



KetoTM
Diet

OBLÚBENÝ DIÉTNY PROGRAM, KTORÝ FUNGUJE A CHUTÍ

Modrá je tá pravá!



Obsah

Schudnite s chuťou!	3
Než začnete, mali by ste vedieť	4
O diétnych plánoch KetoDiet	5
Tri kroky diétnych plánov KetoDiet	6
Ako bude vyzerieť váš jedálny lístok?	7
BASIC – diétny plán pre nízku nadváhu	8
MEDIUM – diétny plán pre strednú nadváhu	9
INTENSE – diétny plán pre vysokú nadváhu	10
1. krok diétného plánu	12
Prvé dni s KetoDiet. Ako sa môžete cítiť.	14
2. krok diétného plánu.	16
3. krok diétného plánu.	20
Vernostný klub Moja KetoDiet	23
Tri produktové rady KetoDiet. V čom je rozdiel?	24
Produktové rady krok za krokom	25
Podpora v priebehu chudnutia.	26
Najčastejšie otázky.	27



Schudnite s chuťou!

Vitajte na palube, KetoDiétaci. Teší nás, že ste si na chudnutie vybrali práve diétny program KetoDiet.

Prečítajte si **desatoro spokojného KetoDiétaka** a na ceste za zdravším a štíhlejším telom vás nič neprekvapí.

1. Produkty KetoDiet môžem medzi sebou **voľne kombinovať**.
2. Jem pravidelne **5× denne** a neklamem sa.
3. Nezabúdam na **povolenú zeleninu**, môžem jej zjesť až 500 g za deň.
4. Nebojím sa **zdravých tukov**.
5. Nezabúdam piť a denne vypijem cca **2 – 3 litre vody**.
6. **Nevážim sa každý deň** a s nikým sa neporovnávam.
7. **Športovať môžem** kedykoľvek, ale počúvam svoje telo.
8. Dobrá psychika je základ – som v pohode, **nestresujem sa**.
9. Dokončím **všetky 3 kroky**, aby nenastal jojo efekt.
10. Keď si neviem rady, zavolám alebo napíšem do poradne KetoDiet.

KetoDiet funguje na princípe ketózy. Je to stav, ku ktorému dochádza v prípade, že vo svojej strave obmedzíte sacharidy na minimum. Telo tak začne efektívne využívať ako zdroj energie vlastné tukové zásoby.

Ketóza nastupuje zhruba **2 až 4 deň od začatia** diétného plánu, ale neberte to ako dogmu. Každý je jedinečný, a tak záleží na veku, pohlaví, zdravotnom stave, stravovacej a diétnej minulosti, rýchlosti metabolizmu, ale aj na psychickej kondícii.

Než začnete, mali by ste vedieť

KetoDiet je určená pre všetkých, ktorí sa stretávajú s nadváhou až obezitou a ktorí zároveň nemajú nijaké zásadné zdravotné problémy. Pokiaľ svoj zdravotný stav nepoznáte, mali by ste absolvovať aspoň preventívnu zdravotnú prehliadku u svojho praktického lekára.

Kedy KetoDiet neodporúčame (zásadné kontraindikácie)

- všetky choroby obličkového systému
- všetky choroby pečene
- diabetes I. typu (aplikácia inzulínu)
- intolerancia alebo alergia na niektorú zo zložiek produktov KetoDiet (napr. laktóza, lepok a pod.)
- ochorenie srdca v akútnej fáze (angina pectoris, poruchy srdcového rytmu)
- mozgová príhoda
- poruchy príjmu potravy (anorexia, bulímia)
- onkologické ochorenia
- vážne psychiatrické ochorenia
- tehotenstvo a dojčenie
- vek do 18 rokov

Kedy sa do KetoDiet pustiť až po konzultácii s lekárom a následne našim výživovým poradcom

- ochorenie na dnu
- ochorenie žlčníka
- ochorenie čriev (Crohnova choroba, zápalové ochorenia a pod.)
- diabetes II. typu (medikácia liekmi)
- choroby obehového systému v neakútnej fáze
- onkologické ochorenia (3 – 5 rokov po ukončení liečby)
- poruchy činnosti štítnej žľazy
- ochorenia tráviaceho ústrojenstva v neakútnej fáze

Máte nejaké otázky? Neváhajte a obráťte sa na našu výživovú poradičku.



poradna@ketodiet.sk



+421 233 046 996

O diétnych plánoch KetoDiet

Naši výživoví špecialisti pre vás zostavili hneď **3 jednoduché diétne programy**. Navyše si môžete vybrať medzi kombinovaným a nápojovým variantom. Ich základnými piliermi sú: vyvážené porcie, pravidelná strava a výživová podpora počas chudnutia.

Máme pre vás **KOMBINOVANÉ** a **NÁPOJOVÉ** balíčky. Vyberte si svoju cestu za štíhlym telom.



