

# Obsah

Úvod .....	7	Kapitola 3	
Bod zlomu .....	8	Snídaně – přerušení půstu .....	32
Keto je jednoduché a k rodině přátelské! .....	8	Kapitola 4	
Kapitola 1		Předkrmy a jednohubky .....	44
Rychlokurz keto .....	10	Kapitola 5	
Základy .....	12	Polévky, dušená jídla a chilli .....	58
Jak to funguje .....	12	Kapitola 6	
Co přesně můžete jíst? .....	13	Jídla z jednoho hrnce .....	76
Tuk – páka .....	13	Kapitola 7	
Bílkoviny – cíl .....	14	Hovězí .....	90
Sacharidy – hranice .....	14	Kapitola 8	
Obsah sacharidů v nejběžnějších potravinách keto diety .....	16	Drůbež, vepřové a ryby .....	112
Jak nahradit vysoce sacharidové potraviny těmi „keto“ .....	17	Kapitola 9	
Bonusové recepty .....	17	Přílohy .....	152
Keto sladidla .....	21	Kapitola 10	
Keto a děti .....	21	Moučníky .....	174
Hurá na nákup .....	22	Zdroje .....	192
Keto a rozpočet .....	23	Poděkování .....	193
Jak vypadá den s keto dietou .....	24	O autorce .....	195
Kapitola 2		Rejstřík .....	196
Seznamte se s multifunkčním hrncem ...	26		
Funkce .....	28		
Příslušenství k chytrému hrnci .....	29		
Péče o chytrý hrnec .....	31		