



Keto[™]
Diet

OBLÍBENÝ DIETNÍ PROGRAM, KTERÝ FUNGUJE A CHUTNÁ

Ta modrá je dobrá!

www.ketodiet.cz

[@ketodietczsk](https://www.instagram.com/ketodietczsk)

[f ketodiet](https://www.facebook.com/ketodiet)

Obsah

| | |
|--|----|
| Zhubněte s chutí! | 3 |
| Měli byste vědět, než začnete | 4 |
| O dietních plánech KetoDiet | 5 |
| 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 | 12 |
| První dny s KetoDiet. Jak se můžete cítit | 15 |
| 2. krok dietního plánu | 16 |
| 3. krok dietního plánu | 20 |
| 3 produktové řady KetoDiet. V čem je rozdíl? | 24 |
| Produktové řady krok za krokem | 25 |
| Věrnostní klub Moje KetoDiet | 26 |
| Pošlete nám svou hubnoucí proměnu. Odměníme vás! | 27 |
| Úbytky v centimetrech jsou důležitější než číslo na váze | 28 |
| Podpora v průběhu hubnutí | 30 |
| Nejčastější otázky | 31 |



Zhubněte s chutí!

Vítejte „na palubě“, KetoDietáci. Těší nás, že jste si pro své hubnutí vybrali právě dietní program KetoDiet.

Pročtete si **desatero spokojeného KetoDietáka** a na cestě za zdravějším a štíhlejším tělem vás nic nepřekvapí.

1. KetoDiet produkty si můžu mezi sebou **volně kombinovat**.
2. Jím pravidelně **5× 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.

KetoDiet funguje na principu ketózy. Je to stav, ke kterému dochází v případě, že ve svém jídelníčku omezíte sacharidy na minimum. Tělo tak začne efektivně využívat jako zdroj energie vlastní tukové zásoby.

Ketóza nastupuje zhruba **2. až 4. den od zahájení** dietního plánu, ale neberte to jako dogma. Každý z nás je originál, a tak záleží na věku, pohlaví, zdravotním stavu, stravovací a dietní minulosti, rychlosti metabolismu, ale i psychické kondici.

Měli byste vědět, než začnete

KetoDiet je určená všem, kteří se potýkají s 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 dnu
- onemocnění žlučníku
- onemocnění střev (Crohnova choroba, zánětlivá 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 dotazy? Neváhejte se obrátit na naši výživovou poradnu.

✉ poradna@ketodiet.cz ☎ +420 234 726 926

O dietních plánech KetoDiet

Naši výživoví specialisté pro vás sestavili hned **3 snadné dietní programy**. Navíc si můžete vybrat mezi kombinovanou a nápojovou variantou. Jejich základními kameny jsou: vyvážené porce, pravidelný jídelníček a výživová podpora v průběhu hubnutí.

Máme pro vás **KOMBINOVANÉ** a **NÁPOJOVÉ** balíčky. Vyberte si svou cestu za štíhlým tělem.



Nejoblíbenější způsob hubnutí

Kombinované balíčky

- ✓ pestrý výběr z nejoblíbenějších jídel a nápojů
- ✓ skvělá chuť
- ✓ snadná příprava
- ✓ **5× denně jíte proteinová jídla a střídáte je s nápoji**



Nápojové balíčky

- ✓ cenově nejvýhodnější balíčky
- ✓ extra rychlá příprava
- ✓ skvělá chuť
- ✓ **5× denně pijete proteinové nápoje různých příchutí**



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, dostatečně pít, a pokud je dodržíte, nemusíte se obávat ani strašáka jménem jojo efekt.

1. krok redukční

Můžete čekat rychlé výsledky a spoustu motivace.

2. krok přechodový

Stále hubnete a připravujete se na návrat k běžnému jídelníčku.

3. krok stabilizační

Svou hmotnost stabilizujete a předcházíte jojo efektu.



Jak bude vypadat váš jídelníček?

Jednoduchý. Praktický. Pestrý.

První jídlo si dejte do 1 hodiny po probuzení. Další porce ve zhruba 3hodinových 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.



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:
3 × 2 týdny

Kombinovaný balíček: **Keto dieta na 2 týdny – BASIC**
Nápojový balíček: **Proteinové nápoje na 2 týdny – BASIC**

| 1. krok | 2 týdny | 2. krok | 2 týdny | 3. krok | 2 týdny |
|---------|--|---|--|---------|---------|
| | 5 porcí KetoDiet Original | 4 porce KetoDiet Original | 2 porce KetoDiet Original | | |
| | + | + | + | | |
| | až 500 g povolené zeleniny | 1 běžné nízkosacharidové jídlo nebo KetoDiet Stay fit hotové jídlo | 3 běžná nízkosacharidová jídla nebo 3 produkty z řady KetoDiet Stay fit | | |
| | + | + | + | | |
| | zdravé tuky | | | | |
| | + | | | | |
| | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce | až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce | | |
| | | + | + | | |
| | | zdravé tuky | zdravé tuky | | |
| | | + | + | | |
| | | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | | |

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

Celková délka je **6 týdnů** rozdělených do 3 stejně dlouhých kroků. Abyste **předešli jojo efektu**, doporučujeme **održet všechny 3 kroky** dietního plánu.

