисом.

## **Яйца Бенедикт с авокадо**

Ингредиенты:

4 яйца

2 белых маффина, разрезанных пополам

4 ломтика вареной ветчины

2 спелых авокадо, без косточек, очищенных и нарезанных ломтиками

4 ст. л голландского соуса

½ чайной ложки копченой паприки

Способ приготовления:

Шаг 1

Доведите большую кастрюлю с водой до кипения. Разбей-

те яйца в 4 отдельные формочки, затем осторожно взболтайте воду в кастрюле концом деревянной ложки и опустите яйцо. Варить в течение 4-5 минут, пока белок не схватится, а желток все еще будет жидким. Если хотите, можете делать сразу два.

## Шаг 2

Тем временем поджарьте маффин. Положите половину на тарелку, сверху разложите ветчину и ломтики авокадо. Осторожно выложите яйца пашот после приготовления. В завершение добавьте ложку голландского соуса и посыпьте паприкой.

## Шакшука с томатами

Ингредиенты:

Оливковое масло первого отжима

Овощи: 1 большая нарезанная луковица, 1–2 зеленых болгарских перца и 2 измельченных зубчика чеснока. Эти три ингредиента (плюс специи) создают софрито, из которого начинается густой соус.

Специи: кориандр, тмин, паприка – трио теплых североафриканских ароматов. Если вам нравится острая шакшука (некоторые называют ее яйцами в чистилище), добавьте ще-

потку хлопьев красного или кайенского перца.

**Помидоры:** в этом рецепте я использую 6 свежих помидоров среднего размера и около  $\frac{1}{2}$  стакана томатного соуса, эта комбинация дает мне текстуру и вкус, которые я ищу. Это помогает, если ваши свежие помидоры мягкие и почти переспелые. Если помидоры не в сезон, вы можете заменить их 1 банкой целых помидоров или 6 чашками консервированных нарезанных помидоров с их соком. Если вы используете альтернативу консервированным помидорам, вы можете не добавлять томатный соус.

**Яйца:** 6 больших сырых яиц.

**Гарнир:** это совершенно необязательно, но горсть свежей нарезанной петрушки и мяты непосредственно перед подачей добавляет свежести и яркого цвета. А если вы любите шакшуку с фетой, добавьте немного сливочного сыра фета непосредственно перед подачей на стол.

**Способ приготовления:**

Этот рецепт в основном состоит из двух основных шагов:

Приготовьте томатный соус. Начните с обжаривания нарезанного лука, болгарского перца и чеснока с небольшим количеством оливкового масла первого отжима в большой тяжелой сковороде или кастрюле (с крышкой). Приправьте солью и кориандром, паприкой, тмином и молотыми хлопьями перца. Готовьте не менее 5 минут, помешивая, пока ово-

щи не станут мягкими, затем добавьте нарезанные кубиками свежие помидоры (я использовала 6 спелых помидоров) и ½ стакана томатного соуса. Доведите помидоры до кипения, затем накройте крышкой и дайте покипеть около 15 минут, затем снимите крышку и готовьте еще несколько минут, пока соус не загустеет.

Добавьте яйца и готовьте. Когда соус будет готов, тыльной стороной ложки сделайте несколько отверстий в соусе. Разбейте яйца и вставьте каждое яйцо в одно из отверстий, которые вы создали. Накройте сковороду крышкой и дайте яйцам вариться в соусе на среднем огне, пока белки не осядут. Яйца должны быть мягкими и немного жидкими. Если вы любите твердые яйца, можете оставить они готовятся немного дольше.

Подавать немедленно! Когда яйца будут готовы, украсьте петрушкой и сразу же подавайте!

## Глава 4. Обеды на кето-диете

Если вы поговорите с поклонниками кето-диеты, вы обнаружите, что многие остатки от ужина сохраняются на обед следующего дня. Приготовьте один раз, съешьте дважды – ваше кето-диетическое меню на обед решено. Если вам не нравятся остатки или вы хотите чего-нибудь необычного на обед, полдник может быть таким же простым, как порция куриного салата. Или загляните в салат-бар в местном продуктовом магазине и положите на тарелку с зеленью какие-нибудь жирные лакомства. Вы также можете попробовать один из этих простых кето-ланчей:

Салат с курицей, яйцами, авокадо, орехами, сыром с оливковым маслом и уксусом или другой любимой заправкой

Рулетки из постного, тонко нарезанного мясного деликатеса, завернутые в сыр и болгарский перец или соленые огурцы.

Салат из тунца или яичный салат, приготовленный с насыщенным майонезом из оливкового масла.

Суп без макарон и фасоли

Чаша из риса из цветной капусты с жареным белком, сыром, заправкой, оливками и орехами

На обед используйте остатки со свежим зеленым салатом

и не забудьте добавить заправку, которую вы действительно любите.

## Салат Цезарь с курицей и авокадо

Ингредиенты:

1 средняя чиабатта (или 4 толстых ломтика хрустящего хлеба)

3 столовые ложки оливкового масла

2 куриные грудки, приготовленные

1 большой нарезанный лист салата

2 спелых авокадо, разрезать пополам, очистить от кожуры и косточек

1 зубчик чеснока, очищенный и раздавленный

2 анчоуса (свежие или консервированные)

1 горсть сыра пармезан плюс стружка

5 ст. л майонеза

1 ст. л белого винного уксуса

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 200С. Нарезьте хлеб на грубые гренки и разложите на противне, затем сбрызните 2 ст. оливкового масла, растирание с небольшим количеством соли и перца. Выпекайте 10 минут, время от времени переворачи-

вая гренки, пока они не подрумянятся с обеих сторон.

2. Для заправки разомните анчоусы вилкой о стенку небольшой миски. Натрите горсть пармезана и смешайте с измельченным чесноком, майонезом и белым винным уксусом. Если заправка более густая по консистенции, чем йогурт, все в небольшом количестве воды, чтобы слегка разжижить.

3. Половинки авокадо нарезать толстыми ломтиками.

4. Поместите измельченные листья салата в миску, нарежьте куриные грудки на кусочки и разбросайте половину по листьям вместе с половиной гренок и нарезанным авокадо. Добавьте большую часть заправки и перемешайте.

