

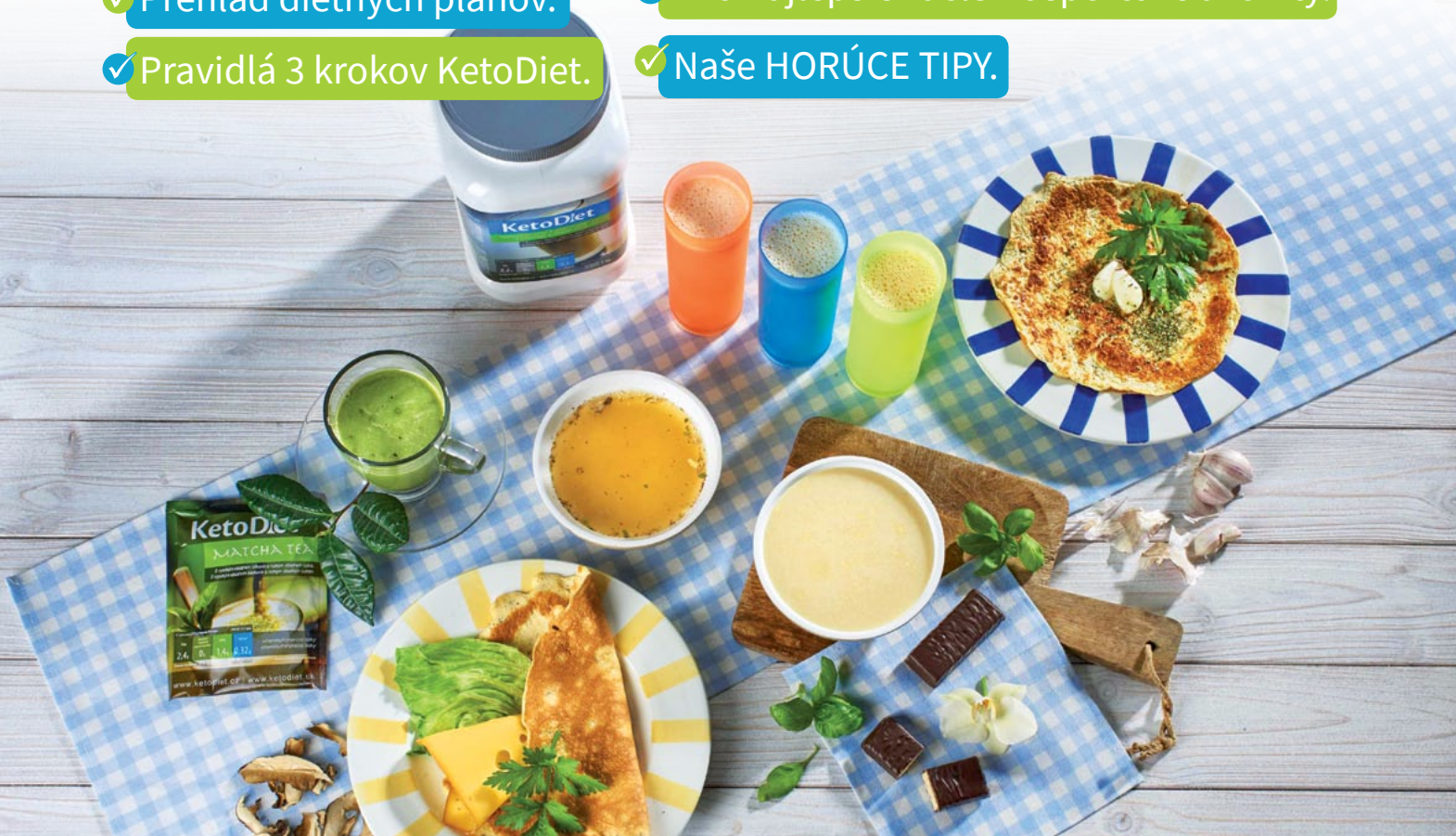
KetoDiet

ĎAKUJEME za vašu dôveru. Teší nás, že ste si vybrali práve českú proteínovú diétu KetoDiet. S našimi diétnymi plánmi a podporou zo strany výživových poradcov získate čoskoro kontrolu nad svojou hmotnosťou.

Z vlastnej skúsenosti vieme, že chudnutie nemusí byť vždy jednoduché. Preto sa vám budeme snažiť maximálne pomôcť v priebehu vašej snahy a pokúsime sa vám ukázať, že cesta k zdravému a aktívnemu spôsobu života nemusí byť trnistá.

V NAŠOM SPRIEVODCOVI CHUDNUTÍM NÁJDETE:

- ✓ Čo je to proteínová diéta.
- ✓ Ako KetoDiet funguje.
- ✓ Prehľad diétnych plánov.
- ✓ Pravidlá 3 krokov KetoDiet.
- ✓ Ukážkové menu pre jednotlivé diétné plány.
- ✓ Ako najlepšie začleniť športové aktivity.
- ✓ Naše HORÚCE TIPY.



Výsledky tejto diéty nie sú zaručené pre každého a odlišujú sa podľa individuálnych dispozícií klienta – počiatočnej nadváhy, doteraz absolvovaných diét, psychickej pohody alebo zdravotných predispozícií. Ak nepoznáte svoj zdravotný stav a neboli ste v posledných 2 rokoch na pravidelnej preventívnej lekárskej prehliadke, pred začatím diétného programu odporúčame poradiť sa s lekárom.

Čo je to proteínová diéta



PROTEÍNOVÁ DIÉTA, ktorej sa v poslednom období častejšie hovorí ketodiéta, ketónová diéta alebo tradične bielkovinová diéta, je už niekoľko desiatok rokov známy spôsob chudnutia, ktorý po prvýkrát začal aplikovať renomovaný americký profesor G. L. Blackburn. Objavil v našom tele prirodzený proces spaľovania tukov a pomenoval ho ketóza. **Hlavnou výhodou ketodiéty je ciele chudnutie z uložených tukov v našom tele a nie na úkor svalov, ako to často býva pri iných typoch redukčných diét.**



KETÓZA je stav, ku ktorému v organizme prirodzene dochádza v prípade, že v našej strave obmedzíme príjem sacharidov a dodáme optimálne množstvo bielkovín a tukov. **Nastupuje obvykle 2. až 3. deň po úprave stravy** a ovplyvňuje ju aj vek, to, aké diéty už človek absolvoval, a rýchlosť metabolizmu. **Začnete spaľovať vlastné tukové zásoby** a v pečeni sa začnú tvoriť tzv. ketolátky, ktoré prechádzajú do krvi a stávajú sa hlavným zdrojom energie. Prebiehajúce odbúravanie tukov (inak povedané prebiehajúca ketóza) sa dá jednoducho zistiť pomocou indikačných papierikov z moču (napr. KetoPhan), ktoré sa dajú zohnať v lekárni. Nemusíte sa však stresovať pravidelným testovaním – ak nepociťujete hlad, chudnete a máte dobrú až euforickú náladu, takmer istotne u vás ketóza prebieha tak, ako má.

