

KetoDiet
... a cítím se skvěle

PRŮVODCE HUBNUTÍM

I TY SE MŮŽEŠ CÍTIT SKVĚLE,
JESTLI CHCEŠ.



OBSAH

Co je proteinová dieta	3
Zhubněte s chutí!	4
Měli byste vědět, než začnete	5
O dietních plánech KetoDiet	6
3 kroky dietních plánů KetoDiet	6
Jak bude vypadat váš jídelníček?	7
BASIC – dietní plán pro nízkou nadváhu	8
MEDIUM – dietní plán pro střední nadváhu	9
INTENSE – dietní plán pro vysokou nadváhu	10
1. krok dietního plánu	11
První dny s KetoDiet. Jak se můžete cítit	13
2. krok dietního plánu	14
3. krok dietního plánu	16
Kterým potravinám a nápojům se v průběhu celého dietního plánu vyhnout	19
Osvědčené figle, se kterými motivaci při hubnutí neztratíte	20
Dietní plán je za vámi. Co ale jíst po dietě?	21
Věrnostní klub Moje KetoDiet	22
Nejčastější otázky	23
Podpora v průběhu hubnutí	24



CO JE PROTEINOVÁ DIETA

Určitě víte, že **proteinová dieta** (chcete-li ketodieta) funguje na principu ketózy.

KETÓZA je stav, ke kterému přirozeně dochází tehdy, když ve svém jídelníčku omezíte sacharidy a zároveň tělu dodáte dostatek bílkovin a tuků. Ketóza není pro organismus ničím novým nebo nezvyklým, je na ni připravený. **Nastupuje obvykle 2.–4. den po úpravě jídelníčku** a ovlivňuje ji věk, pohlaví, dietní minulost, rychlost metabolismu, ale i psychická kondice. **V ketóze začnete velmi účinně spalovat vlastní tukové zásoby** a v játrech se začnou tvořit tzv. ketolátky, které přecházejí do krve a stávají se hlavním zdrojem energie namísto sacharidů. Úspěšně probíhající odbourávání tuků na sobě poznáte tak, že **nemáte hlad, ubývají vám centimetry, sršíte skvělou náladou a přívalem energie**.

JAK KETODIET FUNGUJE

Hubnout budete pomocí jednoho ze **3 snadných dietních plánů**, které se liší v délce svého trvání a samozřejmě podle toho, jak velkou nadváhu či obezitu řešíte. Každý dietní plán se skládá ze 3 na sebe navazujících stejně dlouhých kroků, které zajistí, že budete hubnout postupně a naučíte se pravidelnosti v jídlu.

KetoDiet je ryze českou značkou proteinové diety, jejíž výroba splňuje přísné legislativní požadavky podle norem ČSN EN ISO 9001:2009, ČSN EN ISO 22000:2006 a HACCP. Proteinová jídla a nápoje obsahují vyvážený poměr rostlinných a živočišných bílkovin, vysoce kvalitní suroviny, vitamíny, minerály a omega 3 a 6 mastné kyseliny.

Výsledky proteinové diety jsou velmi individuální a závisí například na vaší počáteční nadváze, dietní historii, psychické pohodě nebo zdravotních indispozicích. Pokud jste v průběhu posledních 2 let nenavštívili svého praktického lékaře a neznáte s jistotou svůj zdravotní stav, doporučujeme před začátkem dietního plánu na preventivní prohlídku zajít.

ZHUBNĚTE S CHUTÍ!

Víme, že hubnutí nemusí být vždy jednoduché. Proto si nejdříve přečtěte naše **Desatero spokojeného KetoDietáka** a na cestě za zdravějším a štíhlejším tělem vás už nic nepřekvapí.

- 1) KetoDiet produkty si můžu mezi sebou **volně kombinovat**.
- 2) Jím pravidelně **5x denně** a nešidím se.
- 3) Nezapomínám na **povolenou zeleninu**, můžu jí sníst až 500 g za den.
- 4) Nebojím se **zdravých tuků**.
- 5) Nezapomínám pít a denně vypiji cca **2–3 litry vody**.
- 6) **Nevážím se každý den** a s nikým se nesrovnávám.
- 7) **Sportovat můžu** kdykoliv, ale poslouchám své tělo.
- 8) Dobrá psychika je základ – jsem v pohodě, **nestresuji se**.
- 9) Dokončím **všechny 3 kroky**, aby nenastal jojo efekt.
- 10) Když si nevím rady, zavolám nebo napíšu do KetoDiet poradny.

VÝHODY PROTEINOVÉ DIETY

- ✓ Rychle viditelné výsledky.
- ✓ Pravidelný jídelníček bez hladovění.
- ✓ Proteinová jídla a nápoje skvěle zasytí.
- ✓ Budete plní energie.
- ✓ Cílené spalování tuku. O svaly nepřijdete.
- ✓ Doplníte potřebnou dávku vitamínů a minerálů.
- ✓ Většina proteinových jídel a nápojů je zcela bez lepku.
- ✓ Pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu v krvi a snížit hladinu krevního cukru.





MĚLI BYSTE VĚDĚT, NEŽ ZAČNETE

KetoDiet je určená všem, kteří se potýkají především s vyšší nadváhou až obezitou a kteří zároveň nemají žádné zásadní zdravotní problémy. Pokud svůj zdravotní stav neznáte, měli byste absolvovat alespoň preventivní zdravotní prohlídku u svého praktického lékaře.