Můžu od začátku sportovat, nebo ne?

Výživová specialista 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 zvolit spíše aerobní typ aktivity (například rychlejší chůze, běh nebo plavání). Poslouchejte své tělo a dělejte to, při čem se cítíte dobře.“



MEDIUM

Dietní plán pro střední nadváhu

Délka trvání:
3 × 3 týdny

Kombinovaný balíček: **Keto dieta na 3 týdny – MEDIUM**
Nápojový balíček: **Proteinové nápoje na 3 týdny – MEDIUM**

| 1. krok | 3 týdny | 2. krok | 3 týdny | 3. krok | 3 týdny |
|---------|--|---|--|---------|---------|
| | 5 porcí KetoDiet Original | 4 porce KetoDiet Original | 2 porce KetoDiet Original | | |
| | + | + | + | | |
| | až 500 g povolené zeleniny | 1 běžné nízkosacharidové jídlo nebo KetoDiet Stay fit hotové jídlo | 3 běžná nízkosacharidová jídla nebo 3 produkty z řady KetoDiet Stay fit | | |
| | + | + | + | | |
| | zdravé tuky | | | | |
| | + | | | | |
| | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce | až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce | | |
| | | + | + | | |
| | | zdravé tuky | zdravé tuky | | |
| | | + | + | | |
| | | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | | |

Dietní plán MEDIUM jsme připravili pro ty z vás, které trápí **střední 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. Abyste **předešli jojo efektu**, doporučujeme **održet všechny 3 kroky** dietního plánu.



Dietní plán pro vysokou nadváhu

Délka trvání:
3 × 4 týdny

Kombinovaný balíček: **Keto dieta na 4 týdny – INTENSE**
Nápojový balíček: **Proteinové nápoje na 4 týdny – INTENSE**

| 1. krok | 4 týdny | 2. krok | 4 týdny | 3. krok | 4 týdny |
|---------|--|---|--|---------|---------|
| | 5 porcí KetoDiet Original | 4 porce KetoDiet Original | 2 porce KetoDiet Original | | |
| | + | + | + | | |
| | až 500 g povolené zeleniny | 1 běžné nízkosacharidové jídlo nebo KetoDiet Stay fit hotové jídlo | 3 běžná nízkosacharidová jídla nebo 3 produkty z řady KetoDiet Stay fit | | |
| | + | + | + | | |
| | zdravé tuky | až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce | až 500 g povolené zeleniny a vybrané druhy ovoce | | |
| | + | + | + | | |
| | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | zdravé tuky | zdravé tuky | | |
| | | + | + | | |
| | | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | produkty z řady KetoDiet Enjoy pro zpestření jídelníčku | | |

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

Celková délka je **12 týdnů** rozdělených do 3 stejně dlouhých kroků. Abyste **předešli jojo efektu**, doporučujeme **održet všechny 3 kroky** dietního plánu.



Proteinová palačinka –
příchuť vanilka



Palačinku si **od 1. kroku** můžete zpestřit například:

- ☑ 1 čajovou lžičkou skořice,
- ☑ 1 čajovou lžičkou holandského kakaa,
- ☑ 2 polévkovými lžicemi másla nebo přepuštěného másla ghí,
- ☑ ořechy,
- ☑ proteinovými krémy nebo džemy z řady KetoDiet **Enjoy**.

Od 2. kroku pak povoleným ovocem (malinami, borůvkami, jahodami apod.).



1. krok dietního plánu

Můžete čekat rychlé výsledky a spoustu motivace

Složení denního jídelníčku

5 porcí
Keto Diet
Original

+ až 500 g povolené zeleniny

+ zdravé tuky

+ 2–3 l tekutin

+ produkty z řady KetoDiet **Enjoy** pro zpestření jídelníčku

Orientační denní příjem makroživin: Sacharidy: do 50 g | Bílkoviny: 90 g | Tuky: do 100 g

Povolené druhy zeleniny – 500 g/den (v syrovém stavu)