VÝHODY KETODIÉTY

- ✓ Neprichádza pocit hladu.
- ✓ Výborné nasycujúce vlastnosti.
- ✓ Výsledky viditeľné už zakrátko po začatí diéty.
- ✓ Príjemné až euforické pocity v priebehu chudnutia.
- ✓ Neredukuje sa svalová hmota.
- ✓ Má silné detoxikačné účinky.
- ✓ Pomáha optimalizovať hladinu cholesterolu v krvi.
- ✓ Znižuje hladinu krvného cukru.



Ako funguje KetoDiet



KetoDiet je rýdzo českou značkou proteínovej diéty, ktorá sa vyrába podľa najprísnejších európskych noriem (ISO EN 9001:2008 a HACCP). Proteínové jedlá a nápoje obsahujú **vysokokvalitné suroviny, vitamíny, minerály a omega 3 a 6 mastné kyseliny.**

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



Čo je proteínová diéta

Každý sme iný a stretávame sa aj s rôzne veľkou nadváhou, ku ktorej navyše viedli rozmanité dôvody. Či už je to „kozmetických“ 5 kilogramov pred dovolenkou pri mori alebo 20 kilogramov naberých v priebehu tehotenstva či po úraze, vďaka našim diétnym plánom čoskoro zistíte, že chudnutie nemusí byť utrpením.

Diétne plány pripravili naši výživoví poradcovia tak, aby pomohli so znižovaním nadváhy takmer každému z vás. Plány sa líšia v dĺžke trvania a vo výbere proteínových jedál, ktoré sú v ich priebehu vhodné.



Diétny plán

KetoDiet BASIC

Základný diétny plán určený najmä na **redukciu menšej nadváhy**, ale takisto na ciele naštartovanie metabolizmu pri chudnutí z vyššej nadváhy.

Dĺžka trvania: 3x 2 týždne

Vhodné produkty KetoDiet:

všetko bez výnimky. Iba proteínové kaše a proteínové tyčinky konzumovať podľa individuálneho odporúčania. Najvhodnejším časom na konzumáciu je prvá polovica dňa.



Diétny plán

KetoDiet MEDIUM

Oblúbený diétny plán, ktorý vám pomôže s **chudnutím zo stredne veľkej nadváhy**. Tento plán odporúčame osobám, ktorých reálna nadváha prekročila asi 10 kilogramov.

Dĺžka trvania: 3x 3 týždne

Vhodné produkty KetoDiet:

všetko bez výnimky.



Diétny plán

KetoDiet INTENSE

Samotný názov napovedá, že vás tento diétny plán prevedie intenzívnou redukciou nadbytočných kilogramov. Je vhodný pre osoby s **vysokou nadváhou a obezitou**.

Dĺžka trvania: 3x 4 týždne

Vhodné produkty KetoDiet:

všetko bez výnimky.



Často sa nás pýtate, koľko kilogramov môžete v priebehu diétného plánu zhodiť. Bohužiaľ, na túto otázku neexistuje univerzálna odpoveď, pretože každé telo reaguje inakšie, a teda nemôžeme garantovať konkrétne úbytky hmotnosti.



Nemáte istotu pri výbere konkrétneho diétného plánu a potrebujete našu radu? Výživoví poradcovia KetoDiet sú vám k dispozícii na nasledujúcom telefónnom čísle, e-maile alebo v online chate na www.ketodiet.sk.



Volajte
+421 911 834 708



Píšte
poradna@ketodiet.sk



Chatujte
Využite online chat na našej stránke.

3 kroky KetoDiet

Ako sme už zmienili v predchádzajúcej časti, naše diétne plány sa skladajú z 3 krokov. Každý z týchto krokov má rovnakú dĺžku trvania. Odlišujú sa iba v počte proteínových jedál či nápojov KetoDiet, ktoré v priebehu dňa zahrniete do svojej stravy.



Prečo sú diétne plány rozdelené do 3 krokov?

Na začiatku každého diétneho plánu výrazne obmedzíme príjem sacharidov v strave. Aby sa s nimi vaše telo naučilo dobre hospodáriť a neukladalo ich vo forme tukových zásob, musíme ich v priebehu chudnutia pridávať postupne. Týmto pozvoľným prechodom k bežnej racionálnej strave, ktorá na vás po skončení diéty čaká, takisto výrazne **obmedzíme neprijemný jav, ktorý budete poznať pod názvom jojo efekt.**



5 jedál denne



Základným pravidlom našich diétnych plánov je dodržiavanie pravidelnej stravy, čiže 5 jedál denne. Jedlom nazývame jednu dennú porciu, inak povedané raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Raňajky vás čakajú ideálne 30 minút po prebudení, ďalšie jedlá potom v zhruba 3-hodinovom intervale.

Kombinácia jedál/nápojov v priebehu dňa:

1. Krok 5 x KetoDiet +

A) Nápojový variant – 5x proteínový nápoj/deň + povolená zelenina.

B) Kombinovaný balíček podľa typu diétného plánu – využijete rozpis pripojený priamo k balíčku, alebo si ho vyžiadajte e-mailom v našej výživovej poradni.

C) Vlastný výber produktov KetoDiet – všetko bez výnimky. Iba proteínové kaše a proteínové tyčinky konzumovať podľa individuálneho odporúčania. Najvhodnejším časom konzumácie je prvá polovica dňa. Nekombinujte v jeden deň zároveň kaše a tyčinky.

2. Krok 4 x KetoDiet 1 x +

A) Nápojový variant – 4x proteínový nápoj + bežné bielkovinové jedlo + povolená zelenina.

B) Kombinovaný balíček podľa typu diétného plánu – využite rozpis pripojený priamo k balíčku, alebo si ho vyžiadajte e-mailom v našej výživovej poradni.

C) Vlastný výber produktov KetoDiet – snažte sa, aby ste za jeden deň zaradili 2 proteínové nápoje KetoDiet.

3. Krok 2 x KetoDiet 3 x +

Kombinujete 2 proteínové jedlá alebo nápoje KetoDiet, 3 bežné na bielkoviny bohaté jedlá a povolenú zeleninu úplne podľa svojho uváženia.

Detailné informácie o rozložení jedál a ich povolených variantov v diétnom programe nájdete ďalej v našom sprievodcovi v popise jednotlivých krokov.

Proteínové jedlá a nápoje KetoDiet

Všetky naše proteínové jedlá a nápoje sú vhodne vyvážené a dodajú vám optimálne množstvo bielkovín, zaisťujú kontrolovaný príjem sacharidov a navyše sú obohatené o spektrum vitamínov, minerálov a omega 3 a 6 mastných kyselín, ktoré sú prospešné pre telo. Proteínové jedlá a nápoje sú medzi sebou voľne kombinovateľné, takže je iba na vás a vašej voľbe, ktoré jedlo či nápoj si dáte na raňajky, desiatu, obed, olovrant alebo večeru.

Zelenina

V priebehu všetkých 3 kôrkov si navyše môžete dopriať až 500 g zeleniny za deň. Povolené druhy zeleniny pre jednotlivé kroky uvádzame ďalej v sprievodcovi.

Bežné jedlá bohaté na bielkoviny

Od 2. kroku diétnych plánov do svojej stravy zahrniete bežné jedlo bohaté na bielkoviny. Povolené druhy potravín, ktoré sú na prípravu takéhoto jedla vhodné, nájdete v popise jednotlivých krokov.