5. Сверху разложите оставшуюся курицу и гренки, затем сбрызните оставшейся заправкой.

6. Сверху посыпать тертым пармезаном и подавать.

## **Туец с овощами на гриле**

Способ приготовления:

### Шаг1

Соедините 5 ст. масло, лимонный сок, соль с приправами и чесночную пасту в средней миске для маринада. Сохраните одну треть маринада в маленькой миске; отложить. Поместите оставшийся маринад в большой закрывающийся пакет, помещенный в неглубокое блюдо. Добавьте тунца. Запечатйте пакет и переверните на пальто. Мариновать в холодильнике 15 минут, перевернув один раз.

### Шаг2

Смешайте предварительно нарезанные овощи, половинки лимона и оставшиеся 3 ст. масло в средней миске.

### Шаг3

Нагрейте большую сковороду-гриль на среднем огне. Достаньте стейки тунца из пакета; выбросить маринад. Обжарьте тунца на сковороде-гриль в течение 5 минут. Перевернуть стейки. Добавьте овощную смесь в сковороду-гриль; готовьте с тунцом еще 5-7 минут или до желаемой степени готовности.

## **Запеченный лосось с брокколи**

Ингредиенты:

4 зеленых лука-шалота, обрезанных, тонко нарезанных,

плюс дополнительно для подачи

2 зубчика чеснока, раздавить

1 длинный свежий красный перец чили, тонко нарезанный, плюс дополнительно для подачи

2 чайные ложки мелко натертого свежего имбиря

60 мл (1/4 стакана) соевого соуса

2 ст. л меда

1 чайная ложка кунжутного масла

4 x 200 г филе лосося без кожи

500 г брокколи, разобрать на соцветия

1 столовая ложка оливкового масла

Жасминовый рис, приготовленный на пару, для подачи

Способ приготовления:

Шаг 1

Смешайте лук- шалот, чеснок, перец чили, имбирь, сое-

вый соус, мед и кунжутное масло в большом стеклянном или керамическом блюде. Добавьте филе лосося и переверните, чтобы покрыть. Отложите на 30 минут для маринования.

## Шаг 2

Тем временем разогрейте духовку до 200°C/180°C с принудительной вентиляцией. Застелите противень бумагой для выпечки. Положите брокколи в миску, смешайте с оливковым маслом и приправьте. Выложите на подготовленный противень и запекайте 15 минут.

## Шаг 3

Отодвиньте брокколи к краям лотка. Поместите филе лосося в центр противня и сбрызните маринадом. Запекайте еще 12–15 минут или до готовности лосося. Посыпьте дополнительным зеленым луком-шалотом и перцем чили. Подавать с отварным рисом.

# Глава 5. Ужины на кето-диете

## Простые и вкусные кето-ужины

Легкие рецепты кето-ужина следуют одному очень простому принципу: нежирный белок, плюс овощи с низким содержанием углеводов, плюс зеленый салат. Вы также можете смешивать вещи с запеканками, салатами или другими блюдами с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жира, такими как:

Сосиски и лапша из цуккини

Перец, фаршированный говядиной

Куриные грудки, фаршированные ветчиной и сыром, с брокколи

Стейки для гамбургеров с пюре из цветной капусты

Салатные обертывания с курицей, арахисом и низкоуглеводной заправкой

При планировании кето-питания вы хотите следовать общим рекомендациям по планированию питания, например, сразу покупать продукты на неделю, что помогает сэкономить деньги, и готовить овощи, когда вы возвращаетесь домой.

## **Куриные крылышки с соусом барбекю**

Способ приготовления;

Разогрейте духовку до 375 градусов и застелите противень пергаментной бумагой.

В большой миске смешайте куриные крылышки с растительным маслом, солью и перцем.

Выложите куриные крылышки на противне в один слой.

Выпекайте, пока крылья не станут хрустящими и не подрумянятся, 50-60 минут.

Удалите крылья и положите их в большую (чистую) миску.

Смешайте их с соусом барбекю, затем запекайте еще 5 минут.

## **Говядина с овощами и грибами**

Ингредиенты:

4 ст. л устричного соуса

2 ст. л темного соевого соуса

1-2 ст. л растительного масла

400 г ромштекса из говядины, тонко нарезанного поперек волокон на кусочки толщиной ½ см

кусок свежего корня имбиря длиной с кончик пальца, нарезанный

300 г весенней зелени, нарезанной

150 г каштановых грибов, нарезанных ломтиками

Способ приготовления:

### ШАГ 1

Смешайте соусы вместе и отложите в сторону. Разогрейте сковороду до горячего дыма, добавьте 1 чайную ложку масла, затем обжарьте мясо, помешивая, пока оно полностью не подрумянится. Возможно, вам придется сделать это в 2 захода, добавив еще немного масла. Выньте мясо, затем протрите сковороду.

### ШАГ 2

Добавьте еще немного масла. Обжарьте имбирь до золотистого цвета, затем добавьте весеннюю зелень и грибы. Готовьте 3 минуты, часто помешивая, затем добавьте смесь стейка и соевого соуса. Варить еще 3-4 минуты, пока соус немного не загустеет и все не прогреется. Подавать с рисом или лапшой.

## Куриный шашлык с овощами

Способ приготовления:

Первым делом делаем маринад. Нам нравится простой маринад с травами, в котором используются свежая петрушка и базилик, свежий лимонный сок, оливковое масло, чеснок и соль. Вы можете поиграть с ингредиентами, если хотите, добавив другие цитрусовые, такие как апельсин и лайм, или замените травы такими вещами, как розмарин, кинза или орегано, в зависимости от вибрации, к которой вы стремитесь.

Вы можете приготовить маринад дома перед поездкой: в этом случае храните его в герметичном контейнере до того дня, когда вы собираетесь жарить курицу (слишком долгое маринование курицы в лимонном соке может сделать текстуру немного мягкой).

За два часа (и не менее 30 минут) до того, как вы захотите приготовить на гриле, нарежьте курицу на мелкие кусочки и добавьте ее в маринад. А пока вы можете разжечь костер, чтобы у вас были угли для жарки.