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

- | | | |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> artyčok | <input checked="" type="checkbox"/> kapusta (včetně růžičkové) | <input checked="" type="checkbox"/> rukola |
| <input checked="" type="checkbox"/> brokolice | <input checked="" type="checkbox"/> květák | <input checked="" type="checkbox"/> ředkev bílá |
| <input checked="" type="checkbox"/> celer (bulva i řapíkatý) | <input checked="" type="checkbox"/> kysané zelí (nedoslazované) | <input checked="" type="checkbox"/> ředkvička |
| <input checked="" type="checkbox"/> cuketa | <input checked="" type="checkbox"/> lilkek (baklažán) | <input checked="" type="checkbox"/> řeřicha |
| <input checked="" type="checkbox"/> čekanka | <input checked="" type="checkbox"/> okurka salátová | <input checked="" type="checkbox"/> salát (všechny druhy zelených) |
| <input checked="" type="checkbox"/> čínské (pekingské) zelí | <input checked="" type="checkbox"/> paprika zelená nebo světlá | <input checked="" type="checkbox"/> sójové klíčky (2 polévkové lžičky za den) |
| <input checked="" type="checkbox"/> fenykl | <input checked="" type="checkbox"/> patison | <input checked="" type="checkbox"/> špenát |
| <input checked="" type="checkbox"/> hlávkové zelí | <input checked="" type="checkbox"/> petržel | <input checked="" type="checkbox"/> zelené fazolky |
| <input checked="" type="checkbox"/> houby čerstvé | <input checked="" type="checkbox"/> polníček | |
| <input checked="" type="checkbox"/> chřest | <input checked="" type="checkbox"/> pórek | |

Zeleninu můžete i **tepelně upravit** (grilovat, vařit, dusit, péct na kapce oleje) a využít ji jako **přílohu** (př. celerové hranolky, saláty apod.). Uvařte z ní nad rámec keto porcí polévku, vytvořte pyré. Přidejte ji k našim jídlům (těstovinám, omeletám apod.).

Čím dochucovat (uvedené množství je na den)

- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> sůl | <input checked="" type="checkbox"/> 0,25 l masového vývaru (z libového masa) | <input checked="" type="checkbox"/> čerstvé bylinky |
| <input checked="" type="checkbox"/> vinný ocet (1 čajová lžička) | <input checked="" type="checkbox"/> 0,25 l rybiho vývaru | <input checked="" type="checkbox"/> kakao holandského typu |
| <input checked="" type="checkbox"/> aceto balsamico (1 čajová lžička) | <input checked="" type="checkbox"/> 0,25 l zeleninového vývaru | <input checked="" type="checkbox"/> alternativní sladidla (stévie, xylitol, březový cukr atp.) |
| <input checked="" type="checkbox"/> hořčice | <input checked="" type="checkbox"/> sušený česnek | <input checked="" type="checkbox"/> čekankový sirup (1 čajová lžička 2x denně) |
| <input checked="" type="checkbox"/> sójová omáčka | <input checked="" type="checkbox"/> čerstvý česnek | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> jednodruhové koření | |



Povolené ovoce

- citrón (max. ½ denně do neslazených tekutin)
- olivy (5 ks/den)

Zdravé tuky

Oleje (až 3 lžičky)

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

Másla (1 lžičky)

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

Ořechy (mix až 25 g)

- mandle
- lískové ořechy
- vlašské ořechy
- strouhaný kokos
- para ořechy

Semínka a další (2 lžičky, pokud není uvedeno jinak)

- dýňová semínka
- chia semínka (1 lžička)
- konopná semínka
- lněná semínka (drcená)
- mák (1 lžička)
- slunečnicová semínka
- ¼ avokáda

Zdravé tuky jsou pro správné hubnutí **zásadní**. 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 lžičky semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).



Tipy, jak zdravé tuky zařadit do jídelníčku



Ořechy:

- samotné, lehce solené nebo pražené,
- mleté na ozdobu palačinky nebo pudinku,
- na pečení v podobě ořechové mouky (např. lískové, mandlové, kokosové).

Semínka:

- stejné využití jako u ořechů,
- do zeleninových salátů jako „křupavý prvek“,
- do pudinku (např. chia semínka).



Oleje:

- k přípravě keto jídel (např. palačinek, placek),
- součást zálivky na salát (např. olej, vinný ocet, pepř, sůl, hořčice, příp. čekankový sirup).



Mák:

- na těstoviny na sladko (fusilli, mák, erythritol/čekankový sirup, máslo).



Máslo:

- vrstvička na proteinový chléb (povolená jsou i bylinková másla),
- 100% ořechová másla nebo arašídové máslo.



Avokádo:

- základ avokádové nutelly (recept na webu),
- guacamole, které se skvěle hodí k proteinovým chipsům,
- avokádová pomazánka na proteinový chléb.

Výhodou avokáda je, že ho lze využít **jak na slano, tak na sladko**.