Ktorým potravinám a nápojom sa v priebehu celého diétného plánu vyhnúť:

- ✓ zelený hrášok
- ✓ mrkva
- ✓ kukurica
- ✓ sterilizovaná zelenina a huby (dosladený nálev)
- ✓ čerstvé a sušené ovocie (ak nie je pri danom kroku uvedené inak)
- ✓ zmes korenia
- ✓ dochucujúce zmesi typu Podravka
- ✓ sladkosti
- ✓ všetko pečivo
- ✓ masť, margarín
- ✓ čipsy, krekerky, slané tyčinky

- ✓ cukor (repný, palmový, kokosový, ...)
- ✓ med
- ✓ sirupy (agávový, javorový, kukuričný, glukózový, ryžový, datľový, ...)
- ✓ melasa, sladenka
- ✓ prílohy (knedle, zemiaky, cestoviny, polenta, ryža, kuskus, pohánka, ...)
- ✓ údeniny
- ✓ horčica
- ✓ kečup
- ✓ žuvačky s obsahom cukru
- ✓ všetok alkohol

Ako si pripraviť bežné jedlá a zeleninu

Pre zachovanie hodnotných výživových látok, vitamínov alebo minerálov je dôležitá aj samotná úprava bežných jedál a povolenej zeleniny.

Odporúčame vám preto nasledujúce typy úpravy:

- ✓ varenie,
- ✓ varenie v pare,
- ✓ dusenie,
- ✓ blanšírovanie (sparenie či krátke prevarenie v horúcej vode),
- ✓ pečenie v rúre nasucho,
- ✓ grilovanie,
- ✓ restovanie na kvapke kvalitného oleja (nie príliš často).



Pitný režim



Rovnako ako pri bežnom stravovacom režime, aj v priebehu chudnutia je **dodržovanie pravidelného pitného režimu veľmi dôležité**. Pri ketodiéte sa takisto vďaka dostatočnému príjmu tekutín telo zbavuje škodlivých látok, ktoré vznikajú pri štiepení tukov. Cez deň odporúčame vypiť 2 až 3 litre vody.

Odporúčané nápoje:

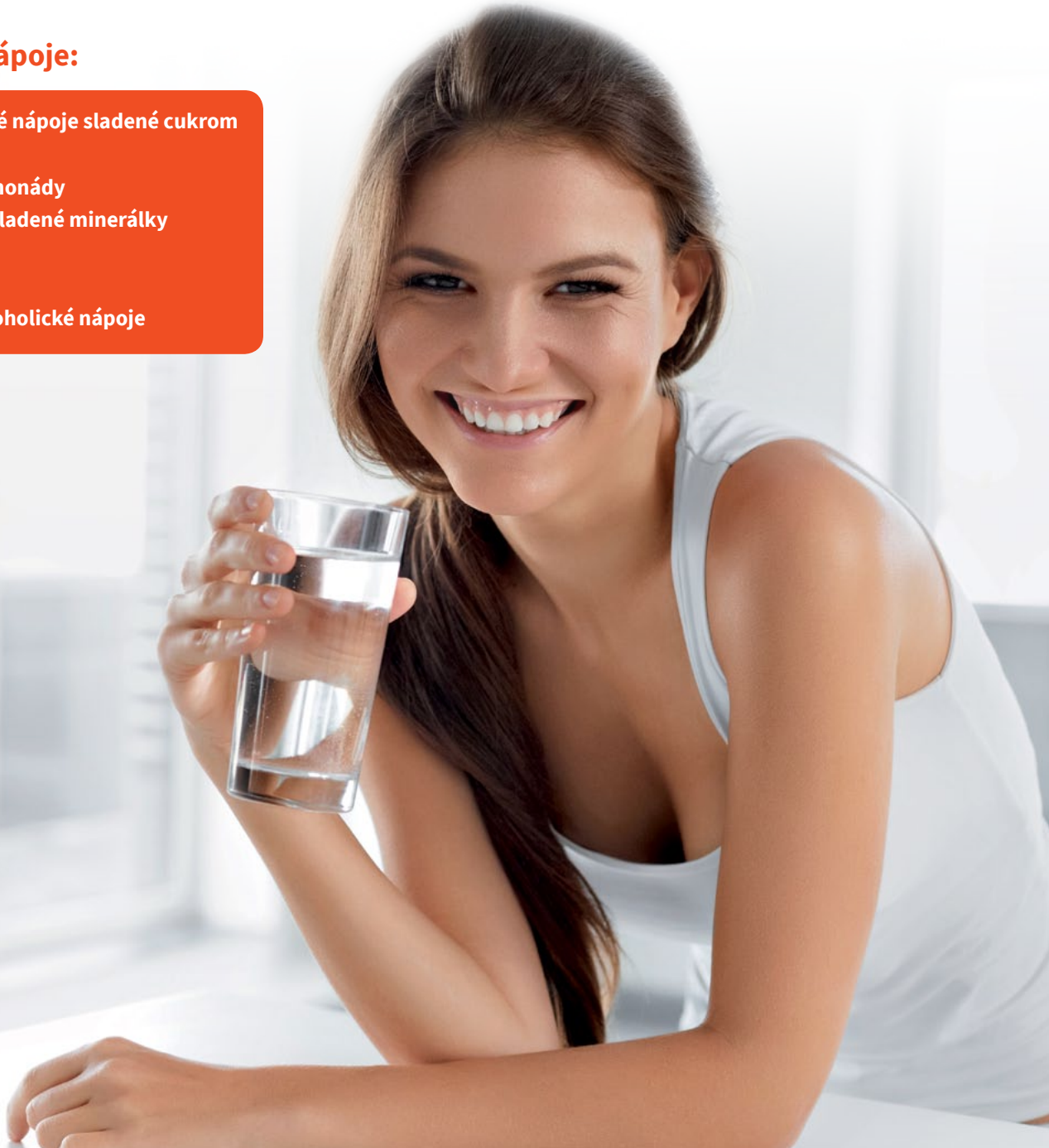
- ✓ **čistá voda** (môže byť s plátkom citróna)
- ✓ **neochutené minerálky** (max. 0,5 l/deň)
- ✓ **zelený čaj**
- ✓ **slabé ovocné čaje** (nie z čerstvého ovocia alebo „pečené“)
- ✓ **bylinkové čaje**
- ✓ **sirupy KetoDiet**

Nápoje, ktoré môžete piť, ale do pitného režimu sa nezapočítavajú:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ polievky
- ✓ mlieko (asi 0,2 l/deň)

Zakázané nápoje:

- ✓ energetické nápoje sladené cukrom
- ✓ džúsy
- ✓ sladené limonády
- ✓ ochutené sladené minerálky
- ✓ Caro
- ✓ melta
- ✓ všetky alkoholické nápoje



1. krok diétného plánu

V prvom kroku diétného plánu sa vaša strava bude skladať **výhradne z proteínových jedál či nápojov KetoDiet** a už od samotného začiatku si môžete dopriať povolené druhy zeleniny. **Naučíte sa jesť pravidelne a zároveň dodržiavať pitný režim.**

Spočiatku (prvé 2 až 3 dni, než naštartuje ketóza) môžete pociťovať únavu alebo pocit hladu. U citlivejších osôb sa môže prejavíť bolesť hlavy, vnútorná nervozita a podráždenosť. Telo si musí na nedostatok sacharidov a zmenu metabolizmu zvyknúť a čím problematickejšie boli stravovacie návyky pred diétou, tým výraznejšie symptómy môže vaše telo vykazovať.

