



**IWONA WIERZBICKA**

# **DIETA KETOGENICZNA**

**PORADNIK I JADŁOSPIS**



**Copyright © Iwona Wierzbicka 2021**

Tytuł: *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*

Autor: Iwona Wierzbicka

Wydanie I

Opole 2021

Sprzedaż: [www.ajwendieta.pl](http://www.ajwendieta.pl)

Nie kopiuj, proszę, mojego e-booka i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób. Jeśli potrzebujesz wykorzystać fragment do recenzji, prezentacji czy artykułu – oznacz go, proszę, cytatem i podaj źródło (czyli tytuł mojego e-booka). Dziękuję!



# SPIS TREŚCI

<b>O AUTORCE</b> .....	<b>7</b>
<b>WSTĘP</b> .....	<b>9</b>
<b>CO TO JEST DIETA KETOGENICZNA, KETOZA I KETOADAPTACJA?</b> .....	<b>10</b>
<b>ZASADY</b> .....	<b>12</b>
Zmień paliwo.....	12
Ketoadaptacja – przeprowadź ją!.....	13
Zrezygnuj z węglowodanów, słodczy i cukru.....	13
Zmniejsz ilość węglowodanów.....	14
Nie przesadzaj z białkiem.....	15
Jedz tłuste posiłki.....	16
Wybieraj tłuszcze zwierzęce i dodaj też trochę roślinnych.....	17
Czytaj etykiety produktów.....	18
Zrezygnuj z chudego białka.....	18
Jedz, gdy czujesz głód.....	19
Nie licz kalorii.....	20
Stosuj okresowe posty.....	20
Nawadniaj się.....	21
Wybieraj produkty nieprzetworzone.....	22
Rotuj węglowodany i ładuj się okresowo.....	23
<b>DLA KOGO JEST TA DIETA?</b> .....	<b>24</b>
Czy dieta ketogeniczna jest dla Ciebie?.....	24
Jaki jest cel diety?.....	24
Co jeśli dieta nie działa?.....	25
<b>POLECANE PRODUKTY</b> .....	<b>26</b>
Mięso i podroby.....	26
Ryby i owoce morza.....	28
Jaja.....	30

Tłuszcze.....	31
Nabiał.....	33
Warzywa i kiszonki.....	36
Owoce.....	38
Napoje.....	41
Orzechy i nasiona.....	42
Grzyby.....	44
Przyprawy i dodatki.....	45
<b>ZAKAZANE PRODUKTY.....</b>	<b>48</b>
Mięso.....	48
Ryby.....	50
Nabiał.....	51
Warzywa.....	53
Owoce.....	55
Kasze, zboża i produkty węglowodanowe.....	57
Tłuszcze.....	59
Orzechy i nasiona.....	61
Grzyby.....	61
Napoje.....	62
Przyprawy.....	63
Przetworzone produkty.....	63
Cukier, słodcyce i słodziki.....	64
Alkohol.....	65
<b>PROBLEMY.....</b>	<b>66</b>
Ochota na słodkie.....	66
Nieprzyjemny oddech i zapach ciała.....	67
Problem ze snem.....	69
Zaparcia.....	71
Biegunka.....	72
Ciągłe uczucie pragnienia.....	73
Efekt odstawienia.....	75
Dlaczego nie chudnę?.....	76
Co zrobić, gdy ciągle czuję głód?.....	79
Nie mam siły na aktywność fizyczną.....	82
<b>SUPLEMENTACJA.....</b>	<b>84</b>
Suplementacja podstawowa.....	84
Posty przerywane lub głodówki.....	85
Problemy trawienne.....	85
Zatrzymanie wody.....	86
Ból głowy.....	87
Brak energii.....	88
Skurcze.....	89
<b>ZALECANA AKTYWNOŚĆ.....</b>	<b>91</b>
Trening siłowy.....	91

Trening na zewnątrz.....	92
Morsowanie.....	93
Czy trening jest konieczny?.....	94
<b>PORADY.....</b>	<b>96</b>
Dieta to nie wszystko. Rady dotyczące stylu życia.....	96
Kontakt z ziemią.....	97
Czy mogę zjeść więcej węglowodanów?.....	98
Czy błonnik liczy się jako węglowodany?.....	99
Ile mogę zjeść tłuszczu?.....	100
Jaki tłuszcz jest najlepszy?.....	100
Ile jeść posiłków?.....	101
Brak apetytu.....	102
Mam ochotę na coś słodkiego.....	102
Budowanie masy mięśniowej.....	103
Jakość produktów ma znaczenie!.....	104
Czy mogę jeść dowolne owoce?.....	105
Czy mogę zjeść dowolną ilość warzyw?.....	106
Czy muszę spożywać olej MCT?.....	107
Co zrobić, gdy mam mdłości po tłuszczu?.....	107
Gdy zaczyna mnie odrzucać od mięsa.....	108
Jak długo stosować tę dietę?.....	109
<b>TYGODNIOWY JADŁOSPIS.....</b>	<b>110</b>
<b>KETOADAPTACJA – PRZEPISY.....</b>	<b>111</b>
<b>ŚNIADANIA.....</b>	<b>112</b>
Omlet cukiniowo-bazyliowy.....	112
Jajecznica na maśle.....	113
Muffinki jajeczne z warzywami.....	114
Parówki zapiekane w cieście.....	115
Roladki łososiowo-tuńczykowe.....	116
Szakszuka.....	117
Szaszłyki z kielbasą i z warzywami.....	118
<b>OBIADY.....</b>	<b>119</b>
Burger wieprzowy z warzywami.....	119
Gęś z wolnowaru.....	120
Goleń wołowa pieczona z warzywami.....	121
Kotlety mielone z karczku.....	122
Leczo z cukinii z boczkiem i pieczarkami.....	123
Pomidorowa wołowina z cukinią.....	125
Wieprzowina duszona z kapustą pekińską.....	126
<b>KOLACJE.....</b>	<b>128</b>
Gulasz warzywny.....	128
Pizzerki z bakłażana.....	130
Placuszki z cukinii.....	131
Risotto bez ryżu.....	132

Sałatka z oliwkami.....	133
Szparagi duszone z pieczarkami.....	134
Zupa krem z grillowanych warzyw.....	136
<b>PO ADAPTACJI – PRZEPISY.....</b>	<b>137</b>
<b>ŚNIADANIA.....</b>	<b>138</b>
Awokado zapiekane z jajkiem i mięsem.....	138
Grillowane warzywa z surową kielbasą polską.....	139
Omlet z warzywami i pieczarkami.....	140
Sałatka jarzynowa z parówkami.....	141
Sałatka z boczkiem.....	143
Śniadaniowe babeczki bekonowe.....	144
Wytrawny gofr.....	145
<b>OBIADY.....</b>	<b>146</b>
Duszone mięso z warzywami.....	146
Hot dogi ketogeniczne.....	147
Łosoś z warzywami.....	148
Polędwiczki wieprzowe z wędzoną papryką.....	149
Stek wołowy z grillowaną cukinią.....	150
Wolnowarzona karkówka z cukinią.....	151
Wołowina duszona w warzywach.....	152
<b>KOLACJE.....</b>	<b>153</b>
Zupa wędzona.....	153
Krem z cukinii i kurczaka.....	154
Sałatka śledziowa z pomidorami i awokado.....	155
Sałatka z jajkiem.....	156
Sałatka z wędzonym boczkiem i słonecznikiem.....	157
Warzywa w sosie z boczkiem.....	158
Zupa rybno-jarzynowa.....	159
<b>NA KONIEC.....</b>	<b>162</b>