Pitný režim

- ✔ čistá voda (může být s plátky citrónu, okurky, zázvoru)
- ✔ neslazené minerální vody
- ✔ zelený čaj
- ✔ slabý ovocný čaj
- ✔ bylinkový čaj
- ✔ sirupy KetoDiet

Další povolené nápoje, které se ale nezačítávají do pitného režimu:

- ✔ káva
- ✔ černý čaj
- ✔ živočišná a rostlinná mléka (do 0,2 l/den):
 - kravské mléko, kozí mléko, ovčí mléko
 - acidofilní mléko
 - mandlové mléko, kokosové mléko, sójové mléko, sezamové mléko, konopné mléko, makové mléko



Mléko vám nejede? Dejte si místo něj:

150 g

bílého selského jogurtu s 3,5 % tuku

N
E
B
O

80 g

smetanového bílého jogurtu s 10 % tuku

N
E
B
O

80 g

polotučného tvarohu

N
E
B
O

cca 2

polévkové lžičce zakysané smetany

Doporučujeme denně vypít 2,5–3 l neslazených tekutin (na 1 kilogram své hmotnosti byste měli vypít 30–40 ml vody denně). Voda použitá pro přípravu proteinových nápojů a jídel KetoDiet se do pitného režimu nezapočítává.

Něco navíc k dietě

Nad rámec výše zmíněného můžete do diety zařadit některé suroviny navíc. Nenahradí vám žádnou z 5 porcí KetoDiet, ale můžete je společně kombinovat. Jsou to například:

- ✔ **čisté vývary** (až 250 ml/den) – do vývaru můžete přidat povolenou zeleninu nebo jím „nastavit“ proteinovou polévku,
- ✔ **až 2 vaječné bílky** denně – můžete jimi zahustit například těsto na palačinky, přidat je do polévky, obložit jimi chléb s máslem,
- ✔ **produkty z oranžové řady KetoDiet Enjoy** – denně si dopřejte v doporučeném množství **jen jednu dobrotu** z řady **Enjoy**.

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 zkrataje obvyklé.

Únava

Každá dieta je pro tělo velkou změnou, a proto je potřeba dopřát si čas a zvyknout si na ni. 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 nastartujete ketózu, 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 hlídáte si pitný režim.

Průjem

Opačným problémem, který se může na začátku dietního plánu objevit, je průjem (reakce na výraznou změnu jídelníčku). Pro podporu střevní mikroflóry 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.

2. krok dietního plánu

Hubnete a připravujete se na běžný jídelníček

Složení denního jídelníčku

4 porce
Keto Diet
Original

- +  1 běžné nízkosacharidové jídlo nebo KetoDiet **Stay fit** hotové jídlo
- +  až 500 g povolené zeleniny
- +  až 100 g povoleného ovoce
- +  zdravé tuky
- +  2–3 l tekutin
- +  sport 2x týdně
- + produkty z řady KetoDiet **Enjoy** pro zpestření jídelníčku

Orientační denní příjem makroživin: Sacharidy: do 50 g | Bílkoviny: 90 g | Tuky: do 100 g

Běžné nízkosacharidové jídlo (gramáž je uvedena v syrovém stavu)

| | | |
|--|---|---|
| 100 g krůtí nebo kuřecí maso | 125 g tofu natural | 100 g bílý jogurt klasický (pro plnohodnotnou porci doplňte další bílkovinou) |
| 100 g králičí maso | 50 g sójové maso | 100 g šunka od kosti |
| 100 g zvěřina | 175 g šmakoun | 100 g drůbeží nebo hovězí játra |
| 100 g hovězí maso (libové) | 3 ks slepičí vejce | 100 g tempeh |
| 100 g vepřové maso (libové) | 200 g sýr cottage | 100 g seitan |
| 100 g telecí maso | 75 g syrečky (Olomoucké tvarůžky) | |
| 100 g jehněčí nebo skopové maso | 50 g parmezán | |
| 100 g ryby (pstruh, losos, ajišská treska, tuňák, ...) | 150 g balkánský sýr | |
| 100 g mořské plody (krevety, sěpie, chobotnice, ...) | 75 g tvrdý sýr (do 45 % tuku v sušině) | |
| | 100 g mozzarella | |
| | 150 g sýr | |
| | 150 g tvaroh | |
| | 200 g bílý jogurt řeckého typu 5 % 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
- ✓ brokolice
- ✓ celer (bulva i řapíkatý)
- ✓ cibule bílá i červená (1 ks střední velikosti)
- ✓ cuketa
- ✓ čekanka
- ✓ červená čočka (2 polévkové lžice/den)
- ✓ čínské (pekingské) zelí
- ✓ dýně (100 g/den)
- ✓ fenykl
- ✓ hlávkové zelí
- ✓ houby čerstvé
- ✓ chřest
- ✓ kapusta (vč. růžičkové)
- ✓ kedluben
- ✓ květák
- ✓ kysané zelí (nedoslazované)
- ✓ lilék (baklažán)
- ✓ okurka salátová
- ✓ paprika zelená nebo světlá
- ✓ patison
- ✓ petržel
- ✓ polníček
- ✓ pórek
- ✓ rajče (max. 2 ks za den)
- ✓ rukola
- ✓ ředkev bílá
- ✓ ředkvička
- ✓ řeřicha
- ✓ salát (všechny druhy zelených)
- ✓ sójové klíčky (2 polévkové lžice/den)
- ✓ špenát
- ✓ zelené fazolky

Povolené ovoce

Maximálně 100 g na den, pokud není uvedeno jinak.