Čo budete jesť každý deň:

- ✓ **5 proteínových jedál alebo nápojov KetoDiet** (Vyberať môžete z ponuky našich proteínových nápojov, omeliet, kaší, polievok, cestovín alebo proteínových tyčíniek.)
- ✓ až 500 g povolenej **zeleniny**

5 x

KetoDiet



Povolená zelenina

Každý deň by ste si mali dopriať dostatok povolenej zeleniny, a to až do množstva 500 g. Použijete ju ako prílohu, oblohu alebo samostatnú desiatu navyše, hneď ako na ňu dostanete chuť. Pamätajte, že zelenina nenahrádza proteínové jedlá KetoDiet a je doplnkom vašej stravy.

- | | | |
|------------------------------|--|--------------------------------------|
| ✓ artičoka | ✓ karfiol | ✓ kyslá kapusta (nedosladená) |
| ✓ baklažán | ✓ kel (aj ružičkový) | ✓ patizón |
| ✓ brokolica | ✓ poľný šalát | ✓ kaleráb |
| ✓ zeler (aj stonkový) | ✓ pór | ✓ šalátová uhorka |
| ✓ cuketa | ✓ rukola | ✓ petržlen |
| ✓ čakanka | ✓ redkev biela aj červená | ✓ zelená alebo svetlá paprika |
| ✓ zelené fazuľky | ✓ žerucha | ✓ biela hlávková kapusta |
| ✓ fenikel | ✓ šalát (všetky druhy zelených šalátov) | ✓ chlorella |
| ✓ huby | ✓ špenát | |
| ✓ špargľa | ✓ sójové klíčky | |





Povolené ovocie

✓ **citrón** (max. ½ a len plátky do nápojov)

✓ **oliv** (5 ks/deň)

✓ **½ avokáda**



Zdravé tuky

✓ **chia semienka**
✓ **mandle**
✓ **konopné semienko**

✓ **tekvicové semienko**
✓ **slniečnicové semienko**
✓ **ľanové semienko**

✓ **vlašský alebo lieskový orech**
✓ **kešu alebo para orechy**
✓ **jedlé gaštany** (2 ks)

V množstve max. 1 polievkovej lyžice a iba 1 druh na deň, ak nie je uvedené inak.

✓ **olivový olej**
✓ **slniečnicový olej**

✓ **kokosový olej**
✓ **tekvicový olej**

✓ **repkový olej**
✓ **maslo**

V množstve max. 2 polievkové lyžice a iba 1 druh na deň.



Čím dochucovať

✓ **soľ**
✓ **vínny ocot** (1 čajová lyžička)
✓ **balzamikový ocot** (1 čajová lyžička, nie redukcia)
✓ **jednoduché korenie**

✓ **0,25 l zeleninového vývaru**
✓ **čerstvé bylinky**
✓ **sušený cesnak**
✓ **čerstvý cesnak** (1 strúčik)
✓ **čerstvý zázvor**

✓ **alternatívne sladidlá**
(stévia, sukralóza, Clio, Kandisin, Dukaril, Spolarin)



Niečo navyše

Výnimočne si možno v priebehu dňa dopriať až 2 vaječné bielky navyše. Môžete ich vmiešať do omelety, pridať do šalátu alebo do polievky. Od 1. dňa diétného plánu si takisto môžete dať KetoDiet Carnitine podľa odporúčanej dennej dávky, ktorý podporí spaľovanie tukov.



2. krok diétnego plánu

V druhom kroku diétnego plánu bude vaša strava obsahovať **kombináciu 4 proteínových jedál či nápojov KetoDiet a 1 bežné** na bielkoviny bohaté jedlo. Povolená zelenina sa rozširuje o ďalšie obľúbené druhy.

V tomto kroku takisto začínate do svojho diétnego režimu zapájať **športovú aktivitu**, a to 2x za týždeň. Trvať by mala aspoň 45 minút. **Pohyb je neoddeliteľnou súčasťou 2. kroku diétnego plánu** a určite by ste nemali podceňovať jeho význam. Podporíte zdravé chudnutie a zlepšíte svoj fyzický a psychický stav.

Čo budete jesť každý deň:

- ✓ **4 proteínové jedlá alebo nápoje Ketodiet** (Vyberať môžete z ponuky našich proteínových nápojov, omeliet, kaší, polievok, cestovín alebo proteínových tyčienok, ale siahnuť môžete aj po sušenom mäse jerky. Ak jedno vaše denné jedlo bude tvoriť práve jerky, je nutné k nemu dať ešte zeleninu a doplniť tak potrebnú vlákninu.)
- ✓ **1 bežné** na bielkoviny bohaté jedlo
- ✓ až 500 g povolenej **zeleniny**

4 x

KetoDiet

1 x 



1 bežné jedlo bohaté na bielkoviny

- | | | |
|---|--|------------------------------|
| ✓ 150 g morčacie alebo kuracie mäso | ✓ 150 g tofu natural (biele) | ✓ 200 g šmakoun |
| ✓ 150 g králičie mäso alebo divina | ✓ 100 g sójové mäso | ✓ 3 ks slepačie vajce |
| ✓ 120 g hovädzie alebo teľacie mäso | ✓ 120 g morské plody | ✓ 200 g syr cottage |
| ✓ 100 g jahňacie alebo baranie mäsa zo stehna | ✓ 120 g hydinová alebo hovädzia pečeň | ✓ 120 g syrčky |
| ✓ 180 g čerstvých rýb (pstruh, losos, treska, ...) | ✓ 120 g šunka od kosti | ✓ 50 g parmezán |
| ✓ 120 g tuniak vo vlastnej šťave | | |





Povolená zelenina

Každý deň by ste si mali dopriať dostatok povolenej zeleniny, a to až do množstva 500 g. Použijete ju ako prílohu, oblohu alebo samostatnú desiatu navyše, hneď ako na ňu dostanete chuť. Pamätajte, že zelenina nenahrádza proteínové jedlá KetoDiet a je doplnkom vašej stravy.