KDY KETODIET NEDOPORUČUJEME (ZÁSADNÍ KONTRAINDIKACE)

- ✓ veškerá onemocnění ledvinového systému
- ✓ veškerá onemocnění jater
- ✓ diabetes I. typu (aplikace inzulínu)
- ✓ intolerance nebo alergie na některou ze složek KetoDiet produktů (např. laktóza, lepek apod.)
- ✓ onemocnění srdce v akutní fázi (angina pectoris, poruchy srdečního rytmu)
- ✓ mozková příhoda
- ✓ poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)
- ✓ onkologická onemocnění
- ✓ vážná psychiatrická onemocnění
- ✓ těhotenství a kojení
- ✓ věk do 18 let

KDY SE DO KETODIET PUSTIT AŽ PO KONZULTACI S LÉKAŘEM A NÁSLEDNĚ NAŠÍM VÝŽIVOVÝM PORADCEM

- ✓ onemocnění dnou
- ✓ onemocnění žlučníku
- ✓ onemocnění střev (Crohnova choroba, zánětlivé onemocnění apod.)
- ✓ diabetes II. typu (medikace léky)
- ✓ onemocnění oběhového systému v neakutní fázi
- ✓ onkologická onemocnění (3–5 let po ukončení léčby)
- ✓ poruchy činnosti štítné žlázy
- ✓ onemocnění trávicího ústrojí v neakutní fázi

Máte nějaké pochybnosti? Neváhejte se obrátit na naši výživovou poradnu. Kontakt najdete na zadní straně.

O DIETNÍCH PLÁNECH KETODIET

Pro vás, kteří jste se rozhodli se svou nadváhou “zatočit”, jsme sestavili **3 snadné dietní plány**. Jejich základními kameny jsou: vyvážený nízkosacharidový jídelníček, zařazení pohybové aktivity a výživová podpora v průběhu hubnutí.



Dietní plán
BASIC

PRO
NÍZKOU NADVÁHU



Dietní plán
MEDIUM

PRO
STŘEDNÍ NADVÁHU



Dietní plán
INTENSE

PRO
VYSOKOU NADVÁHU

3 KROKY DIETNÍCH PLÁNŮ KETODIET

Co mají naše dietní plány společné? Každý z nich se skládá ze 3 kroků. Jednotlivé kroky na sebe plynule navazují, naučí vás správně a pravidelně jíst a dostatečně pít.

- 1. KROK** **Můžete čekat rychlé výsledky a spoustu motivace.**
- 2. KROK** **Stále hubnete a připravujete se na návrat k běžnému jídelníčku.**
- 3. KROK** **Svou hmotnost stabilizujete a předcházíte jojo efektu.**

PROČ JSOU DIETNÍ PLÁNY ROZDĚLENÉ DO 3 KROKŮ?

Na začátku každého dietního plánu výrazně omezíte sacharidy ve svém jídelníčku, a to na max. 35 - 50 g denně. Aby se s nimi vaše tělo naučilo dobře hospodařit a neukládalo je ve formě tukových zásob, je v průběhu hubnutí nutné je přidávat postupně – ve 2. kroku sacharidy navýšíte na 50 g denně, ve 3. kroku pak na 80 g denně. Tímto pozvolným přechodem k běžnému zdravému jídelníčku, který na vás po ukončení diety čeká, úspěšně předcházíte obávanému **jojo efektu**.



JAK BUDE VYPADAT VÁŠ JÍDELNÍČEK?

JEDNODUCHÝ. PRAKTICKÝ. PESTRÝ.

První jídlo si dejte do 1 hod. po probuzení. Další porce ve zhruba 3 hodinových intervalech. Poslední porce může být i půl hodinky před spaním. Dodržujte pravidelnost, KetoDiet jídla vybírejte podle své chuti, volně kombinujte a nezapomínejte na zeleninu a zdravé tuky.

PRACUJETE NA SMĚNY?

Jídla tomu snadno přizpůsobte. Platí logické pravidlo: Jíte, když bdíte. Nejíte, když spíte. Tělo nesmí “hladovět”. Jednotlivé porce si tedy dopřejte v pravidelných intervalech i v noci.

MÁTE OPRAVDU DLOUHÝ DEN?

Vstáváte v 6 hodin a spát jdete kolem půlnoci? K 5 standardním porcím si s klidným svědomím jednu přidejte.

UPŘEDNOSTŇUJETE NÁPOJE, NEBO SE RÁDI DO JÍDLA ZAKOUSNETE?

Dietní plán si můžete poskládat dle svých preferencí. Můžete zvolit:

- a) nápojovou variantu
- b) výhodné balíčky dle typu dietního plánu
- c) produkty KetoDiet nakombinované dle chuti

NĚCO NAVÍC

Hubnutí je příjemné i tím, že si můžete dopřát dostatek povolené zeleniny, ořechů a semínek. Konkrétní příklady najdete v doporučeních u jednotlivých kroků dietního plánu.

BASIC – dietní plán pro nízkou nadváhu

Délka trvání: **3x 2 týdny**

1. krok 2 TÝDNY	2. krok 2 TÝDNY	3. krok 2 TÝDNY
5 porcí KetoDiet +  AŽ 500 g povolené zeleniny +  Zdravé tuky	4 porce KetoDiet + 1 běžné na bílkoviny bohaté jídlo +  AŽ 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce +  Zdravé tuky	2 porce KetoDiet + 3 běžná na bílkoviny bohatá jídla +  AŽ 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce +  Zdravé tuky

Dietní plán BASIC jsme připravili pro ženy i muže, kteří se potýkají pouze s **nižší nadváhou**. Proto je i délka jeho trvání nejkratší ze všech našich KetoDiet plánů. Je **rychlý, komfortní a velmi účinný**.

Celková délka je **6 týdnů** rozdělených do 3 stejně dlouhých kroků. Jídelníček kombinuje proteinová jídla a nápoje KetoDiet s povolenými druhy zeleniny, zdravých tuků a dalších jídel, která vaše hubnutí podpoří.

MŮŽU OD ZAČÁTKU SPORTOVAT, NEBO NE?