- ✓ bílý grep
- ✓ bílý rybíz
- ✓ borůvky
- ✓ citrón (max. ½ denně)
- ✓ jahody
- ✓ maliny
- ✓ olivy (5 ks/den)
- ✓ pomelo
- ✓ vodní meloun



Ovoce i zelenina v jeden den?

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



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lžice)

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

Másla (1 lžice)

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

Ořechy (mix až 25 g)

- mandle
- lískové ořechy
- vlašské ořechy
- strouhaný kokos
- para ořechy

Semínka a další

- (2 lžice, pokud není uvedeno jinak)
- dýňová semínka
 - chia semínka (1 lžice)
 - konopná semínka
 - lněná semínka (drcená)
 - mák (1 lžice)
 - 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 lžice semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).

Čím dochucovat

- sůl
- vinný ocet (1 čajová lžička)
- aceto balsamico (1 čajová 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
- jednodruhové koření
- čerstvé bylinky
- kakao holandského typu
- alternativní sladidla (stévie, xylitol, březový cukr atp.)
- čekankový sirup (1 čajová lžička 2× denně)

Uvedené množství je na den.

Pitný režim

- čistá voda (může být s plátky citrónu, okurky, zázvoru)
- neslazené minerální vody
- zelený čaj
- slabý ovocný čaj
- bylinkový čaj
- sirupy KetoDiet

Doporučujeme denně vypít 2,5–3 l neslazených tekutin (na 1 kilogram své hmotnosti byste měli vypít 30–40 ml vody denně). Voda použitá pro přípravu proteinových nápojů a jídel KetoDiet se do pitného režimu nezapočítává.

Další povolené nápoje, které se ale nezapočítávají do pitného režimu:

- káva
- černý čaj
- živočišná a rostlinná mléka (do 0,2 l/den):
 - kravské mléko, kozí mléko, ovčí mléko
 - acidofilní mléko
 - mandlové mléko, kokosové mléko, sójové mléko, sezamové mléko, konopné mléko, makové mléko



Proteinový chléb – tmavý



Proteinový chléb namažte hned od 1. kroku například:

- máslem a naším extra ovocným džemem,
- bylinkovým nebo ořechovým máslem,
- pomazánkou z povolené zeleniny,
- pomazánkou z avokáda.
- Z tvarohu si připravte pomazánku s ředkvičkami, pažitkou nebo vaječnými bílky.

Další tipy na lehké pomazánky najdete na www.ketodiet.cz/recepty

3. krok dietního plánu

Svou hmotnost stabilizujete a předcházíte jojo efektu

Složení denního jídelníčku

2 porce
Keto Diet
Original

- + 3 běžná nízkosacharidová jídla nebo 3 produkty z řady KetoDiet **Stay fit**
- + až 500 g povolené zeleniny
- + až 100 g povoleného ovoce
- + zdravé tuky
- + 2–3 l tekutin
- + sport 3x týdně
- + produkty z řady KetoDiet **Enjoy** pro zpestření jídelníčku

Orientační denní příjem makroživin: Sacharidy: 50–80 g | Bílkoviny: 100 g | Tuky: do 100 g

Běžné nízkosacharidové jídlo (gramáž je uvedena v syrovém stavu)

| | | |
|--|---|---|
| 100 g krůtí nebo kuřecí maso | 125 g tofu natural | 100 g bílý jogurt klasický (pro plnohodnotnou porci doplňte další bílkovinou) |
| 100 g králičí maso | 50 g sójové maso | 100 g šunka od kosti |
| 100 g zvěřina | 175 g šmakoun | 100 g drůbeží nebo hovězí játra |
| 100 g hovězí maso (libové) | 3 ks slepičí vejce | 100 g tempeh |
| 100 g vepřové maso (libové) | 200 g sýr cottage | 100 g seitan |
| 100 g telecí maso | 75 g syrečky (Olomoucké tvarůžky) | |
| 100 g jehněčí nebo skopové maso | 50 g parmezán | |
| 100 g ryby (pstruh, losos, ajišská treska, tuňák, ...) | 150 g balkánský sýr | |
| 100 g mořské plody (krevety, sěpie, chobotnice, ...) | 75 g tvrdý sýr (do 45 % tuku v sušině) | |
| | 100 g mozzarella | |
| | 150 g sýr | |
| | 150 g tvaroh | |
| | 200 g bílý jogurt řeckého typu 5 % 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
- brokolice
- celer (bulva i řapíkatý)
- cibule bílá i červená (1 ks střední velikosti)
- cuketa
- čekanka
- červená čočka (2 polévkové lžíce/den)
- čínské (pekingské) zelí
- dýně (100 g/den)
- fenykl
- hlávkové zelí
- houby čerstvé
- chřest
- kapusta (vč. růžičkové)
- kedluben
- květák
- kysané zelí (nedoslazované)
- lilék (baklažán)
- okurka salátová
- paprika zelená nebo světlá
- patison
- petržel
- polníček
- pórek
- rajče (max. 2 ks za den)
- rukola
- ředkev bílá
- ředkvička
- řeřicha
- salát (všechny druhy zelených)
- sójové klíčky (2 polévkové lžíce/den)
- špenát
- zelené fazolky

Povolené ovoce

Maximálně 100 g na den, pokud není uvedeno jinak.