- ✓ **artičoka**
- ✓ **baklažán**
- ✓ **brokolica**
- ✓ **zeler** (aj stonkový)
- ✓ **cuketa**
- ✓ **čakanka**
- ✓ **zelené fazuľky**
- ✓ **fenikel**
- ✓ **huby**
- ✓ **špargľa**
- ✓ **karfiol**
- ✓ **kel** (aj ružičkový)
- ✓ **morské riasy** (5 g/deň)
- ✓ **poľný šalát**
- ✓ **pór**
- ✓ **rukola**
- ✓ **redkev biela aj červená**
- ✓ **paprika zelená alebo svetlá**
- ✓ **žerucha**
- ✓ **šalát** (všetky druhy zelených šalátov)
- ✓ **špenát**
- ✓ **sójové klíčky**
- ✓ **kyslá kapusta** (nedosladená)
- ✓ **patizón**
- ✓ **kaleráb**
- ✓ **šalátová uhorka**
- ✓ **petržlen**
- ✓ **chlorella**
- ✓ **červená šošovica** (2 polievkové lyžice/deň)
- ✓ **tekvica**
- ✓ **paradajka** (max. 2 ks/deň)
- ✓ **cibuľa biela aj červená** (1 ks strednej veľkosti)
- ✓ **tekvica hokaido** (100 g/deň)



Povolené ovocie (množstvo na deň)

- ✓ **citrón** (max. ½ a len plátky do nápojov)
- ✓ **olivy** (5 ks/deň)
- ✓ **avokádo** (½ ks/deň)
- ✓ **kokos strúhaný** (1 lyžica)
- ✓ **jahody** (100 g)
- ✓ **vodný melón** (100 g)
- ✓ **biele ríbezle** (100 g)
- ✓ **čučoriedky** (100 g)
- ✓ **biely grep** (100 g)

Ak si doprajete povolené množstvo ovocia, znížte maximálne množstvo zeleniny daný deň na 250 g a už si nedávajte proteínové tyčinky alebo kaše. V prípade avokáda znížte príjem zeleniny na 400 g/deň.



Zdravé tuky

- ✓ chia semienka
- ✓ mandle
- ✓ konopné semienko

- ✓ tekvicové semienko
- ✓ ľanové semienko
- ✓ kešu

- ✓ vlašský orech
- ✓ para orechy
- ✓ lieskový orech

V množstve max. 2 polievkové lyžice na deň.

- ✓ olivový olej
- ✓ snečnicový olej

- ✓ kokosový olej
- ✓ tekvicový olej

- ✓ repkový olej

V množstve max. 2 polievkové lyžice na deň.



Čím dochucovať (množstvo na deň)

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ balzamikový ocot (1 čajová lyžička, nie redukcia)
- ✓ jednodruhé korenie
- ✓ 0,25 l zeleninový vývar
- ✓ 0,25 l mäsový vývar

- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak (1 strúčik)
- ✓ čerstvý zázvor
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, sukralóza, Clio, Kandisin, Dukaril, Spolarin)

- ✓ dijonská horčica (1 lyžica)
- ✓ sójová omáčka (½ lyžičky)
- ✓ 1 bujónová kocka
- ✓ holandské kakao (1 lyžica)



3. krok diétného plánu

V treťom kroku diétného plánu bude vaša strava obsahovať **kombináciu 2 proteínových jedál či nápojov KetoDiet a 3 bežné** na bielkoviny bohaté jedlá. Povolená zelenina sa rozširuje o ďalšie obľúbené druhy. Tento finálny krok diétného plánu je veľmi významný pre stabilizáciu hmotnosti.

Športovej aktivite by ste sa v tomto kroku mali venovať asi 3x týždenne, vždy v dĺžke aspoň 45 minút. Ideálnym aeróbnym pohybom je ľahký dlhý beh. Zvoľte však rýchlosť, ktorú udržíte aspoň 30 minút, aj keby to nakoniec mala byť „len“ rýchla chôdza.

Čo budete jesť každý deň:

- ✓ **2 proteínové jedlá alebo nápoje KetoDiet** (Vyberať môžete z ponuky našich proteínových nápojov, omeliet, kaší, polievok, cestovín alebo proteínových tyčínok a sušeného mäsa jerky.)
- ✓ **3 bežné** na bielkoviny bohaté jedlá
- ✓ až 500 g povolenej **zeleniny**

2 x KetoDiet

3 x



3 bežné jedlá bohaté na bielkoviny (gramáž na deň a po tepelnej úprave)

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| ✓ 150 g morčacie alebo kuracie mäso | ✓ 120 g morské plody | ✓ 150 g tvaroh polotučný |
| ✓ 150 g králičie mäso alebo divina | ✓ 120 g hydinová alebo hovädzia pečeň | ✓ 150 g jogurt biely klasik |
| ✓ 120 g hovädzie alebo teľacie mäso | ✓ 120 g šunka od kosti | ✓ 150 g jogurt gréckeho typu |
| ✓ 100 g jahňacie alebo baranie mäso zo stehna | ✓ 200 g šmakoun | ✓ 80 g tvrdý syr (do 30 % tuku v sušine) |
| ✓ 180 g čerstvých rýb | ✓ 3 ks slepačie vajce | ✓ 80 g balkánsky syr |
| ✓ 120 g tuniak vo vlastnej šťave | ✓ 200 g syr cottage | ✓ 100 g mozzarella |
| ✓ 150 g tofu natural (biele) | ✓ 50 g parmezán | |
| ✓ 100 g sójové mäso | ✓ 100 g syrčeka | |





Povolená zelenina

Každý deň by ste si mali dopriať dostatok povolenej zeleniny, a to až do množstva 500 g. Použijete ju ako prílohu, oblohu alebo samostatnú desiatu navyše, hneď ako na ňu dostanete chuť. Pamätajte, že zelenina nenahrádza proteínové jedlá KetoDiet a je doplnkom vašej stravy.

- ✓ **artičoka**
- ✓ **baklažán**
- ✓ **brokolica**
- ✓ **zeler** (aj stonkový)
- ✓ **cuketa**
- ✓ **čakanka**
- ✓ **zelené fazuľky**
- ✓ **fenikel**
- ✓ **huby**
- ✓ **špargľa**
- ✓ **karfiol**
- ✓ **kel** (aj ružičkový)
- ✓ **morské riasy** (5 g/deň)
- ✓ **poľný šalát**
- ✓ **pór**
- ✓ **rukola**
- ✓ **reďkev biela aj červená**
- ✓ **paprika zelená alebo svetlá**
- ✓ **žerucha**
- ✓ **šalát** (všetky druhy zelených šalátov)
- ✓ **špenát**
- ✓ **sójové klíčky**
- ✓ **kyslá kapusta** (nedosladená)
- ✓ **patizón**
- ✓ **kaleráb**
- ✓ **šalátová uhorka**
- ✓ **petržlen**
- ✓ **chlorella**
- ✓ **červená šošovica** (2 polievkové lyžice/deň)
- ✓ **tekvica**
- ✓ **paradajka** (max. 2 ks/deň)
- ✓ **cibuľa biela aj červená** (1 ks strednej veľkosti)
- ✓ **tekvica hokaido** (100 g/deň)



Povolené ovocie (množstvo na deň)

- ✓ **citrón** (max. ½ a len plátky do nápojov)
- ✓ **oliv** (5 ks/deň)
- ✓ **avokádo** (½ ks/deň)
- ✓ **kokos strúhaný** (1 lyžica)
- ✓ **jahody** (100 g)
- ✓ **vodný melón** (100 g)
- ✓ **biele ríbezle** (100 g)
- ✓ **čučoriedky** (100 g)
- ✓ **biely grep** (100 g)

Ak si doprajete povolené množstvo ovocia, znížte maximálne množstvo zeleniny daný deň na 250 g a už si nedávajte proteínové tyčinky alebo kaše. V prípade avokáda znížte príjem zeleniny na 400 g/deň.



Zdravé tuky

- ✓ chia semienka
- ✓ mandle
- ✓ konopné semienko

- ✓ tekvicové semienko
- ✓ ľanové semienko
- ✓ kešu

- ✓ vlašský orech
- ✓ para orechy
- ✓ lieskový orech

V množstve max. 2 polievkové lyžice na deň.