Как только курица наберет весь этот великолепный вкус, нанизывайте ее на шампуры вместе с овощами. Наши любимые

овожи для кебабов на гриле – это грибы, помидоры черри, любой лук, цуккини, желтая тыква и сладкий перец. В данном случае мы использовали грибы, помидоры и зеленый лук, но не стесняйтесь проявлять творческий подход!

Совет от профессионала: если положить все ваши разные овощи и курицу на один и тот же шампур, все будет приготовлено не идеально. К тому времени, когда ваша курица будет готова, что-то еще сгорит. Держите одинаковые ингредиенты на одних и тех же шампурах и снимайте их по мере приготовления.

Жарьте шашлычки на среднем или сильном огне, время от времени переворачивая, чтобы они прожарились равномерно, пока курица и овощи не приготовятся – всего около 10 минут.

## Глава 6. Закуски на кето-диете

Закуски – это простая вещь, которую можно добавить в меню кето-диеты; они не должны быть сложными, и это отличный способ добавить в свой рацион полезные жиры без увеличения количества углеводов. Некоторые домашние кето-закуски включают:

Сырные чипсы

Бекон

Фаршированные яйца

Соус из курицы со сливочным сыром, майонезом, курицей и соусом из крылышек

Некоторые купленные в магазине закуски хорошо подходят даже для людей, придерживающихся кето-диеты. Они экономят ваше время и могут быть упакованы для перекуса в дороге. Некоторые идеи включают в себя:

Сыр

Вяленая говядина

Оливки

Кофе со льдом (холодный кофе с неподслащенным миндальным молоком)

Орехи

## Гуакамоле с овощами

### Ингредиенты:

- 2 крупных (390 г) авокадо
- 3 (9 г) зубчика чеснока
- 2 (20 г) зеленого лука
- 2 чайные ложки (6 г) оливкового масла
- 1 щепотка (1 г) порошка чили
- 1 лимон
- 2 моркови среднего размера (160 г)
- 1 палочка (30 г) сельдерея
- 1 приibl. Огурец (180 г)

### Способ приготовления:

Морковь, сельдерей и огурец вымойте и нарежьте соломкой.

Очистите и мелко нарежьте чеснок.

Помойте и мелко нарежьте зеленый лук.

Разрежьте авокадо пополам вдоль косточки и откройте две половинки. Удалите камень. Выложите мякоть в миску и разомните вилкой.

Добавьте к авокадо чеснок, зеленый лук, оливковое масло, порошок чили и сок лимона и хорошо перемешайте.

Подавать с овощными палочками.

## Тунец в томатном соусе

### Ингредиенты:

1 лук

3 дольки чеснока

1 зеленый перец

1 красный перец

1 200 грамм филе тунца

4 ложки оливкового масла

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки молотого черного перца

400 грамм томатного соуса

### Способ приготовления:

Очистите и нарежьте 1 луковицу.

Очистите и нарежьте 3 зубчика чеснока.

Очистите от семян, промойте и нарежьте зеленый и красный перец.

Нарежьте филе тунца кубиками размером примерно 2,5 сантиметра.

Нагрейте 4 столовые ложки оливкового масла в большой сковороде. Когда оно станет теплым, добавьте нарезанный чеснок, лук и 1/2 чайной ложки соли. Варить и помешивать

на слабом огне 4-5 минут.

Добавьте нарезанный перец и готовьте, помешивая, на слабом огне еще 8-10 минут.

Добавьте кубики тунца, приправьте 1/4 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки молотого черного перца и готовьте, помешивая, на среднем огне в течение 4–5 минут.

Добавьте томатный соус и готовьте на слабом огне в течение 8–10 минут или до мягкости.

подавайте теплым и наслаждайтесь тушеным тунцом с томатным соусом.

## Сырные шарики

Ингредиенты для сырных шариков:

Сливочный сыр. Обычный или с низким содержанием жира будет работать нормально.

Сыр Чеддер. Обязательно натрите свежий сыр, а не покупайте предварительно натертый! Это будет иметь большое значение во вкусе и текстуре.

Зеленый лук: мелко нарезать.

Приправы: петрушка сушеная, чесночный порошок, орегано сушеный, перец черный молотый, вустерширский соус, острый соус.

Нарезанный пекан. Нарезьте их очень мелко, чтобы чиз-

болл было легче подавать. Вы можете заменить миндаль или другие мелко нарезанные орехи или не использовать орехи и использовать кусочки бекона, нарезанный зеленый лук или крейзины.

Как сделать домашний сырный шарик;

Смешайте ингредиенты. Взбейте сливочный сыр до однородности, а затем смешайте с остальными ингредиентами. Помните, что высококачественные ингредиенты делают сырный шарик высокого качества. Покупайте блочный сыр вместо предварительно тертого сыра!

Сформировать сырный шарик. Используйте ложку и руки, чтобы сформировать из смеси шар. Не забудьте сбрызнуть руки антипригарным кулинарным спреем, чтобы сыр не прилипал.

Обсыпать орехами. Вы можете использовать любые орехи, которые вам больше нравятся, главное, чтобы они были мелко нарезаны. Чтобы посыпать орехами, держите сырный шарик в одной руке, а другой рукой осторожно зачерпните измельченные орехи и прижмите их к шарикам.

Холод. Заверните чизбол в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 1 час перед подачей на стол.

Подавайте сырный шарик с:

Крекерами

Овощами

Мини рогаликами

Лавашем

Для подачи: убедитесь, что блюдо с сырными шариками снабжено ножом для намазывания сыра. Если вы окунете крекер прямо в шарик, скорее всего, он раскрошится на кусочки!

## Глава 7. Десерты на кето-диете

Кето-диета и десерт обычно не сочетаются друг с другом. Но с помощью нескольких простых замен ингредиентов вы можете удовлетворить сладкоежек на этой диете с чрезвычайно высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов.

Например, вы можете заменить белую муку миндальной мукой с низким содержанием углеводов или кокосовой мукой. Точно так же вы можете обменять белый сахар на подсластители, такие как экстракт плодов монаха, стевию и эритрит, чтобы сократить количество углеводов.