- bílý grep
- bílý rybíz
- borůvky
- broskve
- citrón (max. ½ denně)
- hroznové víno
- jahody
- maliny
- nektarinky
- olivy (10 ks/den)
- pomelo
- švestky
- vodní meloun
- zelené jablko



Ovoce i zelenina v jeden den?

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



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lžice)

- ☑ dýňový olej
- ☑ kokosový olej
- ☑ olivový olej
- ☑ řepkový olej
- ☑ slunečnicový olej

Másla (1 lžice)

- ☑ máslo
- ☑ přepuštěné máslo ghí
- ☑ arašídové máslo
- ☑ ořechová másla

Ořechy (mix až 25 g)

- ☑ mandle
- ☑ lískové ořechy
- ☑ vlašské ořechy
- ☑ strouhaný kokos
- ☑ para ořechy

Semínka a další

- (2 lžice, pokud není uvedeno jinak)
- ☑ dýňová semínka
 - ☑ chia semínka (1 lžice)
 - ☑ konopná semínka
 - ☑ lněná semínka (drcená)
 - ☑ mák (1 lžice)
 - ☑ 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 lžice semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).

Čím dochucovat

- ☑ sůl
- ☑ vinný ocet (1 čajová lžička)
- ☑ aceto balsamico (1 čajová 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
- ☑ jednoduché koření
- ☑ čerstvé bylinky
- ☑ kakao holandského typu
- ☑ alternativní sladidla (stévie, xylitol, březový cukr atp.)
- ☑ čekankový sirup (1 čajová lžička 2× denně)

Uvedené množství je na den.

Pitný režim

- ☑ čistá voda (může být s plátky citrónu, okurky, zázvoru)
- ☑ neslazené minerální vody
- ☑ zelený čaj
- ☑ slabý ovocný čaj
- ☑ bylinkový čaj
- ☑ sirupy KetoDiet

Doporučujeme denně vypít 2,5–3 l neslazených tekutin (na 1 kilogram své hmotnosti byste měli vypít 30–40 ml vody denně). Voda použitá pro přípravu proteinových nápojů a jídel KetoDiet se do pitného režimu nezapočítává.

Další povolené nápoje, které se ale nezapočítávají do pitného režimu:

- ☑ káva
- ☑ černý čaj
- ☑ živočišná a rostlinná mléka (do 0,2 l/den):
 - kravské mléko, kozí mléko, ovčí mléko
 - acidofilní mléko
 - mandlové mléko, kokosové mléko, sójové mléko, sezamové mléko, konopné mléko, makové mléko



Proteinové těstoviny – fusilli



Fusilli kombinujte s povolenými surovinami. Hned **od 1. kroku** použijte:

- ☑ vhodnou zeleninu (žampiony, brokolici, špenát, cuketu, chřest, pórek, zelené fazolky apod.),
- ☑ dochucovaďa (koření, vývar, česnek atd.),
- ☑ naše bazalkové pesto nebo pikantní omáčku arrabbiata.
- ☑ Těstoviny se ale dají jíst i **na sladko** – třeba s mákem a čekankovým sirupem.

Další tipy **na úpravu těstovin** najdete na www.ketodiet.cz/recepty

3 produktové řady KetoDiet. V čem je rozdíl?

Keto Diet

Original

Od 1. kroku diety

Je **základem 1. kroku** všech dietních plánů a provázet vás bude i ve 2. a 3. kroku. Najdete v ní **proteinová jídla** (polévky, omelety, pečivo, tyčinky, těstoviny atd.) i **proteinové nápoje** v mnoha příchutích.

Produkty této řady mají **snížený obsah sacharidů** a zároveň zvýšený podíl bílkovin. Díky tomu v těle dochází ke zcela **přirozenému spalování uložených tuků**. Bílkoviny zajistí, abyste neztráceli na svalové hmotě.

Keto Diet

Stay fit

Od 3. kroku diety

Produktová řada Stay fit jsou potraviny **bez přidaných cukrů**. Pomohou vám **udržet hmotnost dlouhodobě**. Díky řadě Original zhubnete, Stay fit se postará o to, aby nenastal nechtěný jojo efekt.

Vášim parťákem se stanou **od 3. kroku dietního plánu**. Díky nim přejdete z dietního jídelníčku na ten vyvážený.