- ✓ olivový olej
- ✓ slnečnicový olej

- ✓ kokosový olej
- ✓ tekvicový olej

- ✓ repkový olej

V množstve max. 2 polievkové lyžice na deň.



Čím dochucovať (množstvo na deň)

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ balzamikový ocot (1 čajová lyžička, nie redukcia)
- ✓ jednodruhé korenie
- ✓ 0,25 l zeleninový vývar
- ✓ 0,25 l mäsový vývar

- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak (1 strúčik)
- ✓ čerstvý zázvor
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, sukralóza, Clio, Kandisin, Dukaril, Spolarin)

- ✓ dijonská horčica (1 lyžica)
- ✓ sójová omáčka (½ lyžičky)
- ✓ 1 bujónová kocka
- ✓ holandské kakao (1 lyžica)

NÁŠ TIP

Nehľadajte dôvod, prečo nešportovať, ale nájdite spôsob, ako to zariadiť, aby ste si športovú aktivitu užili.

Skutočne si nemôžete zacvičiť každý deň? Nevadí. Podujmite sa na prechádzku so psom. Rodina to iste ocení. Zakážte si výťahy a eskalátory. Skúste vyraziť do práce na bicykli alebo peši.

Stále nemáte čas? Oželejte seriál v televízii, internetové diskusie alebo sociálne siete.

Dodržiavajte pravidlá 3 krokov KetoDiet.

Čo robiť po skončení diétného plánu?

JEDÁLNY LÍSTOK

Len čo dokončíte svoj diétny plán, určite by ste si nemali povedať, že tým sa pre vás snaha o vyváženú stravu končí a vy sa nemôžete vrátiť k návykom, ktoré ste mali skôr. Váš jedálny lístok by mal byť pravidelný a vyvážený a nemali by ste sa dostať do stavu, kedy už budete pociťovať veľký hlad.

Plánujte si svoje jedlo, vyberajte si vhodné potraviny a sacharidy zvyšujte veľmi pozvoľne, aby si na ne telo zvyklo a dokázalo s nimi dobre pracovať.

Správne množstvo sacharidov

Potreba je pre každého z nás iná. Berieme do úvahy športové nasadenie, pohlavie, vek, diéty v minulosti atď. Pomôcť si však môžeme všeobecným prepočtom a odporúčaním, že sacharidy majú tvoriť 40 až 80 % energetického príjmu na deň. Napr. žena so sedavým zamestnaním bude mať jedálny lístok nastavený na 6 800 kJ so zastúpením minimálne 160 g sacharidov. Naopak, muž (uvažujeme o dennom príjme 8 500 kJ) potrebuje mať v strave minimálne 200 g sacharidov.

Na čo nezabudnúť?

- ✔ **dostatok čerstvej zeleniny každý deň**
- ✔ **prílohy, pečivo a ovocie pridávať do stravy pomaly a nie všetko naraz**
- ✔ **kvalitné mäso** (hovädzie, hydinové, králičie, ...)
- ✔ **ryby a morské plody**
- ✔ **kvalitné tuky** (semienka, orechy, oleje)

Čomu sa vyvarovať?

- ✔ **nadmiery cukrov a škrobov** (biely cukor, biela múka, sladkosti, zahustené omáčky, knedle, ...)
- ✔ **nadmiery alkoholu**
- ✔ **sladeným nápojom a veľkému množstvu 100 % džúsov**
- ✔ **nekvalitným údeninám**
- ✔ **stuženým rastlinným tukom** (margaríny)
- ✔ **smaženým a prepáleným jedlám**
- ✔ **hladovaniu** (vaše telo bude mať väčšiu tendenciu ukladať na horšie časy)

PITNÝ REŽIM

Snažte sa takisto **dodržiavať pitný režim**, vďaka ktorému môže vaše telo vyplavovať látky, ktoré nepotrebuje. Kvalitný pitný režim rovnako zaisťuje efektívne vstrebávanie určitých živín, dobrú kvalitu pokožky a má významnú úlohu aj pri termoregulácii. Naopak, ak nebudete dostatočne piť, môžete mať problémy s bolesťou hlavy, zápchou, vznikom obličkových a močových kameňov, infekciou močových ciest a podobne. **Všeobecne odporúčame vypiť 400 ml na 10 kg váhy**, samozrejme, že s prihliadnutím na mieru fyzickej aktivity, teplotu a vlhkosť prostredia alebo aj v závislosti od aktuálneho zdravotného stavu.

PRAVIDELNÝ POHYB A REGENERÁCIA

Aktívny životný štýl zahŕňa aj pravidelnú športovú aktivitu, vďaka ktorej môžete svoje váhové výkyvy veľmi ľahko korigovať. Ak sa vám podarí 2x týždenne aspoň hodinku venovať športu, riziko návratu nadbytočných kilogramov sa dramaticky znižuje.

Nezabúdajte aj na kvalitný spánok v priemere 8 hodín denne a regeneráciu fyzických a psychických síl, ktoré sú na udržanie optimálnej hmotnosti zásadné. Zlepšíte svoju výkonnosť, odbúrate stres a podporíte aj svoju imunitu.

Vzorové menu

Nenechávajte plánovanie svojho jedla na poslednú chvíľu a vždy si dopredu dobre rozmyslite, čo budete jesť. Nie nadarmo sa hovorí, že pripraveným šťastie praje. Pri chudnutí to platí dvojnásobne.

Majte vždy poruke vhodné potraviny alebo jedlá KetoDiet. Len tak sa vyhnete nástrahám typu „rýchleho občerstvenia“ v momente, keď nastane čas na ďalší chod.

Diétny plán KetoDiet BASIC

1. krok	 Raňajky: KetoDiet nápoj s malinovou príchuťou	 Desiata: KetoDiet nápoj Matcha Tea	 Obed: KetoDiet gulášová polievka, zeleninový šalát	 Olovrant: KetoDiet nápoj s karamelovou príchuťou	 Večera: KetoDiet slaninová omeleta
2. krok	 Raňajky: KetoDiet čokoládová kaša	 Desiata: KetoDiet nápoj s príchuťou cookie	 Obed: mexická paradajková polievka s cesnakom, kurací plátok 150 g, uhorkový šalát	 Olovrant: KetoDiet nápoj s čokoládovou príchuťou	 Večera: KetoDiet hříbková omeleta
3. krok	 Raňajky: KetoDiet vanilková kaša	 Desiata: 200 g syr cottage, grilované paradajky so šampiňónmi	 Obed: burgery s koriandrom a karfiolové pyré	 Olovrant: 100 g šunky od kosti, uhorkový šalát	 Večera: KetoDiet nápoj s jahodovou príchuťou