Výživová specialistka Martina Dvořáková radí:

„Se sportováním buďte na začátku diety opatrní. Tělo má k dispozici jen málo sacharidů a metabolismus se mění. Neměli byste tedy své tělo přetěžovat. V případě, že jste tak trochu na pohybu závislí, doporučujeme střídat aerobní a anaerobní aktivity (například jednou běh, podruhé jógu). Poslouchejte své tělo a dělejte to, při čem se cítíte dobře.“

MEDIUM – dietní plán pro střední nadváhu

Délka trvání: **3x 3 týdny**

1. krok 3 TÝDNY	2. krok 3 TÝDNY	3. krok 3 TÝDNY
5 porcí KetoDiet +  Až 500 g povolené zeleniny +  Zdravé tuky	4 porce KetoDiet + 1 běžné na bílkoviny bohaté jídlo +  Až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce +  Zdravé tuky	2 porce KetoDiet + 3 běžná na bílkoviny bohatá jídla +  Až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce +  Zdravé tuky

Dietní plán MEDIUM jsme připravili pro ty z vás, které trápí **středně velká nadváha**. Tento snadný dietní plán vám pomůže **nadbytečné kilogramy shazovat pohodlně, rychle a přirozeně**.

Celková délka je **9 týdnů** rozdělených do 3 stejně dlouhých kroků. Jídelníček obsahuje nejen proteinová jídla a nápoje KetoDiet, ale i nejrůznější druhy zeleniny, zdravých tuků a dalších vhodných jídel, která přispějí vaší snaze o zhubnutí.



INTENSE – dietní plán pro vysokou nadváhu

Délka trvání: **3x 4 týdny**

1. krok 4 TÝDNY

5 porcí **KetoDiet**

+



AŽ 500 g povolené zeleniny

+



Zdravé tuky

2. krok 4 TÝDNY

4 porce **KetoDiet**

+

1

běžné na **bílkoviny**
bohaté jídlo

+



AŽ 500 g povolené zeleniny
a vybrané druhy ovoce

+



Zdravé tuky

3. krok 4 TÝDNY

2 porce **KetoDiet**

+

3

běžná na **bílkoviny**
bohatá jídla

+



AŽ 500 g povolené zeleniny
a vybrané druhy ovoce

+



Zdravé tuky

Pokud řešíte **vysokou nadváhu**, pak je dietní plán INTENSE, který sestavili naši zkušení odborníci na výživu, určený právě vám. Už **žádné hladovění nebo zbytečné omezování**.

Celková délka je **12 týdnů** rozdělených do 3 stejně dlouhých kroků. Váš jídelníček se bude skládat z proteinových jídel a nápojů KetoDiet, nejrůznějších druhů zeleniny, zdravých tuků a dalších jídel, která vaše hubnutí podpoří.



1. KROK DIETNÍHO PLÁNU

RYCHLÉ VÝSLEDKY A SPOUSTA MOTIVACE

SLOŽENÍ DENNÍHO JÍDELNÍČKU:

5 PORCÍ KetoDiet	+	 Až 500 g povolené zeleniny	+	 Zdravé tuky	+	 2-3 l tekutin	Orientační příjem makroživin / den	
							Sacharidy	35 g
							Bílkoviny	90 g
							Tuky	105 g

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY – 500 g/den (v syrovém stavu)

Zeleninu můžete v průběhu dne volně kombinovat a nemusíte bazírovat na každém gramu.

- | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---|
| ✓ artyčok | ✓ kapusta (včetně růžičkové) | ✓ rukola |
| ✓ brokolice | ✓ květák | ✓ ředkev bílá |
| ✓ celer (bulva i řapíkatý) | ✓ kysané zelí (nedoslazované) | ✓ ředkvička |
| ✓ cuketa | ✓ lilek (baklažán) | ✓ řeřicha |
| ✓ čekanka | ✓ okurka salátová | ✓ salát (všechny druhy zelených) |
| ✓ fenykl | ✓ paprika zelená nebo světlá | ✓ sójové klíčky (2 polévkové lžíce/den) |
| ✓ hlávkové zelí | ✓ patison | ✓ špenát |
| ✓ čínské (pekingské) zelí | ✓ petržel | ✓ zelené fazolky |
| ✓ houby čerstvé | ✓ polníček | |
| ✓ chřest | ✓ pórek | |

ZDRAVÉ TUKY

OLEJE (až 3 lžíce)

- ✓ dýňový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ řepkový olej
- ✓ slunečnicový olej

MÁSLA (1 lžíce)

- ✓ máslo
- ✓ přepuštěné máslo ghí
- ✓ arašídové máslo
- ✓ ořechová másla

OŘECHY (až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lískové ořechy
- ✓ vlašské ořechy
- ✓ kešu
- ✓ para ořechy

SEMÍNKA A DALŠÍ

(2 lžíce, pokud není uvedeno jinak)

- ✓ dýňová semínka
- ✓ chia semínka (1 lžíce)
- ✓ konopná semínka
- ✓ lněná semínka (drcená)
- ✓ slunečnicová semínka
- ✓ ¼ avokáda

Doporučujeme všechny 4 typy tuků mezi sebou kombinovat v uvedeném množství na den. Pokud zvolíte jen 2 typy, množství samozřejmě zdvojnásobte (např. 50 g ořechů a 4 lžíce semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).

ZDRAVÉ TUKY JSME DO DIETY ZAŘADILI, PROTOŽE CHCEME

- ✓ aby vaše metabolická změna související s proměnou jídelníčku a přechodem do ketózy probíhala co možná nejpohodlněji,
- ✓ aby vaše hormonální rovnováha zůstala stabilní,
- ✓ abyste měli i nadále krásnou pleť a silné vlasy.



POVOLENÉ OVOCE

- ✓ citron (max. ½ a jen plátky do nápojů)
- ✓ olivy (5 ks/den)



ČÍM DOCHUCOVAT

- ✓ sůl
- ✓ vinný ocet (1 čaj. lžička)
- ✓ aceto balsamico (1 čaj. lžička)
- ✓ hořčice
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l masového vývaru (z libového masa)
- ✓ 0,25 l rybího vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený česnek
- ✓ čerstvý česnek (1 stroužek)
- ✓ jednodruhé koření
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternativní sladidla (stévie, xylitol, sukralóza, atp.)
- ✓ čekankový sirup original (5 % cukru)

Uvedené množství je na den.