Bonus: Uvaříte z nich **báječná nízkosacharidová jídla!**



Hotová jídla Stay fit

Jediný Stay fit produkt od 2. kroku keto diety

Pokud se vám nechce vařit, sáhněte po jedné z našich **hotovek**. Vynikající plnohodnotná jídla **bez přidaných konzervantů** vás spolehlivě zasytí. Vy jídlo **jen ohřejete** – a oběd je hotový!



Keto Diet

Enjoy

Od 1. kroku diety na zpříjemnění

Enjoy je tu proto, abyste mohli v průběhu dietního plánu **mlsat bez výčitek**. Najdete v ní spoustu sladkých dobrot, ale i slané snacky nebo třeba sirupy bez cukru. Enjoy je skvělou náhradou sladkostí plných rychlých cukrů.

Svět jídelníček můžete produkty Enjoy obohatit už **od 1. kroku dietního plánu**. Myslete ale na to, že nic se nemá přehánět. Takže užívejte, ale nezneužívejte.

Produktové řady krok za krokem

1. krok dietního plánu

Keto Diet Original

+

Keto Diet Enjoy

pro občasně zpestření jídelníčku

2. krok dietního plánu

Keto Diet Original

+

Hotová jídla

Keto Diet Stay fit

+

Keto Diet Enjoy

pro občasně zpestření jídelníčku

3. krok dietního plánu

Keto Diet Original

+

Keto Diet Stay fit

+

Keto Diet Enjoy

pro občasně zpestření jídelníčku

Nezapomínejte na zeleninu (od 2. kroku také ovoce), zdravé tuky, pitný režim a adekvátní pohyb.

Žijte zdravě a bez zbytečného cukru!



Věrnostní klub Moje KetoDiet

Nejste v tom sami!

Zaregistrujte se ZDARMA na www.mojeketodiet.cz



V klubu na vás čekají:



Slevy na nákupy

Za své objednávky získáte **knoflíky**. Čím víc u nás utratíte, tím víc knoflíků vám připišeme na konto. Že máte knoflíků dost? Tyhle jsou ale jiné. Můžete je totiž **proměnit ve slevu**. To ty na kalhotách určitě neumí.

A navíc:



Přísně tajné akce

Chystáme pro vás novinky, zajímavosti, tipy a triky nejen o hubnutí v pravidelném newsletteru.



Budete vše vědět jako první

O blížící se slevové akci nebo o novém proteinovém jídle či nápoji budete vědět vždycky dřív než ostatní.



Podpora a šikovné rady i na Facebooku

Komunita skvělých lidí, kteří se navzájem podporují, **inspirují svými příběhy a recepty** i tipy, jak na zdravý životní styl. FB skupinka **Moje KetoDiet** vás přijme mezi sebe.

Pošlete nám svou hubnoucí proměnu. Odměníme vás!

Každý nadbytečný kilogram tíží, každý nechtěný centimetr brání dopnout knoflíčky. Vy se jich brzy zbavíte a až se tak stane, pochlubte se nám.

Motivujete ostatní a dodáte odvahu těm, kteří hledají odhodlání ke změně.

Podělte se o svůj příběh a my vám nabijeme věrnostní účet částkou až 1 000 Kč.

Jak na to?

Na e-mailovou adresu promena@ketodiet.cz nám pošlete **své fotky PŘED dietou a PO ní**. Napište, jak vám KetoDiet změnila život. Chceme znát váš příběh!

Všechno jsme pro vás krásně popsali na www.ketodiet.cz/stranky/vas-pribeh, tak mrkněte.



Úbytky v centimetrech jsou důležitější než číslo na váze

Prozradíme, na co se při hubnutí zaměřit víc než na (ne)ubývající kilogramy:

1. Měřte si obvody

Úbytky v centimetrech prozradí, jestli hubnete úspěšně.

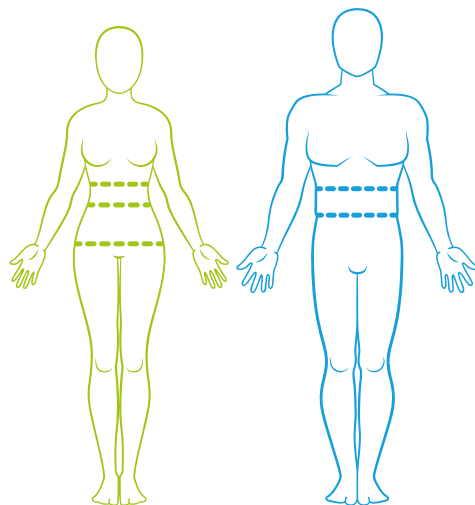
Co a kde měříme?