Вы просто захотите насладиться этими угощениями в умеренных количествах и учитывать чистые углеводы, содержащиеся в каждом рецепте. Это потому, что кетогенная диета очень ограничительная. В стандартной версии этого плана питания от 80 до 90 процентов ваших калорий будут поступать из жиров, от 5 до 15 процентов – из белков и от 5 до 10 процентов – из углеводов. Таким образом, это не хорошая идея для всех, и исследования показывают, что люди, которые принимают инсулин или пероральные гипогликемические средства для лечения диабета, а также люди с пе-

ченочной недостаточностью, панкреатитом, или некоторые другие метаболические расстройства должны быть особенно осторожны и проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем пытаться кетогенной диеты.

Кроме того, многие из этих рецептов содержат сахарные спирты (одним из примеров является ксилит), которые, согласно прошлым исследованиям, могут способствовать желудочно-кишечному дискомфорту и диарее.

После того, как вы получите одобрение от своего лечащего врача попробовать кето-диету, подумайте о том, чтобы добавить эти кето-дружественные десерты в свой план питания.

## **Масляный кекс с кокосом**

Ингредиенты:

500 грамм сливочного масла и смеси для пирога с орехами пекан (можно использовать смесь для желтого или пряного пирога)

2 чашки кокоса разделить

3 столовые ложки сливочного масла

1 стакан нарезанных орехов пекан (разделить)

Глазурь для торта:

220 грамм сливочного сыра, размягченного

2 столовые ложки сливочного масла размягченного

3 1/2 стакана сахарной пудры

3 или 4 столовые ложки молока

1 чайная ложка молотой корицы (по желанию)

3/4 чашки поджаренного кокоса

1/4 стакана нарезанных орехов пекан

Способ приготовления:

Поджарьте 2 чашки кокоса в 3 столовых ложках сливочного масла. Я готовлю в сковороде на плите, постоянно помешивая, пока кокос не подрумянится.

Приготовьте смесь для торта в соответствии с указаниями на упаковке, но замените воду, указанную в смеси, молоком. Добавьте 1 стакан поджаренного кокоса и 1/2 стакана орехов пекан в тесто для торта.

Вылейте тесто в 2 смазанные маслом круглые формы для кекса. Выпекать в разогретой до 350 градусов духовке 30 минут.

Дайте коржам остыть 10 минут в формах и переложите на тарелки. Дайте остыть и заморозьте по рецепту глазури, приведенному ниже.

Инструкции по глазури:

Смешайте сливочный сыр и масло миксером. Добавьте сахарную пудру, молоко и корицу.

Добавьте поджаренный кокос и измельченные орехи ложкой. Распределите глазурь между слоями, а также сверху и по бокам торта.

Посыпьте оставшуюся 1/4 стакана поджаренного кокоса и оставшуюся 1/4 стакана нарезанных орехов пекан поверх глазированного торта.

## **Шоколадный пудинг с авокадо**

Этот шоколадный пудинг из авокадо полезен для здоровья и может не содержать молочных продуктов! Всего 5 ингредиентов и 5 минут, чтобы приготовить этот густой сливочный пудинг из авокадо. Вкусный веганский и безмолочный десерт!

**Ингредиенты:**

2 средних спелых авокадо, очищенных, без косточек и нарезанных

1/3 стакана несладкого какао-порошка

1/4 чашки подсластителя на выбор (мед, чистый кленовый сироп, нектар агавы и т. д.)

1/2 стакана молока (или любого обезжиренного молока)

1 ½ чайной ложки ванильного экстракта

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы в блендере, кухонном комбайне или с помощью ручного миксера. Подавать немедленно или предварительно охладить (рекомендуется).

Плотно закройте и храните в холодильнике до 4 дней.

Вы можете заморозить этот пудинг для ледяного удовольствия.

Используйте больше или меньше подсластителя по вкусу.

## **Яблочный пирог без муки**

Ингредиенты:

4 яблоки – очищенные, без сердцевины и нарезанные

2 часа овса

1 стакан сахара

1 чайная ложка молотой корицы

¼ стакана сливочного масла

½ стакана меда

1 чайная ложка растительного масла

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 175 градусов С.

Разложите ломтики яблока на круглой стеклянной тарелке диаметром 23 сантиметра.

Смешайте в миске овсяные хлопья, коричневый сахар и молотую корицу.

Разогревайте масло в микроволновой печи короткими интервалами по 5 секунд, пока оно не растает, около 20 секунд. Вмешайте мед, растопленное масло и растительное масло в овсяную смесь; раскрошить над яблоками.

Выпекать в предварительно разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета, около 35 минут. Остудить на решетке для охлаждения около 45 минут.

## Глава 8. Напитки на кето-диете

Напитки, как правило, являются самым скрытым источником калорий и сахара в нашем рационе. Фруктовые соки (в том числе свежевыжатые), газированные напитки и даже ваш любимый фирменный кофейный напиток содержат так много сахара, что увеличивают вероятность набора веса и затрудняют переход вашего организма в состояние кетоза.

Со всеми запутанными маркетинговыми терминами, такими как «с низким содержанием углеводов», «с низким содержанием сахара», «натуральный» и т. д., трудно сказать, какие напитки на самом деле являются кето-дружественными, а какие напитки просто сделаны, чтобы извлечь выгоду из текущего рынка. тенденции. По этой причине существует подробное руководство о том, какие напитки можно употреблять и каких напитков следует избегать на кетогенной диете.

### Что пить на кето-диете?

Независимо от того, на какой диете вы сидите, ваши основные напитки должны быть без калорийными, простыми напитками, такими как вода, кофе, чай и газированная вода.

Вот упрощенный список многих кето-дружественных напитков, которые вы можете выбрать:

Вода. Если сомневаетесь, пейте воду. Не любите пить простую воду? Попробуйте использовать усилители воды, наполняя ее травами или добавляя немного лимонного сока.

Газированная вода. Это игристые напитки с нулевой калорийностью, которые можно пить без добавок или с легкими фруктовыми нотками.

Кофе и чай. Вам нужен заряд энергии или горячий напиток по утрам? Выпейте чаю или кофе. Просто не добавляйте сахар и не заказывайте какие-либо причудливые напитки с сахаром в местной кофейне.