PITNÝ REŽIM

- ✓ čistá voda (může být s plátky citronu, okurky, zázvoru)
- ✓ neslazené minerální vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ černý čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ čaj z čerstvého zázvoru
- ✓ káva
- ✓ sirup KetoDiet
- ✓ živočišná a rostlinná mléka – kravské, ovčí, kozí, acidofilní, mandlové, kokosové, sójové, sezamové, konopné, makové (max. 0,2 l/den)

Doporučujeme denně vypít 2,5 – 3 l neslazených tekutin (cca 300 ml na 10 kg vaší hmotnosti). Voda použitá pro přípravu proteinových nápojů a jídel KetoDiet se do pitného režimu nezapočítává.



PRVNÍ DNY S KETODIET. JAK SE MŮŽETE CÍTIT

POCITY HLADU

Začátek hubnutí může být náročnější, zvláště v prvních několika dnech, než se nastartuje ketóza. Citelně se snížil energetický příjem i příjem sacharidů a pocity hladu jsou obvyklé.

ÚNAVA

Každá dieta je pro tělo velkou změnou, a proto je potřeba dopřát si čas. Byli jste zvyklí na jídelníček s vysokým obsahem sacharidů? Pak právě u vás se mohou objevit příznaky tzv. "sacharidové chřipky". Dostatečně odpočívejte, spěte a nezapomínejte na pitný režim. Ideální jsou vývary, které můžete i více přisolit. Pokud potřebujete doplnit energii, pomoci vám může i šálek kvalitní kávy nebo silný čaj.

BOLEST HLAVY

Před tím, než nastartuje ketóza, se může objevit i bolest hlavy. Ale nebojte se, je většinou krátkodobá. Příčinou je detoxikace organismu, tedy odplavování škodlivin z těla. Pomůže vám dostatečný pitný režim, dostatek spánku, pohybu na čerstvém vzduchu a případně i lehké analgetikum.

ZÁCPA

I ta se může v souvislosti s dietou dostavit a přímo souvisí s odvodněním organismu. Zaměřte se na to, zda jíte dostatečné množství zeleniny (obsahuje vlákninu), zdravé tuky a hlídejte si pitný režim.

PRŮJEM

Opačným problémem, který se může na začátku dietního plánu objevit, je průjem (reakce na výraznou změnu jídelníčku). Pro podporu střevní mikroflory doporučujeme užívat probiotika. Průjem by ale určitě neměl být dlouhodobý nebo doprovázený bolestmi břicha či zvracením. V případě, že se u vás některý z uvedených problémů vyskytne, může být jeho příčinou intolerance či alergie na některou ze složek proteinových jídel. Doporučujeme kontaktovat naši výživovou poradnu.

KOVOVÁ PACHUŤ A SUCHO V ÚSTECH

Známkou ketózy může být i nepříjemná kovová pachuť a sucho v ústech. Pomoci mohou žvýkačky bez cukru, čerstvá máta nebo bonbony bez cukru.

NEPRAVIDELNÁ MENSTRUACE

Protože při proteinové dietě (stejně jako u jiných redukčních diet) rychle ztrácíte tuk, který je hormonálně aktivní a ovlivňuje chování cyklu, může se stát, že bude vaše menstruace krátkodobě nepravidelná. Ve svém jídelníčku proto nezapomínejte na zdravé tuky. Ve 2. a 3. kroku (s navyšováním sacharidů do jídelníčku) se obvykle cyklus opět upraví do normálu.

NĚCO NAVÍC

Pokud hubnete z vyšší nadváhy a budete mít opravdu velký hlad, můžete si v 1. týdnu diety přimíchat jednou za den do omelety nebo do polévky 2 vaječné bílky navíc. Od 1. dne dietního plánu můžete pít také L-Carnitine dle doporučené denní dávky, který podpoří spalování tuků.

2. KROK DIETNÍHO PLÁNU

HUBNETE A PŘIPRAVUJETE SE NA BĚŽNÝ JÍDELNÍČEK

SLOŽENÍ DENNÍHO JÍDELNÍČKU:

**4 PORCE
KetoDiet**

**1 porce jídla
bohatých na
bílkoviny**

**Až 500 g
povolené
zeleniny**

**Až 100 g
povoleného
ovoce**

**Zdravé
tuky**

**2–3 l
tekutin**

**Sport
2x týdně**

Orientační příjem
makroživin / den

Sacharidy	50 g
Bílkoviny	90 g
Tuky	95 g

BĚŽNÉ JÍDLO BOHATÉ NA BÍLKOVINY (gramáž je uvedena v syrovém stavu)

100 g krůtí nebo kuřecí maso	175 g šmakoun	100 g bílý jogurt klasický
100 g králičí maso	2 ks slepičí vejce	(pro plnohodnotnou porci, doplňte další bílkovinou)
100 g zvěřina	200 g sýr cottage	100 g šunka od kosti
100 g hovězí maso (libové)	75 g syrečky (Olomoucké tvarůžky)	100 g drůbeží nebo hovězí játra
100 g vepřové maso (libové)	50 g parmezán	100 g tempeh
100 g telecí maso	75 g tvrdý sýr (do 45 % tuku v sušině)	100 g seitan
100 g jehněčí nebo skopové maso	150 g balkánský sýr	
100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuňák ...)	100 g mozzarella	
100 g mořské plody (krevety, sepie, chobotnice ...)	150 g skyr	
125 g tofu natural	150 g tvaroh	
50 g sójové maso	200 g bílý jogurt řeckého typu 10 % tuku	



Nechte se inspirovat
našimi recepty na
www.ketodiet.cz/recepty

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY – 500 g/den (v syrovém stavu)

Zeleninu můžete v průběhu dne volně kombinovat a nemusíte bazírovat na každém gramu.