Ženy: pas, pupík a boky – nejužší místo pod žebry, nejširší místo přes pupík, nejširší místo přes boky



Muži: pas a pupík – nejužší místo pod žebry a nejširší místo přes pupík



2. Sledujte svou hodnotu WHR

WHR neboli waist-hip ratio je **poměr mezi obvodem pasu a obvodem boků**. Vzorec pro výpočet:

$$\text{WHR} = \frac{\text{obvod pasu}}{\text{obvod boků}}$$

Podle Světové zdravotnické organizace mají lidé s **postavou ve tvaru jablka** (výrazně větší obvod břicha než boků) mnohem větší zdravotní rizika než lidé s **postavou ve tvaru hrušky** (širší boky než pas).

Jde především o daleko vyšší náchylnost k civilizačním onemocněním, jako jsou vysoký krevní tlak, diabetes, ateroskleróza a infarkt myokardu.

| Ženy | Muži | Zdravotní riziko |
|---------------|--------------|------------------|
| 0,80 a méně | 0,95 a méně | nízké |
| 0,81 - 0,85 | 0,96 - 1,0 | střední |
| více než 0,85 | více než 1,0 | vysoké |

3. Fotte se

Ideální je **pořít fotku v plavkách či spodním prádle**. Když se denně vídáte v zrcadle, nevidíte pokroky v hubnutí tolik, jako když např. po 14 dnech porovnáte fotky.

Fotťe se **ve stejný čas** (např. ráno) a **na stejném místě**. Udělejte si před zrcadlem značku na podlaze, abyste stáli vždy stejně daleko.

4. Neporovnávejte se s ostatními

Každý jsme jedinečný, rychlost hubnutí ovlivňují pohlaví, věk, míra nadváhy, dietní historie, fyzická aktivita i náš zdravotní stav. **Hubněte pro sebe**, mějte radost z každého malého pokroku, dejte si reálný cíl a buďte na sebe hodní.



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 ☎ +420 234 726 926

f ketodiet 📷 ketodietczsk 📺 ketodietcz

www.ketodiet.cz

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 kila navíc, můžete se po 6 měsících od skončení dietního plánu do KetoDiet pustit znovu.

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.

Jak můžu mezi sebou proteinová jídla a nápoje kombinovat?

Naprostu libovolně! Ať sáhnete po kterémkoliv produktu KetoDiet **Original**, nemůžete udělat chybu. Záleží jen na vaší chuti. Jediné, co si pohlídejte, je množství proteinových tyčinek.

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. Tím, že omezíte sacharidy, bývá prvním úbytkem na váze voda, na kterou je navázán svalový glykogen. Člověk pocítuje celkově „splasknutí“, teprve poté nastupuje redukce tukových zásob. Mnohdy je **lepší měřit úbytky v centimetrech** na obvodech (pas, boky, paže) než se opakovaně vážit.

Co dělat, pokud v rámci dietního plánu zhrším?


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.

Hrozí po skončení diety tzv. jojo efekt?

Za předpokladu, že se vrátíte k nevhodným stravovacím návykům z minulosti, riziko jojo efektu hrozí (stejně jako u jiných

diet). Proteinová dieta je velmi vhodným pomocníkem v začátcích redukce hmotnosti a celkové úpravy zdravého životního stylu. Zařadte pravidelný pohyb a po ukončení diety **dodržujte racionální a vyvážený jídelníček** a jojo efektu se nemusíte obávat.

Jsou proteinová jídla a nápoje bez lepku?

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

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.

Můžu v rámci dietního plánu kávu?

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.

Lze si připravit jídlo nebo nápoj předem?

Ano. Předem připravené nápoje i další keto porce však zkonzumujte v těchto intervalech podle okolní teploty:

- 4–7 °C do 12 hodin,
- 8–16 °C do 4 hodin,
- 17–30 °C do 2 hodin.

Musím jíst KetoDiet už napořád?

Nemusíte. Jestli ale váháte, jak po dietě nastavit jídelníček, potraviny **Stay fit** jsou jistotou správné volby. Doplní vám potřebné bílkoviny a udrží **sacharidy pod kontrolou**. Jinak berte keto jídla a nápoje po skončení diety jako **vhodnější** alternativu potravin plných **jednoduchých cukrů**.

Můj zápisník úspěchů s KetoDiet

Před startem

Datum: _____

Hmotnost: _____

Obvod boků: _____

Obvod hrudníku: _____

Obvod paže: _____

Obvod pasu: _____

Obvod stehna: _____

Po 1. kroku

Datum: _____

Hmotnost: _____

Obvod boků: _____

Obvod hrudníku: _____

Obvod paže: _____

Obvod pasu: _____

Obvod stehna: _____

Po 2. kroku

Datum: _____

Hmotnost: _____

Obvod boků: _____

Obvod hrudníku: _____

Obvod paže: _____

Obvod pasu: _____

Obvod stehna: _____

Po KetoDiet

Datum: _____

Hmotnost: _____

Obvod boků: _____

Obvod hrudníku: _____

Obvod paže: _____

Obvod pasu: _____

Obvod stehna: _____

Co mám na srdci?