Диетическая сода, без кофеина. Как газировка, но без сахара и калорий.

Молочные продукты с низким содержанием углеводов и молочные альтернативы. Вместо этого попробуйте использовать густые сливки или альтернативу молочным продуктам, например, несладкое кокосовое или миндальное молоко.

Энергетические напитки. Большинство энергетических напитков содержит больше сахара, чем газированных напитков, но на рынке есть много низкоуглеводных и нулевых энергетических напитков. Однако то, что на упаковке написано «с низким содержанием углеводов», не означает, что он соответствует вашему дневному лимиту углеводов. Всегда внимательно читайте этикетки, особенно когда покупаете

те энергетические напитки.

Кето-смузи. Несмотря на то, что фрукты, как правило, содержат много углеводов и не рекомендуются для кетогенной диеты, вы все равно можете приготовить вкусные смузи с низким содержанием углеводов. Все, что вам нужно, – это продукты с низким содержанием углеводов, такие как ягоды и шпинат, натуральные ароматизаторы, ореховое молоко с низким содержанием углеводов и много жира из авокадо, яичных желтков, масла или йогурта с высоким содержанием жира.

Кето-дружественный алкоголь. Крепкие напитки, легкое пиво и несладкие вина – вот некоторые алкогольные напитки, которыми вы можете наслаждаться на кетогенной диете. Не забывайте, однако, что алкоголь ядовит для организма, поэтому лучше употреблять эти напитки в умеренных количествах.

## **Холодный зеленый чай с мятой**

Ингредиенты:

½ стакана свежих листьев мяты

3 зеленый чай в пакетиках

2 столовые ложки меда

4 стакана кипятка

Способ приготовления:

Смешайте листья мяты, чайные пакетики, мед и кипящую воду. Дать настояться 5 минут; убрать чайные пакетики. Охладите до охлаждения. Разлить по 4 большим стаканам со льдом. Украсьте стеблем листьями мяты.

## **Свежевыжатый апельсиновый сок**

Ингредиенты:

4 апельсина

Способ приготовления:

Слегка ударьте каждый апельсин о стол. Разрежьте каждый апельсин пополам и выдавите сок в стакан.

## **Безалкогольный глинтвейн**

## Ингредиенты:

500 мл гранатового сока

25 г сахарной пудры золотистого цвета

горсть замороженной ежевики

250 мл яблочного сока

1 палочка корицы

1 звездочка аниса

4 гвоздики

3 горошины черного перца

1 апельсин, нарезанный на четвертинки

## Способ приготовления:

Поместите гранатовый сок, сахар, ежевику и яблочный сок в кастрюлю. Добавьте корицу, бадьян, гвоздику, перец горошком и апельсин. Осторожно подогрейте до закипания. Попробуйте на сладость, затем процедите в термостойкие стаканы.

# **Глава 9. Кето-кулинария в ресторанах и кафе**

## **Как выбрать блюда на кето-диете в ресторанах и кафе?**

При определенных диетах сложно обедать вне дома, но это не относится к кето-диете.

Ваши шансы найти кето-дружественное в меню высоки, куда бы вы ни пошли.

От гамбургеров до тайских ресторанов – вот что заказать, если вы придерживаетесь кето-диеты.

Одна из замечательных особенностей кетогенной диеты заключается в том, что вы можете найти что-то кето-дружественное для еды практически в любом ресторане.

Но на кето-диету, куда бы вы ни пошли, вы почти всегда можете найти что-то в меню, как представленное, так и с несколькими простыми модификациями.

Бургеры без булочек, бутерброды без хлеба, сырныи стейки без булочек, салаты, гарнир из авокадо, гарнир из соленых огурцов, тушеные овощи. Если в ресторане подают завтрак, можно заказать яйца, бекон или колбасу и сыр; просто не просите хлеба/бисквита/кекса.

Вяленая свинина, грудинка, колбаса, ребрышки, копченая курица, листовая капуста или другие не крахмалистые овощи, салаты. Хитрость заключается в том, чтобы попросить не добавлять к мясу соус барбекю. Если вы хотите быть особенно осторожным, вы можете даже спросить, не содержат ли приправы или натирания сахара.

### Завтрак/поздний завтрак

Съешьте омлет, если вы ужинаете вне дома на завтрак.

Омлеты, яйца Бенедикт (замените английский кекс кусочками авокадо), яйца с беконом и авокадо, стейк и яйца.

### Бургер с листьями салата

В некоторых ресторанах в качестве альтернативы предлагают курицу-гриль, которую можно есть с заправкой или с салатом, лучше выбрать заправку «Цезарь».

### Китайский ресторан

Яичный суп, курица с грибами, говядина или курица и

брокколи, чесночные креветки. Следите за сахаром в соусах; не стесняйтесь спрашивать об ингредиентах перед заказом.

### Немецкий ресторан

Колбаса и квашеная капуста.

Колбаса, котлеты без булочек, квашеная капуста, салаты.

### Греческий ресторан

Греческий салат – хороший вариант на кето-диеты. Вискисклад

Кебаб и греческие салаты – отличный выбор. Кроме того, в соусе цацики обычно довольно мало углеводов.

### Индийский ресторан

Курица тандури.

Цыпленок тандури, кебаб, запеченный баклажан (без панировки).

### Итальянский ресторан

Стейк и овощи.

Цыпленок Альфредо (макаронны можно заменить брокколи или спаржей), стейк и овощи, салат антипасто. Помните, что многие итальянские блюда, такие как фрикадельки, содержат панировочные сухари, поэтому следите за скрытыми углеводами.

Японский ресторан

Откажитесь от риса.

Один из любимых! Курица, стейк, креветки, морские гребешки или омары; пропустите рис и попросите дополнительные овощи (часто грибы, кабачки и лук; я прошу легкий лук). Откажитесь от апельсинового соуса, так как он не низкоуглеводный. Коричневый имбирный соус обычно содержит мало углеводов – не стесняйтесь спрашивать или просто добавьте немного соевого соуса. Кроме того, блюда обычно включают суп из прозрачного бульона и салат с имбирной заправкой. (Имбирная заправка в моем местном заведении содержит 2 грамма углеводов на столовую ложку, поэтому используйте ее экономно или вообще откажитесь от нее.)