Diétny plán KetoDiet MEDIUM

1. krok	 Raňajky: KetoDiet jablkovo-škoricová kaša	 Desiata: KetoDiet nápoj s príchuťou cappuccino	 Obed: KetoDiet hubová omeleta so šampiňónmi a pórom	 Olovrant: KetoDiet syrová polievka, grilovaný baklažán	 Večera: KetoDiet nápoj s čokoládovou príchuťou
2. krok	 Raňajky: KetoDiet nápoj s vanilkovou príchuťou	 Desiata: KetoDiet proteínové tyčinky 2 ks	 Obed: KetoDiet hubová polievka	 Olovrant: KetoDiet nápoj s kokosovou príchuťou	 Večera: grilovaný losos s tekvicovým pyré
3. krok	 Raňajky: praženica (2 – 3 ks vajíčok) s čerstvou zeleninou	 Desiata: KetoDiet nápoj Matcha Tea	 Obed: bravčová panenka s fazuľovými strukmi	 Olovrant: KetoDiet nápoj s hruškovou príchuťou	 Večera: ľadový šalát so syrom cottage





Diétny plán KetoDiet INTENSE

1. krok



Raňajky:
KetoDiet nápoj Matcha Tea



Desiata:
KetoDiet proteínové tyčinky 2 ks



Obed:
KetoDiet slatinová omeleta, uhorkový šalát



Olovrant:
KetoDiet nápoj s malinovou príchuťou



Večera:
KetoDiet nápoj s príchuťou espresso

2. krok



Raňajky:
KetoDiet vanilková kaša



Desiata:
KetoDiet nápoj Matcha Tea



Obed:
jarný šalát s kuracím mäsom



Olovrant:
KetoDiet nápoj s banánovou príchuťou, grilované paradajky so šampiňónmi



Večera:
KetoDiet gulášová polievka

3. krok



Raňajky:
polotučný tvaroh so škoricou a mandľami



Desiata:
KetoDiet proteínové tyčinky 2 ks



Obed:
grilovaný tuniak a zelerové hranolčeky



Olovrant:
KetoDiet nápoj s vanilkovou príchuťou



Večera:
kuracie paličky s čerstvou zeleninou

Šport je súčasťou aktívneho životného štýlu

Akákoľvek pohybová aktivita je neoddeliteľnou súčasťou všetkých našich diétnych plánov.

Ak ste sa doposiaľ zvykli venovať nejakej ľahkej športovej aktivite, môžete v nej, samozrejme, pokračovať už od 1. kroku. Nový šport v rámci 1. kroku však neodporúčame.

Pravidelný intenzívny pohyb prichádza na rad hneď v 2. kroku. Bolo by chybou začať s diétnym režimom a zároveň hneď intenzívne športovať, ak na to vaše telo nie je zvyknuté.

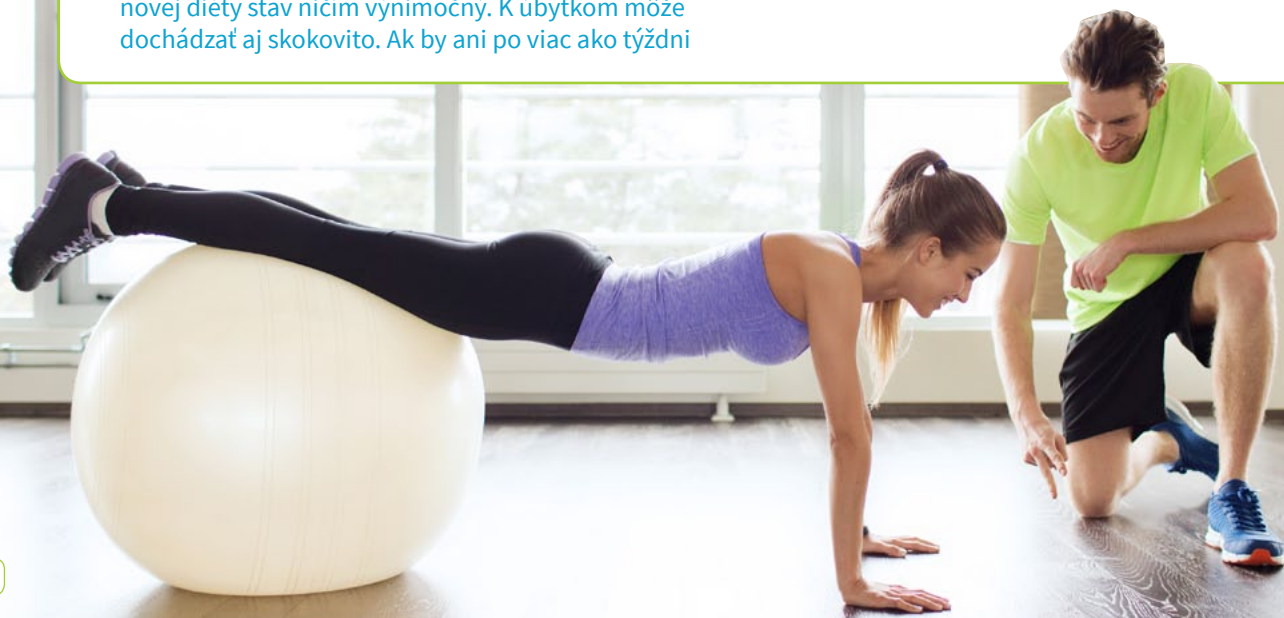
Dĺžka trvania jednej pohybovej aktivity by nemala klesnúť pod 45 minút.

Horúce tipy KetoDiet

- ✓ **Nevázte sa každý deň** – odporúčame 1x za týždeň.
- ✓ Ak máte **problémy s vyprázdňovaním**, zvýšte primerane príjem tekutín alebo použite Psyllium a zeleninu.
- ✓ **Ste na začiatku diéty unavení?** Nebojte sa, po nástupe ketózy únava rýchle ustupuje. Stačí vydržať.
- ✓ **Nevykazuje váha už niekoľko dní žiadny úbytok?** Áno, k tomu môže dôjsť a nie je to v priebehu proteínovej diéty stav ničím výnimočný. K úbytkom môže dochádzať aj skokovito. Ak by ani po viac ako týždni

nedošlo k zníženiu vašej hmotnosti, kontaktujte výživových poradcov KetoDiet.

- ✓ **Pocítujete hlad?** Ak ste na štarte diétného plánu, potom je to úplne normálne – ešte nedošlo k nástupu ketózy.
- ✓ **V priebehu dňa nevynechávajte žiadne jedlo.** Docielili by ste iba spomalenie metabolizmu, a tým aj úbytkov na váhe.



Kontraindikácie

PRE KOHO NIE JE KETODIET VHODNÁ

Ak trpíte niektorým z nasledujúcich ochorení, chudnutie pomocou KetoDiet vám neodporúčame.

- ✔ ochorenia srdca, prekonaný infarkt myokardu, angina pectoris, poruchy srdcového rytmu v akútnej fáze
- ✔ prekonaná mozgová príhoda
- ✔ onkologické ochorenia v liečbe
- ✔ ochorenia obličkového systému
- ✔ ochorenia pečene
- ✔ diabetes I. stupňa (aplikácia inzulínu)
- ✔ alergie alebo intolerancia na niektorú zo zložiek proteínových jedál a nápojov
- ✔ poruchy príjmu potravy (anorexia, bulímia)

KetoDiet takisto nie je vhodná pre tehotné a dojčiacie ženy a je určená osobám nad 18 rokov.