✓ artyčok	✓ houby čerstvé	✓ pórek
✓ brokolice	✓ chřest	✓ rajče (max. 2 ks/den)
✓ celer (bulva i řapíkatý)	✓ kapusta (vč. růžičkové)	✓ rukola
✓ cibule bílá i červená (1 ks střední velikosti)	✓ kedluben	✓ ředkev bílá
✓ cuketa	✓ květák	✓ ředkvička
✓ čekanka	✓ kysané zelí (nedoslazované)	✓ řeřicha
✓ červená čočka (2 polévkové lžíce/den)	✓ lilek (baklažán)	✓ salát (všechny druhy zelených)
✓ dýně (100 g/den)	✓ okurka salátová	✓ sójové klíčky (2 polévkové lžíce/den)
✓ fenykl	✓ paprika zelená nebo světlá	✓ špenát
✓ hlávkové zelí	✓ patison	✓ zelené fazolky
✓ čínské (pekingské) zelí	✓ petržel	
	✓ polníček	

POVOLENÉ OVOCE

Maximálně 100 g na den, pokud není uvedeno jinak.

- ✓ bílý grep
- ✓ bílý rybíz
- ✓ borůvky
- ✓ citron (max. ½ a jen plátky)
- ✓ jahody
- ✓ kokos strouhaný (1 lžíce)
- ✓ maliny
- ✓ pomelo
- ✓ olivy (5 ks)
- ✓ vodní meloun

OVOCE I ZELENINA V JEDEN DEN?

Ano, proč ne. Jen v daný den, kdy si ovoce dáte, snižte gramáž zeleniny na 400 g.

ZDRAVÉ TUKY

OLEJE (až 3 lžíce)

- ✓ dýňový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ řepkový olej
- ✓ slunečnicový olej

MÁSLA (1 lžíce)

- ✓ máslo
- ✓ přepuštěné máslo ghí
- ✓ arašídové máslo
- ✓ ořechová másla

OŘECHY (až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lískové ořechy
- ✓ vlašské ořechy
- ✓ kešu
- ✓ para ořechy

SEMÍNKA A DALŠÍ

(2 lžíce, pokud není uvedeno jinak)

- ✓ dýňová semínka
- ✓ chia semínka (1 lžíce)
- ✓ konopná semínka
- ✓ lněná semínka (drcená)
- ✓ slunečnicová semínka
- ✓ ¼ avokáda

Doporučujeme všechny 4 typy tuků mezi sebou kombinovat v uvedeném množství na den. Pokud zvolíte jen 2 typy, množství samozřejmě zdvojnásobte (např. 50 g ořechů a 4 lžíce semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).

ČÍM DOCHUCOVAT

- ✓ sůl
- ✓ vinný ocet (1 čaj. lžička)
- ✓ aceto balsamico (1 čaj. lžička)
- ✓ hořčice
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l masového vývaru (z libového masa)
- ✓ 0,25 l rybího vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený česnek
- ✓ čerstvý česnek (1 stroužek)
- ✓ jednodruhové koření
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternativní sladidla (stévie, xylitol, sukralóza, atp.)
- ✓ čekankový sirup original (5 % cukru)

Uvedené množství je na den.

PITNÝ REŽIM

- ✓ čistá voda (může být s plátkou citronu, okurky, zázvoru)
- ✓ neslazené minerální vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ černý čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ čaj z čerstvého zázvoru
- ✓ káva
- ✓ sirup KetoDiet
- ✓ živočišná a rostlinná mléka – kravské, ovčí, kozí, acidofilní, mandlové, kokosové, sójové, sezamové, konopné, makové (max. 0,2 l/den)

Doporučujeme denně vypít 2,5 – 3 l neslazených tekutin (cca 300 ml na 10 kg vaší hmotnosti). Voda použitá pro přípravu proteinových nápojů a jídel KetoDiet se do pitného režimu nezapočítává.

3. KROK DIETNÍHO PLÁNU

SVOU HMOTNOST STABILIZUJETE A PŘEDCHÁZÍTE JOJO EFEKTU

SLOŽENÍ DENNÍHO JÍDELNÍČKU:

**2 PORCE
KetoDiet**

**3 porce jídel
bohatých na
bílkoviny**

**Až 500 g
povolené
zeleniny**

**Až 100 g
povoleného
ovoce**

**Zdravé
tuky**

**2-3 l
tekutin**

**Sport
2x týdně**

Orientační příjem
makroživin / den

Sacharidy	80 g
Bílkoviny	90 g
Tuky	95 g

BĚŽNÉ JÍDLO BOHATÉ NA BÍLKOVINY (gramáž je uvedena v syrovém stavu)

100 g	krůtí nebo kuřecí maso	150 g	skyr
100 g	králičí maso	150 g	tvoroh
100 g	zvěřina	200 g	bílý jogurt řeckého typu 10 % tuku
100 g	hovězí maso (libové)	100 g	bílý jogurt klasický (pro plnohodnotnou porci, doplňte další bílkovinou)
100 g	telecí maso	100 g	šunka od kosti
100 g	jehněčí nebo skopové maso	100 g	drůbeží nebo hovězí játra
100 g	ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuňák ...)	100 g	tempeh
100 g	mořské plody (krevety, sepie, chobotnice ...)	100 g	seitan
125 g	tofu natural		
50 g	sójové maso		
175 g	šmakoun		
2 ks	slepičí vejce		
200 g	sýr cottage		
75 g	syrečky (Olomoucké tvarůžky)		
50 g	parmezán		
75 g	tvrdý sýr (do 45 % tuku v sušině)		
150 g	balkánský sýr		
100 g	mozzarella		



Nechte se inspirovat
našimi recepty na
www.ketodiet.cz/recepty



POVOLENÉ DRUHY ZELENINY – 500 g/den (v syrovém stavu)

Zeleninu můžete v průběhu dne volně kombinovat a nemusíte bazírovat na každém gramu.