Мексиканский ресторан

Откажитесь от тортильи.

Фахитас (без лепешек); салат тако без фасоли и без тортильи или кусочков тортильи; карнитас с гуакамоле; авокадо, фаршированное курицей, говядиной или креветками.

Буррито. Закажите миску без риса.

Чаша для буррито без заправки. Другой вариант – заказать несколько тако или один большой буррито без фасоли или риса и попросить без ракушек/лепешек; они подадут его в миске или на тарелке.

## Морепродукты

### Устрицы

Креветки (не в панировке), морские гребешки, рыба (не в панировке), устрицы, крабы (но не имитация крабового мяса; 3 унции содержат 14 граммов углеводов!), омары, салаты, не крахмалистые овощи.

## Вспомогательные

### Веганский сэндвич

Обменяйте хлеб на обертку с салатом.

## Суши

Избегайте имитации крабового мяса.

Сашими, роллы с огуречными рулетиками (заметьте, только соусы без сахара), мисо-суп, салат. Откажитесь от имитации крабового мяса.

## Тайский ресторан

Чесночные креветки без панировки с овощами вместо риса, Том Кха Гай (суп на кокосовом молоке с курицей), красное карри (спросите, содержит ли он сахар).

## Вьетнамский ресторан

Фо; выберите белок и попросите не есть лапшу. Сервер принесет вам ростки, халапеньо и свежий базилик. В некоторых ресторанах вам даже дадут овощи (брокколи, капусту

и т. д.) вместо лапши.

Куриные крылышки Баффало

Избегайте панированных крылышек.

Куриные крылышки (не в панировке; их иногда называют «голыми» крылышками) – хороший выбор. Держитесь подальше от сладких соусов; придерживайтесь соуса Баффало или сухой протирки без сахара. Окуните крылышки в соус ранчо или сыр с плесенью и наслаждайтесь ими с сельдереем.

Совет: полезно заранее сообщить официанту, что я предпочел бы, чтобы мне не подавали корзинку с хлебом, чипсы и сальсу или питы и хумус. Лучше не иметь соблазна перед собой, особенно когда вы голодны! Если вы гуляете с друзьями, которые не придерживаются низкоуглеводной диеты, то, очевидно, это не сработает. В этом случае, если вы испытываете искушение, я рекомендую заказать гарнир (без греенок) с заправкой из ранчо или голубого сыра или заказать кето-дружественную закуску, которой вы можете насладиться перед едой.

**Как просить в ресторанах и кафе  
специальное меню на кето-диете?**

Вот что заказать в ресторане, если вы на кето-диете:

Если вы придерживаетесь кетогенной диеты, перспектива поехать в ресторане может показаться сложной или невозможной. Какие пункты меню могут быть в ресторанах, которые были бы кето-дружественными? Часто, когда люди меняют свою диету, им трудно выходить на улицу, общаться или посещать званые обеды, потому что им нечего есть. Но не бойтесь, ваша социальная жизнь не должна пострадать только потому, что ваши привычки в еде изменились. Следуйте этим рекомендациям по заказу и советам, чтобы приготовить кето-дружественные блюда практически в любом ресторане.

Будь готов!

Знай, во что ты ввязываешься! Это, пожалуй, самый важный совет. Прежде чем отправиться в ресторан, проверьте меню в Интернете, чтобы вы могли выбрать, какие блюда подходят для кето-диеты. Это поможет вам подготовиться, чтобы не карабкаться, как только вы доберетесь до ресторана. Если вы обнаружите, что меню немного опирается на варианты с низким содержанием углеводов, съешьте мини-еду или закуску, например, быстрый гуакамоле с овощами, прежде чем идти, чтобы вы не голодали, если вы можете заказать только что-то небольшое.

Откажитесь от зерновых и картофеля

Пропустить Картофель

Многие основные блюда включают белок, овощи и углеводы; например, стейк, морковь на пару, брокколи и картофель. Попросите вашего официанта убрать картофель или злаки, такие как рис или лебеда, и добавить больше овощей и/или белка взамен.

Гамбургеры с низким содержанием углеводов

Независимо от того, находитесь ли вы в ресторане быстрого питания или в ресторане изысканной кухни, гамбургер, скорее всего, будет в меню. Большинство котлет готовятся только из говядины, но, если вы беспокоитесь, что в них могут скрываться панировочные сухари, попросите на всякий случай. Откажитесь от булочек и вместо этого попросите больше салата или просто съешьте котлету вилкой и ножом. Вы также можете попросить дополнительный лук, помидоры и соленые огурцы для большего количества овощей. Откажитесь от сладкого кетчупа и придерживайтесь горчицы.

Лосось и зелень с тминной заправкой

В большинстве ресторанов можно добавить белок, такой как рыба, курица или говядина, практически к любому блюду. Это увеличивает содержание жира в вашей еде, делая ее более кето-дружественной. Если в меню есть лосось на гриле, жареный цыпленок, жареные креветки, шашлык из говья-

дины или яйца вкрутую, попросите добавить их сверху, особенно если вы заказываете салат.

Большинство заправок содержат сахар, мед или кленовый сироп, чтобы сделать их сладкими и вкусными. Поскольку подсластители запрещены на кетогенной диете, важно отказаться от заправок. Если вы едите что-то, что требует усиления вкуса, попросите оливковое масло первого отжима, бальзамический уксус и/или лимон. Или узнайте, есть ли у них соус песто, который можно добавить к вашему блюду для дополнительной влаги, вкуса и жира.

### Зеленый салат с заправкой

Находясь в ресторане, попросите добавить к еде жирные продукты, такие как авокадо, оливки, орехи, семечки или сыр. Вы также можете попросить оливковое масло первого отжима, чтобы сбрызнуть его сверху.

Вы можете увидеть блюдо, которое хотите заказать, например, куриные крылышки, кальмары в панировке, креветки или острую курицу. Спросите, можете ли вы получить эти продукты «голыми», то есть без панировки, покрытия, маринада или соуса. Часто шеф-повар может приготовить эти блюда с небольшим количеством оливкового масла, лимона, чеснока, специй, соли и перца; это просто вопрос спросить!