Pri nižšie uvedených stavoch je po konzultácii s lekárom a poradcom KetoDiet možné s proteínovou diétou začať:

- ✔ dna
- ✔ ochorenia žlčníka
- ✔ ochorenia čriev
- ✔ Crohnova choroba
- ✔ diabetes II. stupňa (medikácia liekmi)
- ✔ ochorenia obehového systému v neakútnej fáze
- ✔ onkologické ochorenia (3 až 5 rokov po úspešnom vyliečení)
- ✔ poruchy činnosti štítnej žľazy
- ✔ psychiatrické ochorenia
- ✔ migrény

Ak nevíete, aký je váš aktuálny zdravotný stav a v posledných 2 rokoch ste neboli u svojho praktického lekára na preventívnej prehliadke, odporúčame to ešte pred diétou napraviť.

Často kladené otázky

Musím v priebehu diétného plánu piť iba proteínové nápoje?

Môžete, ale nemusíte. Ketodiétu môžete s nami absolvovať dvojakou cestou. Buď si zvolíte práve iba proteínové nápoje 5x denne, alebo si stravu skombinujete zo všetkých našich proteínových jedál. Proteínové kaše a tyčinky odporúčame zaradiť do stravy, pretože obsahujú viac sacharidov a nie sú príliš vhodné na začiatok chudnutia.

Je ťažké pripraviť jedlá a nápoje KetoDiet?

Návod na prípravu každého jedla a nápoja je uvedený na obale a nie je vôbec zložitý, ba naopak. Dodržiavajte dávkovanie zmesi (nápoja) a nenechávajte pripravené jedlá a nápoje dlho v teple. Nápoje si môžete dochutiť príchuťovými tabletami, alebo ich nechať nechutené – záleží iba na vás.

Musím absolvovať všetky 3 kroky diétného plánu?

ÁNO. Všetky 3 kroky diétného plánu majú svoje opodstatnenie. Prvý krok je určený na rýchle chudnutie a naštartovanie metabolizmu, druhý a tretí krok sú kroky prechodné a stabilizačné, kedy sa vaše telo znova učí optimálne hospodáriť so sacharidmi a vy sa vraciate k bežnému racionálnemu stravovaniu. Dodržaním 3 krokov diétného plánu takisto výrazne obmedzíte obávaný jojo efekt.

Hrozí po ukončení diéty jojo efekt?

Riziko jojo efektu vzniká obvykle v prípade, keď človek absolvuje diétu založenú na nízkom energetickom príjme a organizmus má po jej ukončení tendenciu „ukladať na horšie časy“. Pri KetoDiet nehladujete a vaše telo teda nemá tendenciu „sysliť“. Po skončení diétného plánu je však potrebné ďalej pozvoľna zvyšovať príjem sacharidov (napr. prílohy, pečivo), vyhnúť sa potravinám, ktoré nemajú správnu nutričnú hodnotu a šport začleniť do svojho bežného dňa.

Schudne s KetoDiet skutočne každý?

KetoDiet je určená predovšetkým pre osoby s vyššou nadváhou a obezitou a u nich sú takisto výsledky najmarkantnejšie. Pri osobách s nižšou nadváhou KetoDiet pomôže s naštartovaním metabolizmu, naučí pravidelnému stravovaniu a môže poslúžiť ako doplnok k vašej bežnej strave. V takom prípade sú úbytky na váhe, samozrejme, menšie.

Výnimočne sa môžeme stretnúť s klientmi, pri ktorých ketóza nenašartuje vôbec (napríklad pre metabolickú poruchu) a v takom prípade diétny plán odporúčame ukončiť.

Začala som s KetoDiet a pobolieva ma hlava, je to normálne?

Citlivejšie osoby môže zo začiatku diétného plánu jeden až dva dni sprevádzať mierna bolesť hlavy, ktorá obvykle skoro doznie a signalizuje prebiehajúce zmeny v tele pred nástupom ketózy. V takom prípade odporúčame dostatočne piť, zotrvať na čerstvom vzduchu a aspoň prechodne sa vyhnúť káve a zvýšiť príjem listovej zeleniny.

Pracujem na zmeny, ako mám teda jesť?

Ak pracujete na zmeny, určite nebudete hladovať, ale, naopak, budete dodržiavať pravidelnú stravu. I v tomto prípade platí jedno denné jedlo každé asi 3 hodiny, a to aj v noci.

Už týždeň sa moja váha nikam nepohla, je to normálne?

ÁNO, taký vývoj chudnutia je pomerne bežný a najmä u žien, ktorým chudnutie ovplyvňuje hormonálny cyklus. Veľmi často sa stáva, že sa práve pred obdobím menštruácie chudnutie zdanlivo zastaví. Výsledok na váhe totiž priamo ovplyvňuje zadržiavanie vody v tele. Nie je dôvod na paniku.

„Skokové“ chudnutie sa však nevyhýba ani mužom. Ak by k poklesu hmotnosti alebo úbytkom na telesných odvodoch nedošlo dlhšie obdobie, kontaktujte nás.

Počula som, že ketóza môže byť nebezpečná, je to pravda?

Pre zdravého človeka, ktorý nemá žiadne zdravotné komplikácie (pozri kontraindikácie) je ketóza úplne prirodzeným stavom, na ktorý je telo pripravené a nebezpečná rozhodne nie je.

Ale pozor, nepleťte si ketózu s ketoacidózou.

Ketoacidóza, respektíve diabetická ketoacidóza je extrémna forma ketózy a vzniká u osôb s cukrovkou I. stupňa, kedy telo neprodukuje inzulín, ktorý by kontroloval množstvo ketolátok v krvi. Prostredie v tele sa stane výrazne kyslé (t. j. pH krvi je nižšie než 7,35) a človeka tento stav priamo ohrozuje na zdraví.

Na oslave som si dala pohár vína, čo mám teraz robiť?

Pre jedno zakopnutie sa svet nezrúti. Pokračujte vo svojom diétnom pláne, nestresujte sa a snažte sa vyhýbať situáciám, ktoré by vašu silnú vôľu a odhodlanie mohli podryvať. Čím viac chýb urobíte, tým slabšie výsledky môžete čakať.

Čo keď od 2. kroku nezačnem cvičiť? Budem aj naďalej chudnúť? Udržím si váhu?

Najskôr by ste si mali položiť otázku, prečo necvičíte. Ak je to zo závažných zdravotných dôvodov, ktoré vám v pohybe bránia, dá sa to pochopiť. Ak však na cvičenie „nemáte čas“, alebo sa vám nechce, bolo by dobré svoj prístup dôkladne prehodnotiť.

Ak cvičiť nezačnete a váš životný štýl bude postavený iba na upravenom stravovaní, môže sa ľahko stať, že sa vám zhodené kilogramy začnú vracaať, dôjde k úbytku svalovej hmoty, budete sa musieť omnoho viac kontrolovať, budete chudnúť pomalšie a pomalším sa stane aj váš metabolizmus. Nájdite si šport, ktorý vám bude vyhovovať, a uvidíte, že sa budete cítiť lepšie.

KetoDiet

Ak potrebujete poradiť v priebehu diéty, sú vám k dispozícii naši výživoví poradcovia na tel. +421 911 834 708, e-maile poradna@ketodiet.sk alebo v online chate priamo na stránke www.ketodiet.sk.



www.facebook.com/ketodiet



www.youtube.com/user/KetoDieta

www.ketodiet.sk