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| ✓ artyčok | ✓ čínské (pekingské) zelí | ✓ polníček |
| ✓ brokolice | ✓ houby čerstvé | ✓ pórek |
| ✓ celer (bulva i řapíkatý) | ✓ chřest | ✓ rajče (max. 2 ks/den) |
| ✓ cibule bílá i červená
(1 ks střední velikosti) | ✓ kapusta (vč. růžičkové) | ✓ rukola |
| ✓ cuketa | ✓ kedluben | ✓ ředkev bílá |
| ✓ čekanka | ✓ květák | ✓ ředkvička |
| ✓ červená čočka
(2 polévkové lžíce/den) | ✓ kysané zelí (nedoslazované) | ✓ řeřicha |
| ✓ dýně (100 g/den) | ✓ lilek (baklažán) | ✓ salát (všechny druhy zelených) |
| ✓ fenykl | ✓ okurka salátová | ✓ sójové klíčky (2 polévkové lžíce/den) |
| ✓ hlávkové zelí | ✓ paprika zelená nebo světlá | ✓ špenát |
| | ✓ patison | ✓ zelené fazolky |
| | ✓ petržel | |



POVOLENÉ OVOCE

Maximálně 100 g na den, pokud není uvedeno jinak.

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------|
| ✓ borůvky | ✓ hroznové víno | ✓ olivy (10 ks) |
| ✓ bílý grep | ✓ jahody | ✓ pomelo |
| ✓ bílý rybíz | ✓ kokos strouhaný (50 g) | ✓ švestky |
| ✓ broskve | ✓ maliny | ✓ vodní meloun |
| ✓ citron (max. ½ a jen plátky) | ✓ nektarinky | ✓ zelené jablko |



OVOCE I ZELENINA V JEDEN DEN?

Ano, proč ne. Jen v daný den, kdy si ovoce dáte, snižte gramáž zeleniny na 400 g.



ZDRAVÉ TUKY

OLEJE (až 3 lžíce)

- ✓ dýňový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ řepkový olej
- ✓ slunečnicový olej

MÁSLO (1 lžíce)

- ✓ máslo
- ✓ přepuštěné máslo ghí
- ✓ arašídové máslo
- ✓ ořechová másla

OŘECHY (až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lískové ořechy
- ✓ vlašské ořechy
- ✓ kešu
- ✓ para ořechy

SEMÍNKA A DALŠÍ

(2 lžíce, pokud není uvedeno jinak)

- ✓ dýňová semínka
- ✓ chia semínka (1 lžíce)
- ✓ konopná semínka
- ✓ lněná semínka (drcená)
- ✓ slunečnicová semínka
- ✓ ¼ avokáda

Doporučujeme všechny 4 typy tuků mezi sebou kombinovat v uvedeném množství na den. Pokud zvolíte jen 2 typy, množství samozřejmě zdvojnásobte (např. 50 g ořechů a 4 lžíce semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).

ČÍM DOCHUCOVAT

- | | | |
|--|-------------------------------|--|
| ✓ sůl | ✓ 0,25 l rybího vývaru | ✓ kakao holandského typu |
| ✓ vinný ocet (1 čaj. lžička) | ✓ 0,25 l zeleninového vývaru | ✓ alternativní sladidla (stévie, xylitol, sukralóza, atp.) |
| ✓ aceto balsamico (1 čaj. lžička) | ✓ sušený česnek | ✓ čekankový sirup original (5 % cukru) |
| ✓ hořčice | ✓ čerstvý česnek (1 stroužek) | |
| ✓ sójová omáčka | ✓ jednodruhové koření | |
| ✓ 0,25 l masového vývaru (z libového masa) | ✓ čerstvé bylinky | |

Uvedené množství je na den.



JAK SI PŘIPRAVOVAT BĚŽNÁ JÍDLA A ZELENINU?

Vzhledem k zachování hodnotných výživových látek, vitamínů nebo minerálů je důležitá i samotná úprava běžných jídel a povolené zeleniny. Doporučujeme vám proto následující typy úpravy:

- | | | |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| ✓ vaření | ✓ blanšírování (spaření či krátké povaření v horké vodě) | ✓ grilování |
| ✓ vaření v páře | ✓ pečení v troubě na sucho | ✓ restování na kapce kvalitního oleje |
| ✓ dušení | | |

PITNÝ REŽIM

- | | | |
|---|---------------------------|---|
| ✓ čistá voda (může být s plátky citronu, okurky, zázvoru) | ✓ slabý ovocný čaj | ✓ živočišná a rostlinná mléka – kravské, ovčí, kozí, acidofilní, mandlové, kokosové, sójové, sezamové, konopné, makové (max. 0,2 l/den) |
| ✓ neslazené minerální vody | ✓ bylinkový čaj | |
| ✓ zelený čaj | ✓ čaj z čerstvého zázvoru | |
| ✓ černý čaj | ✓ káva | |
| | ✓ sirup KetoDiet | |

Doporučujeme denně vypít 2,5 – 3 l neslazených tekutin (cca 300 ml na 10 kg vaší hmotnosti). Voda použitá pro přípravu proteinových nápojů a jídel KetoDiet se do pitného režimu nezapočítává.



KTERÝM POTRAVINÁM A NÁPOJŮM SE V PRŮBĚHU CELÉHO DIETNÍHO PLÁNU VYHNOUT

- zelený hrášek
- mrkev
- kukuřice
- sterilovaná zelenina a houby (doslazovaný nálev)
- čerstvé a sušené ovoce (pokud není u daného kroku uvedeno jinak)
- směsi koření
- dochucovací směsi typu Podravka
- sladkosti
- veškeré běžné pečivo
- sádlo, margarín
- chipsy, kreky, slané tyčinky
- cukr (řepný, palmový, kokosový)
- med
- sirupy (agáвовý, javorový, kukuřičný, glukózový, rýžový, datlový)
- melasa, sladěnka
- přílohy (knedlíky, brambory, těstoviny, polenta, rýže, kuskus, pohanka)
- uzeniny
- kečup
- žvýkačky s obsahem cukru
- veškerý alkohol
- energetické nápoje slazené cukrem
- džusy
- slazené limonády
- ochucené minerálky slazené
- caro
- melta

OSVĚDČENÉ FÍGLE, SE KTERÝMI MOTIVACI PŘI HUBNUTÍ NEZTRATÍTE

6 OSVĚDČENÝCH TIPŮ, JAK NEZTRATIT MOTIVACI

1. HLÁSNÁ TROUBA ANEB PRÁSKNĚTE TO NA SEBE

Dejte lidem ve svém okolí – rodině, přátelům či kolegům – vědět, že jste se pustili do hubnutí. Veřejný závazek skvěle funguje. Přece nechcete mít z ostudy kabát? Jakmile totiž polevíte, kromě vás samotných si případného neúspěchu všimnou také ostatní. Uvidíte, že se vám pak bude mnohem hůř vysvětlovat, proč si dáváte místo zeleniny chipsy, nebo proč vaše běžecké boty stále září novotou.