## Бросьте тортилью

Как и в случае с гамбургером без булочек, замените лепешки и заверните тако в листья салата, листовую капусту или капусту. Если слишком грязно, приготовьте тако-салат и поместите начинку поверх зелени или овощей на гриле. Точно так же, если вы найдете бутерброд или рулет, который вам нравится, посмотрите, можно ли вместо этого завернуть его в зелень или покрыть салатом.

# **Глава 10. Ошибки, которые необходимо учитывать на кето-диете**

## **Основные ошибки кето- диеты и как их избежать?**

Кето-диета способствует здоровой потере веса за счет сжигания жира для получения энергии. При уменьшении количества углеводов и белков жир расщепляется на кетоны. Затем кетоны становятся основным источником энергии, и достигается постепенная потеря веса. При отсутствии подробных исследований кето-диета может быть только экспериментом. Как долго можно продолжать кето-диету? Существенная потеря веса должна быть завершена в течение от нескольких недель до нескольких месяцев. Кето-дружественные продукты следует употреблять в пищу, а тех, которые противоречат принципам кето-диеты, следует избегать, насколько это возможно.

## Достижение кетоза и его поддержание

Кетоз относится к метаболическому состоянию, когда организм сжигает жир для получения энергии, что означает, что диета включает много жиров. Поскольку не каждый жир полезен, планирование помогает – сжигание жира ускоряет потерю веса. Избегайте крахмалистых овощей и уменьшите количество фруктов, а также избегайте зерновых и сладостей. Только некоторым людям удобно следовать такой строго ограничивающей диете. Кето-диета накладывает много ограничений. Те, кто находится в затруднительном положении из-за ожирения, должны сотрудничать с кето-диетой для своего благополучия. Ожирение приводит ко многим осложнениям со здоровьем.

### Остерегайтесь ошибок кето-диеты

Узнайте ошибки, которые могут совершить новички в кето-диете. Минимизируйте их инстинктивно.

Потребление слишком большого количества белка и минимального количества клетчатки

Не употребляете достаточно жиров и переходите на вредные жиры

Недостаточное увлажнение водой и другими жидкостями

Прием слишком большого количества натрия

Психологически не готовы к переменам

Не прислушиваясь к долгосрочным требованиям

1. Слишком быстрый переход на жиры и отказ от углеводов

Основной принцип кето-диеты ограничивает углеводы, в результате чего уровень глюкозы в крови остается низким. Жир тела сжигается для производства энергии. Проблема в том, что углеводы стандартны для супов и соусов. При достаточном количестве углеводов кетоз остается мечтой. Избегайте избытка углеводов. Переход должен быть постепенным. Уменьшайте содержание углеводов постепенно, а не резко, что невозможно. Если цель составляет 20 граммов углеводов каждый день, яблоко может содержать 25 граммов. Вместо хлопьев и злаков на завтрак лучшим выбором будут яйца с беконом, авокадо и льняная каша.

2. Пренебрежение гидратацией и электролитами

Без углеводов моча выделяет больше жидкости, а электролиты, такие как натрий и калий, тоже исчезают. Такой дефицит приводит к слабости и бессоннице. Кроме того, овощи

и фрукты с низким содержанием углеводов содержат больше калия. Недостаток натрия возникает из-за цельных продуктов с меньшим содержанием натрия. Избыточная гидратация еще больше разбавляет натрий в крови.

Листовая зелень содержит больше электролитов, и кто-то может также принимать добавки с электролитами. Не забывайте о щедрых дозах соли в рационе. Однако остерегайтесь обезвоживания. Организм хранит углеводы вместе с водой. По словам специалиста, при отказе от углеводов теряется и вода. Когда кетоны покидают организм с мочой, также теряются натрий и вода. Всегда пейте достаточное количество воды. Спортивные напитки, энергетические напитки и травяной чай являются хорошими дополнительными вариантами.

### 3. Пренебрежение подходящими растительными маслами

Ежедневная кулинарная среда предпочла бы оливковое или кокосовое масло первого отжима. Сливочное масло тоже кето-дружественно. Избегайте многих видов растительных масел и попрощайтесь с обычными соевыми и подсолнечными маслами. Растительные масла богаты ПНЖК или полиненасыщенными жирными кислотами. Это называется линолевой кислотой. Избыток линолевой кислоты приводит к воспалению и накоплению жира. Исследователи считают, что это основная причина ожирения в мире. Также могут возникнуть болезни сердца.

#### 4. Пренебрежение омега-3 жирными кислотами в рационе

Не ешьте чрезмерно сыр и сливки в поисках полезных жиров на кето-диете. Вместо этого включите омега-3, которые содержат EPA и DHA. Эксперт говорит, что в таких морепродуктах, как скумбрия и лосось, их много. Такие добавки, как масло печени трески, отвечают аналогичным требованиям. Идея состоит в том, чтобы включить в рацион полезные полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры для оптимальной производительности. Выбирайте семена чиа и льняное семя, а также оливковое масло.

#### 5. Недостаточное потребление клетчатки

В диете с низким содержанием углеводов не хватает грубых кормов. Углеводы и клетчатка идут вместе. Клетчатка предлагает много преимуществ для здоровья, независимо от того, является ли она растворимой или нерастворимой. Здоровая пищеварительная система и потеря веса, наряду с возможной защитой от диабета, являются некоторыми положительными результатами. Решение, если пищеварение страдает или возникают запоры из-за кето-диеты, состоит в том, чтобы потреблять продукты с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием углеводов. Орехи, семена чиа, шелуха подорожника и овощи семейства крестоцветных служат обеим целям. Капуста, цветная капуста и брокколи некоторые.

## 6. Остерегайтесь молочных продуктов

Хотя молочные продукты не подходят для кето-диеты, как они должны быть включены в рацион? Проблема возникает из-за того, что в молочных продуктах почти нет продуктов с высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов. Йогурт и молочные продукты не подходят для кето-диеты. Проблема толерантности также возникает, поскольку не все могут переносить молочный сахар и белок. В качестве альтернативы, если возможна терпимость к молоку, зачем покупать сыр и масло с высоким содержанием жира?

