

OBSAH

ÚVOD

- Ahoj, jsem Leanne / 9
 - Nový druh „diety“ / 12
 - Stav svého těla máte pod kontrolou / 16
 - Zhubnutí se netýká jen kalorií / 18
 - O této knize / 19
-

ČÁST 1: CO JE KETOGENNÍ DIETA? / 22

Kapitola 1 CO JE KETO A PROČ SE I VY CHCETE PŘIPOJIT K TÉTO PÁRTY / 24

- Co se děje ve vašem těle, když jste na keto / 25
- Sloučení paleo a nízkosacharidové stravy / 27
- Je pro vás keto to pravé? / 29
- A co cholesterol? Plus další obavy týkající se vysokotučné stravy / 31

Kapitola 2 PADESÁT ODTÍNŮ KETODIETY: DĚLEJTE TO, CO VÁM PROSPÍVÁ / 35

- Bílkoviny a kde standardní ketogenní dieta selhává / 36
- Toužíte-li jíst všechny ty sacharidy... jen do toho! / 38
- Přizpůsobení keto vlastním potřebám / 44

Kapitola 3 KETO ZKUŠENOST / 56

- Vaše makra a sledování / 56
- Jak poznat, jestli jste v ketóze / 63
- Co očekávat při přechodu na keto / 66
- Půst a ketóza: silná dvojka / 68
- Cvičení při ketodietě / 73
- Výživové doplňky / 76

Kapitola 4 KETO DOMA A VENKU: NÁKUPY POTRAVIN, STRAVOVÁNÍ MIMO DOMOV A CESTOVÁNÍ / 79

- Ceny potravin / 79
- Průvodce prodejny potravin / 81
- Rady na cestu / 84
- Keto, restaurační styl / 86

Kapitola 5 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ / 89

- Nemohu se adaptovat nebo překonat ustálenou váhu / 89
 - Keto chřipka / 94
 - Fyziologická inzulinová rezistence / 96
 - Akné / 97
 - Zácpa / 98
 - Zápach z úst / 99
 - Problémy pokožky hlavy: lupy, svědění... / 99
 - Snížená tolerance vůči alkoholu / 100
 - Zvýšený cholesterol / 100
 - Vypadávání vlasů / 100
 - Nespavost / 102
 - Keto vyrážka / 102
 - Adaptace proběhla, ale stále se necítím dobře / 103
-

ČÁST 2: KETO STRAVOVÁNÍ / 104

Kapitola 6 JÍDLO: HODNÉ, ZLÉ A OŠKLIVÉ / 106

- Co budete a nebudete jíst / 106
- Kvalita potravin / 110
- Keto superpotraviny / 111
- Seznamy potravin / 115
- Sladidla / 118
- Alkohol / 119
- Kokosové výrobky / 121
- Kvašené potraviny / 123
- Sůl / 124
- Úpravy pro speciální diety / 128

Kapitola 7
KTERÉ TUKY MILOVAT
A KTERÝM SE VYHNOUT / 131

- Nasycené tuky / 132
- Mononenasycené tuky (MUFA) / 132
- Polynenasycené tuky (PUFA) / 133
- Trans tuky / 133
- Praktický průvodce světem olejů / 135
- MCT olej na všechno / 140
- Využití keto tuků a olejů / 141
- Tuky z nezpracovaných potravin / 142

Kapitola 8
VYSAZENÍ OBILOVIN A MLÉČNÝCH
VÝROBKŮ / 145

- Jak vysadit mléčné výrobky: všechny vaše možnosti / 145
- Jak vysadit obiloviny / 147

ČÁST 3:
KETO V KUCHYNI / 150

Kapitola 9
ZÁKLADY KETO / 151

- Vývar z kostí / 151
- Vaše nízkosacharidová „nudlárna“ / 153
- Příprava ořechů a semínek / 155
- Jak škvařit sádlo (a proč byste měli) / 158

Kapitola 10
VAŘENÍ PODLE KETO: TIPY, TRIKY A STRA-
TEGIE / 161

- Jídla z jedné pánve / 161
- Tipy a triky / 163

Kapitola 11
JAK PRACOVAT S RECEPTY / 165

- Kuchyňské přístroje a pomůcky / 165
- Ingredience / 167
- Jak se vyznat v receptech / 172

Kapitola 12
STRAVOVACÍ PLÁNY A NÁKUPNÍ
SEZNAMY / 174

- Stravovací plán Klasické keto / 176
- Stravovací plán Napumpované keto / 184
- Stravovací plán Úplné keto / 192
- Stravovací plán Adaptovaný spalovač tuku / 200
- Stravovací plán Denní spalovač tuku / 208

ČÁST 4:
RECEPTY / 216

Kapitola 13
ŘÍZNÉ A PIKANTNÍ / 218

Kapitola 14
KLASICKÁ SNÍDANĚ / 236

Kapitola 15
CHUŤOVKY A SVAČINY / 248

Kapitola 16
POLÉVKY A SALÁTY / 276

Kapitola 17
HOVĚZÍ A JEHNĚČÍ / 298

Kapitola 18
VEPŘOVÉ / 320

Kapitola 19
DRŮBEŽ / 336

Kapitola 20
MOŘSKÉ PLODY / 352

Kapitola 21
PŘÍLOHY / 364

Kapitola 22
SLADKÉ SVAČINY A ZÁKUSKY / 390

Kapitola 23
NÁPOJE / 416

REFERENČNÍ TABULKA RECEPTŮ / 432

REJSTŘÍK RECEPTŮ / 434

OBECNÝ REJSTŘÍK / 438

ZDROJE / 445