2. S LIDMI NA STEJNÉ VLNĚ

Může se stát, že nemáte chuť na dietní večeři, nebo se vám dneska nechce cvičit, i když dobře víte, že byste měli. Ten správný parták vás nenechá na holičkách a výmluvy, kterých máte vždycky pár v rukávu, vám budou k ničemu. I když venku padají trakaře, bude čekat ve smluvený čas na obvyklém místě nebo vám pošle fotku svého nejnovějšího fit receptu. A co takhle si najít ještě společný cíl? Například si zaběhnout závod na 5 kilometrů.

3. DŮLEŽITÝ ŽIVOTNÍ MILNÍK

Někomu jako motivace k hubnutí postačí pořídit si o velikost či dvě menší kalhoty, jiný potřebuje zakroužkovat konkrétní datum v kalendáři. Datum, které bude značit výjimečnou událost. Máte ho? Může se jednat o svatbu, maturitní ples vaší ratolesti, blížící se dovolenou nebo jiné pro vás důležité životní jubileum, na kterém se chcete cítit dobře. Vždyť jaké by to bylo oslavit příští narozeniny o velikost štíhlejší?

4. JASNÉ CÍLE A PRAVIDELNÉ ODMĚNY

Připravte si dietní plán, který si rozfázujete na několik reálných dílčích cílů. Za každý splněný cíl, tj. například za každá 4 kila dole, se náležitě pochvalte a odměňte. Odměny si přichystejte takové, abyste se na ně těšili. Výborně funguje hýčkání sebe sama, jako je návštěva kosmetického salonu, pedikúra, masáž, nový účes

u kadeřníka. A vrcholnou odměnou může být obměna šatníku, protože nové oblečení budete na štíhlejší postavu rozhodně potřebovat.

5. NELICHOTIVÁ FOTKA VŽDY NA OČÍCH

Chodíte nakukovat do ledničky nebo do spíže, protože vás honí mlsná? Přestaňte toužit po nezdravých lákadlech a řekněte si, že 3 minuty slasti za následné výčitky svědomí nestojí. Nebo jste ochotni je vyměnit za štíhlejší tělo? Buď tedy žádná nezdravá zobání a sladkosti nekupujte, nebo se jednoduše odraďte jedním z vašich nepříliš povedených snímků. Stačí si svou proporčně nežádoucí fotku přilepit na dvířka a narazíte na ni pokaždé, když vás přepadne chuť na něco „dobrého“.

6. INVESTICE, KTERÁ SE VYPLATÍ

Nenechte své těžce vydělané peníze přijít vniveč. Na pořízení dietního balíčku a permanentky do fitka jste si určitě nějakou dobu šetřili, proto by byla velká škoda je naplno nevyužít. Pokud ale máte pocit, že jsou i tak jako motivace málo, investujte ještě do konzultace hubnoucího jídelníčku u zkušeného výživového poradce nebo si zaplatte osobního trenéra. Jejich čas a úsilí vynaložené na vaši vysněnou postavu přece nechcete jen tak zahodit. Navíc smluvené konzultace nebo tréninky se ruší podstatně hůř, než když si máte jít zacvičit sami.

KDYŽ UŽ MOTIVACE NENÍ TŘEBA

Víte, že motivaci si nebudete muset udržovat napořád? Stačí, když vám vystačí do doby, než si vytvoříte nový návyk. Pak se budete zdravě stravovat a pravidelně hýbat s radostí, protože si už nebudete umět představit, že byste přestali. K vytvoření nového návyku by mělo stačit pouhých 21 dní. Kolik už jich máte za sebou?

DIETNÍ PLÁN JE ZA VÁMI. CO ALE JÍST PO DIETĚ?

Výtečně, zvládli jste to a dorazili do pomyslného cíle. Teď hlavně žádnou paniku. Váš jídelníček by měl být i nadále pravidelný a vyvážený a vy byste se neměli dostat do situací, kdy budete pociťovat hlad. Využívejte recepty, které vám pomáhaly v průběhu dietního programu, svá jídla si plánujte. K udržení nové hmotnosti vám pomůže i pravidelný pohyb, který vás bude bavit, a dostatek odpočinku.

👍 NAŠE TIPY PRO UDRŽENÍ ŠTÍHLÉ LINIE

- ✓ Snažte se dodržovat pravidelný jídelníček,
- ✓ vyhýbejte se nadbytku cukrů,
- ✓ komplexní sacharidy zařazujte pozvolna,
- ✓ nezapomínejte dostatečně pít,
- ✓ hýbejte se,
- ✓ přemýšlejte nad tím, co si dáváte na talíř,
- ✓ radujte se a buďte na sebe pyšní, že jste to zvládli,
- ✓ a zapomeňte na staré nezdravé návyky, které jste měli dříve.

Stejně jako vy občas nestíháme. Běháme ze schůzky na schůzku, od úkolu k úkolu. Nestíháme vařit a chystat svačiny, ale záleží nám na tom, co jíme. I ve spěchu chceme být fit.