## 7. Чрезмерные закуски и сладости

Можно ли углеводы заменить сладостями? Правда в том, что эти сладости могут содержать много калорий – некоторые люди всегда перекусывают, что мешает кето-цели похудеть. Контроль перекусов с указанием времени перерывов в работе и приеме пищи – хорошая стратегия. Если есть сладкое является навязчивой идеей, ищите низкокалорийные варианты. Этикетки на упаковках содержат подробную информацию о рецепте.

## 8. Не обеспечение хорошей пищевой ценности

Проблемы, возникающие во время кето-плана, могут возникнуть из-за неправильного выбора продуктов питания и продуктов низкого качества. Если наряду с проблемами пи-

щеварения появляются проблемы с кожей, хорошо подумайте о выборе продуктов. Целью является не только потеря веса, но и хорошее здоровье. Не хватает положительных питательных веществ и разнообразия продуктов, хотя кетоз и сжигание жира завершены. План питания должен включать ряд пунктов. Высокопитательные, в основном необработанные продукты должны иметь как можно меньше калорий. Потратьте немного больше и исследуйте магазины. Включите орехи и семена. Стремитесь к качественным жирам. Органические овощи приносят много пользы. Выбирайте фрукты с низким содержанием углеводов.

Дайте организму время на адаптацию к новому образу жизни. Учитывая, что лишний вес – это колоссальная глобальная проблема, наберитесь терпения. Думайте о счастливом завтрашнем дне без лишнего веса. Пусть это будет мотивирующей здоровой мечтой.

## **Какие последствия могут быть при ошибочном применении кето-диеты?**

План с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров обещает быструю потерю веса, но эксперты в области здравоохранения беспокоятся об этих побочных

эффектах и осложнениях.

Кетогенная диета, также известная как «кето-диета» или просто «кето», – это важная вещь в планах по снижению веса, которую рекламируют знаменитости. Диета включает в себя резкое сокращение углеводов до 50 граммов в день или меньше, чтобы помочь организму достичь состояния кетоза, при котором ему приходится сжигать жир (а не сахар) для получения энергии.

Врачи говорят, что кето-диета может быть полезна при лечении эпилепсии; точно неясно, почему, но что-то в кетогенном состоянии, похоже, снижает частоту приступов.

Обзор, опубликованный в июле 2021 года в журнале «Границы питания», подтвердил преимущества кетогенных диет в снижении частоты приступов у людей с лекарственно-устойчивой эпилепсией, а также в снижении веса. Однако в обзоре также отмечается, что без дополнительных данных о безопасности в долгосрочной перспективе риски, связанные с этой диетой, могут перевешивать преимущества.

Как общий план похудения, кето-диета вызывает споры. Некоторые эксперты в области здравоохранения полностью предостерегают от этого, ссылаясь на неприятные побочные эффекты, риски для здоровья и неустойчивый характер диеты. Даже многие сторонники кето-диеты признают, что, если

диета не составлена правильно, она может быть противоположна здоровой.

Вот несколько вещей, которые вы должны знать о кетогенной диете, прежде чем попробовать ее как способ похудеть. Да, вы можете похудеть, но вы также должны следить за следующими побочными эффектами или осложнениями.

### 1. Кето-грипп

Некоторые люди сообщают, что, когда у них начинается кетоз, они просто чувствуют себя плохо. Иногда может быть рвота, желудочно-кишечные расстройства, сильная усталость и вялость. Так называемый кето-грипп обычно проходит через несколько дней.

Около 25% людей, которые пробуют кето-диету, испытывают эти симптомы, причем наиболее распространенной является усталость. Это происходит потому, что в организме заканчивается сахар для сжигания энергии, и он должен начать использовать жир.

Вы можете свести к минимуму последствия кето-гриппа, если будете пить много воды и много спать. Можно применять природные источники энергии для борьбы с усталостью, такие как зеленый чай, органический кофе или травы (травы, которые могут помочь вашему телу справиться со

стрессом и усталостью).

## 2. Диарея

Если вы обнаружите, что чаще бегаєте в туалет во время кетогенной диеты, вы не одиноки. Это может быть связано с тем, что желчный пузырь – орган, который вырабатывает желчь, помогающую расщеплять жиры в рационе, – чувствует себя перегруженным.

Диарея также может быть связана с недостатком клетчатки в кето-диете, что может произойти, когда кто-то сильно сокращает углеводы (например, цельно зерновой хлеб и макароны) и не дополняет другие продукты, богатые клетчаткой, такие как овощи. Это также может быть вызвано непереносимостью молочных продуктов или искусственных подсластителей – вещей, которые вы, возможно, едите больше с тех пор, как перешли на образ жизни с высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов.

## 3. Кетоацидоз

Если у вас диабет 1 или 2 типа, вы не должны соблюдать кето-диету, если у вас нет разрешения вашего врача. Кетоз на самом деле может быть полезен людям, у которых есть проблемы с гипергликемией, но вы должны очень внимательно следить за своим уровнем сахара в крови и проверять уровень глюкозы несколько раз в день.

Это потому, что у людей с диабетом кетоз может вызвать опасное состояние, называемое кето-ацидозом. Это происходит, когда в организме накапливается слишком много кетонов – кислот, образующихся как побочный продукт сжигания жира, – и кровь становится слишком кислой, что может повредить печень, почки и мозг. При отсутствии лечения это может привести к летальному исходу.

Хотя это осложнение встречается довольно редко, кето-ацидоз также был зарегистрирован у кормящей женщины, у которой не было диабета и которая придерживалась диеты с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров.

Симптомы кето-ацидоза включают сухость во рту, частое мочеиспускание, тошноту, неприятный запах изо рта и затрудненное дыхание. Если вы испытываете что-либо из этого вовремя обратитесь к врачу.

Кетогенная диета может быть полезна людям, которые имеют лишний вес, болеют сахарным диабетом, стремятся улучшить свое метаболическое здоровье. Она может быть менее подходящей для спортсменов или тех, кто хочет набрать большое количество мышц или веса. Такое питание может быть несовместимо с образом жизни и предпочтени-

ями некоторых людей. Поговорите со своим врачом о своем плане питания и целях, чтобы решить, подходит ли вам план кето-питания.