Najobľúbenejší spôsob chudnutia

Kombinované balíčky

- ✓ pestrý výber z najobľúbenejších jedál a nápojov
- ✓ skvelá chuť
- ✓ ľahká príprava
- ✓ **5× denne jete proteínové jedlá a striedate ich s nápojmi**



Nápojové balíčky

- ✓ cenovo najvýhodnejšie balíčky
- ✓ extra rýchla príprava
- ✓ skvelá chuť
- ✓ **5× denne pijete proteínové nápoje s rôznymi príchuťami**



Diétny plán
BASIC
pre
nízku nadváhu



Diétny plán
MEDIUM
pre
strednú nadváhu



Diétny plán
INTENSE
pre
vysokú nadváhu

Tri kroky diétnych plánov KetoDiet

Čo majú naše diétne plány spoločné? Každý z nich sa skladá z 3 krokov. Jednotlivé kroky na seba plynule nadväzujú, naučia vás správne a pravidelne jesť, dostatočne piť a ak ich dodržíte, nemusíte sa obávať ani jojo efektu.

1. krok redukčný

Môžete čakať rýchle výsledky a veľa motivácie.

2. krok prechodný

Stále chudnete a pripravujete sa na návrat k bežnému stravovaniu.

3. krok stabilizačný

Svoju hmotnosť stabilizujete a predchádzate jojo efektu.



Ako bude vyzerat' váš jedálny lístok?

Jednoducho. Prakticky. Pestro.

Prvé jedlo si dajte do 1 hodiny po prebudení. Ďalšie porcie v zhruba 3-hodinových intervaloch. Posledná porcia môže byť aj pol hodinky pred spaním. Dodržujte pravidelnosť, jedlá KetoDiet vyberajte podľa svojej chuti, voľne kombinujte a nezabúdajte na zeleninu a zdravé tuky.

Pracujete na zmeny?

Jedlá tomu ľahko prispôsobte. Platí logické pravidlo: Jete, keď bdiete. Nejete, keď spíte. Telo nesmie hladovať. Jednotlivé porcie si teda doprajte v pravidelných intervaloch aj v noci.

Máte naozaj dlhý deň?

Vstávate o šiestej hodine a idete spať okolo polnoci? K piatim štandardným porciám si s pokojným svedomím jednu pridajte.



Niečo navyše

Chudnutie je príjemné aj preto, že si môžete dopriať dostatok povolenej zeleniny, orechov a semienok. Konkrétne príklady nájdete v odporúčaniach pri jednotlivých krokoch diétného plánu.





BASIC

Diétny plán pre nízku nadváhu

Dĺžka trvania:
3 × 2 týždne

Kombinovaný balíček: **Keto diéta na 2 týždne – BASIC**
Nápojový balíček: **Proteínové nápoje na 2 týždne – BASIC**

1. krok 2 týždne

5 porcií KetoDiet
Original
+
až 500 g povolenej
zeleniny
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

2. krok 2 týždne

4 porcie KetoDiet
Original
+
1 bežné nízkosacharidové
jedlo alebo hotové
jedlo KetoDiet **Stay fit**
+
až 500 g povolenej
zeleniny a vybrané
druhy ovocia
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

3. krok 2 týždne

2 porcie KetoDiet
Original
+
3 bežné nízkosacharidové
jedlá alebo 3 produkty
z radu KetoDiet **Stay fit**
+
až 500 g povolenej
zeleniny a vybrané
druhy ovocia
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

Diétny plán BASIC sme pripravili pre tých, ktorí majú iba **nízku nadváhu**. Preto je aj dĺžka jeho trvania najkratšia zo všetkých našich plánov. **Je rýchly, komfortný a veľmi účinný.**

Celková dĺžka je **6 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Aby ste **predišli jojo efektu**, odporúčame **dodržať všetky 3 kroky** diétného plánu.

Môžem od začiatku športovať alebo nie?

Výživová špecialistka Martina Dvořáková radí:

„So športovaním buďte na začiatku diéty opatrní. Telo má k dispozícii len málo sacharidov a metabolizmus sa mení. Nemali by ste teda svoje telo preťažovať. Ak ste od pohybu tak trochu závislí, odporúčame zvoliť skôr aeróbnny typ aktivity (napríklad rýchlejšiu chôdzu, beh alebo plávanie). Počúvajte svoje telo a robte to, pri čom sa cítite dobre.“



MEDIUM

Diétny plán pre strednú nadváhu

Dĺžka trvania:
3 × 3 týždne

Kombinovaný balíček: **Keto diéta na 3 týždne – MEDIUM**
Nápojový balíček: **Proteínové nápoje na 3 týždne – MEDIUM**

1. krok 3 týždne

5 porcií KetoDiet
Original
+
až 500 g povolenej
zeleniny
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

2. krok 3 týždne

4 porcie KetoDiet
Original
+
1 bežné nízkosacharidové
jedlo alebo hotové
jedlo KetoDiet **Stay fit**
+
až 500 g povolenej
zeleniny a vybrané
druhy ovocia
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

3. krok 3 týždne

2 porcie KetoDiet
Original
+
3 bežné nízkosacharidové
jedlá alebo 3 produkty
z radu KetoDiet **Stay fit**
+
až 500 g povolenej
zeleniny a vybrané
druhy ovocia
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

Diétny plán MEDIUM sme pripravili pre tých, ktorých trápí **stredná nadváha**. Tento ľahký diétny plán vám pomôže **zhadzovať nadbytočné kilogramy pohodlne, rýchlo a prirodzene**.