A PROTO JSME PRO NÁS I PRO VÁS VYTVOŘILI KetoLife

KetoLife jsou hlavní jídla i drobnosti na cesty nebo do kanceláře, se kterými nikdy nemusíte sáhnout po nezdravých rychlovláčkách.

- ✓ bez zbytečného cukru
- ✓ bohaté na bílkoviny
- ✓ s nízkým glykemickým indexem
- ✓ pořád při ruce

Ať hledáte vydatnou snídani, rychlý oběd, něco dobrého po sportu nebo jen tak na chuť, můžete se zakousnout do KetoLife a cítit se fit.

Nakoupíte na webu ketodiet.cz nebo ketolife.cz



NEJSTE V TOM SAMI!

Zaregistrujte se ZDARMA na www.MojeKetoDiet.cz

V KLUBU NA VÁS ČEKÁ:

- ✓ akční nákupy oblíbených proteinových jídel za klubové ceny
- ✓ praktické jídelníčky po celou dobu plánu i po jeho skončení ke stažení ZDARMA
- ✓ podpora, motivace a šikovné rady v uzavřené **facebookové skupině Moje KetoDiet**
- ✓ zajímavosti, tipy a triky nejen o hubnutí v pravidelném newsletteru



#NEBUDZCUKRU

Jak vám jde hubnutí? Baví vás zkoušet chutné a zdravé ketorecepty nebo fotíte své sportovní výzvy v průběhu diety? Motivujte ostatní a sdílejte své zkušenosti na Instagramu s hashtagem #NEBUDZCUKRU. Každý měsíc vybrané příspěvky odměňujeme.

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY

Představuje proteinová dieta nějaké riziko?

Proteinová dieta pro **zdravého člověka** nepředstavuje žádné zdravotní riziko. Pro játra, ale i pro celý náš organismus je mnohem více zatěžující dlouhodobá nadváha a obezita, špatná životospráva nebo pravidelné pití alkoholu. Játra jsou centrálním orgánem látkové výměny našeho organismu, je to zjednodušeně řečeno dokonalá chemická továrna. Mají zásadní roli v metabolismu všech živin, které jsou pro tělo důležité – sacharidů, tuků a bílkovin. A v neposlední řadě mají velmi důležitou úlohu při detoxikaci organismu. Při hubnutí se do krve uvolňují toxické látky, které jsou obsaženy v tukových buňkách. A jsou to právě játra, která tyto toxiny při hubnutí zpracovávají.

Kolik s proteinovou dietou zhubnu?

Je pochopitelné, že vás zajímá, kolik kilogramů shodíte. Bohužel na tuto otázku neexistuje univerzální odpověď, protože každé tělo reaguje jinak, a tudíž nemůžeme ani garantovat konkrétní úbytky na váze.

Co když se váhový úbytek zastaví?

Pokud dodržujete doporučený dietní režim, není důvod se obávat chyby. Drobné výkyvy (i několikadenní) jsou naprosto běžné, především u žen. Prvním úbytkem na váze bývá zadržovaná voda navázaná na tuk. Člověk pociťuje celkově „splasknutí“, teprve poté nastupuje redukce tukových zásob. Mnohdy je lepší měřit úbytky v cm na obvodech (pas, boky, paže), než se opakovaně vážit.

Co dělat, pokud v rámci dietního plánu zhřeším?

Pokud se stane, že nad vámi výjimečně jídlo zvítězí, nic si nevyčítejte. To se prostě stát může. Druhý den jednoduše ve svém snažení pokračujte, jako by se nic takového nestalo. Určitě si neříkejte, že jste si hubnutí pokazili a že teď už nemá smysl pokračovat. Naopak.

Jsou proteinová jídla a nápoje bez lepku?

Ano, drtivá většina proteinových produktů KetoDiet je bezlepková. V e-shopu je najdete s ikonkou BEZ LEPKU.

Můžu v rámci dietního plánu kávu?

Ano. Kávu při dietě pít můžete, ovšem bez cukru, případně s trochou mléka (až 2 dcl/den). Sladit můžete stévií nebo náhradním sladidlem. Za každou kávu si ale dopřejte sklenici vody, abyste dodrželi pitný režim.

Můžu při proteinové dietě pít alkohol?

NE! Alkohol je v průběhu našich dietních plánů zcela vyloučen. Pokud to s hubnutím myslíte vážně, vyhněte se mu obloukem.

Lze připravit proteinový nápoj předem, nebo musí být „čerstvý“?

Nápoj lze připravit i předem, např. ráno si ho namíchat na celý den. Je ale důležité ho uchovat v chladu a rozhodně nenechávat na přímém slunci (vlastnostmi se podobá mléku). Podobně můžete připravovat i další z KetoDiet jídel - omelety, pudinky, kaše ...

Hrozí po skončení diety tzv. jojo efekt?

Riziko jojo efektu vzniká v případě, pokud člověk absoluuje dietu, která je založena na nízkém energetickém příjmu a organismus si po skončení začne uchovávat „zásoby na horší časy“. Při proteinové dietě ale nehladovíte. Je tedy velmi vhodným začátkem redukce a úpravy celkového životního stylu. Udržení hmotnosti je vždy o přístupu ke stravování po ukončení diety. Zařadte pravidelný pohyb a dodržujte racionální a vyvážený jídelníček a jojo efektu se nemusíte obávat.

POCHVALTE SE ZA SVŮJ ÚSPĚCH A MĚJTE ZE SEBE POŘÁDNOU RADOST!

Užívejte si své postavy bez nadváhy. Jezte pravidelně, dostatečně pijte, sportujte. Bavte se. Pokud by vás stále trápila nadváha, můžete se do KetoDiet pustit znovu.



PODPORA V PRŮBĚHU HUBNUTÍ

Nevíte si rady, tápete, pochybujete o průběhu hubnutí a výsledcích?
Jsme tu pro vás ve výživové poradně. A zadarmo.

✉ poradna@ketodiet.cz ☎ +420 734 182 718

f KETODIET

📷 KETODIET_CZ

▶ KETODIETCZ

WWW.KETODIET.CZ