Celková dĺžka je **9 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Aby ste **předišli jojo efektu**, odporúčame **dodržať všetky 3 kroky** diétného plánu.



Diétny plán pre vysokú nadváhu

Dĺžka trvania:
3 × 4 týždne

Kombinovaný balíček: **Keto diéta na 4 týždne – INTENSE**
Nápojový balíček: **Proteínové nápoje na 4 týždne – INTENSE**

1. krok 4 týždne

5 porcií KetoDiet
Original

+

až 500 g povolenej zeleniny

+

zdravé tuky

+

produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

2. krok 4 týždne

4 porcie KetoDiet
Original

+

1 bežné nízkosacharidové jedlo alebo hotové jedlo KetoDiet **Stay fit**

+

až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia

+

zdravé tuky

+

produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

3. krok 4 týždne

2 porcie KetoDiet
Original

+

3 bežné nízkosacharidové jedlá alebo 3 produkty z radu KetoDiet **Stay fit**

+

až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia

+

zdravé tuky

+

produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

Ak riešite **vysokú nadváhu**, potom je diétny plán INTENSE, ktorý zostavili naši skúsení výživoví poradcovia, určený práve pre vás. Už **nijaké hladovanie alebo zbytočné obmedzovanie**.

Celková dĺžka je **12 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Aby ste **předišli jojo efektu**, odporúčame **dodržať všetky 3 kroky** diétného plánu.





Proteínová palacinka
– príchuť vanilka

1. krok diétného plánu

Môžete čakať rýchle výsledky a veľa motivácie

Zloženie denného menu

5 porcií

**Keto
Diet**

Original



až 500 g povolenej zeleniny



zdravé tuky



2 – 3 l tekutín



produkty z radu KetoDiet **Enjoy** na spiestenie jedálneho lístka

Orientačný denný príjem makroživín: Sacharidy: do 50 g | Bielkoviny: 90 g | Tuky: do 100 g



Povolené druhy zeleniny – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- | | | |
|---|---|--|
| ☒ artičoka | ☒ kel (vrátane ružičkového) | ☒ sójové klíčky (2 polievkové lyžice za deň) |
| ☒ baklažán | ☒ kyslá kapusta (nedosladená) | ☒ šalát (všetky druhy zelených šalátov) |
| ☒ brokolica | ☒ paprika zelená alebo svetlá | ☒ špargľa |
| ☒ cuketa | ☒ patizón | ☒ špenát |
| ☒ čakanka | ☒ petržlen | ☒ uhorka šalátová |
| ☒ čínska (pekinská) kapusta | ☒ pór | ☒ valeriánka poľná (poľníček) |
| ☒ fenikel | ☒ reďkev biela | ☒ zelené fazuľky |
| ☒ hlávková kapusta | ☒ reďkovka | ☒ zeler (bul'va aj stonkový) |
| ☒ huby čerstvé | ☒ rukola | ☒ žerucha |
| ☒ karfiol | | |



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lyžice)

- ☒ tekvicový olej
- ☒ kokosový olej
- ☒ olivový olej
- ☒ repkový olej
- ☒ slnečnicový olej

Maslo (1 lyžica)

- ☒ maslo
- ☒ prepustené maslo ghí
- ☒ arašidové maslo
- ☒ orechové maslo

Orechy (mix až 25 g)

- ☒ mandle
- ☒ lieskové orechy
- ☒ vlašské orechy
- ☒ strúhaný kokos
- ☒ para orechy

Semienka a ďalšie

(2 lyžice, ak nie je uvedené inak)

- ☒ tekvicové semienka
- ☒ chia semienka (1 lyžica)
- ☒ konopné semienka
- ☒ ľanové semienka (drvené)
- ☒ mak (1 lyžica)
- ☒ ¼ avokáda

Odporúčame kombinovať medzi sebou všetky 4 typy tukov v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).

Čím dochucovať

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot
(1 čajová lyžička)
- ✓ balzamový ocot
(1 čajová lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l mäsového vývaru
(z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak
- ✓ jednodruhové korenie
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, sukralóza a pod.)
- ✓ čakankový sirup (1 čajová lyžička 2× denne)

Uvedené množstvo je na deň.



Povolené ovocie

- ✓ citrón (max. ½ denne do nesladených tekutín)
- ✓ olivy (5 ks/deň)

Pitný režim

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladená minerálna voda
- ✓ zelený čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ sirupy KetoDiet

Ďalšie povolené nápoje, ktoré sa však nezapočítavajú do pitného režimu:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko (do 0,2 l/deň):
 - kravské mlieko, kozie mlieko, ovčie mlieko
 - acidofilné mlieko
 - mandľové mlieko, kokosové mlieko, sójové mlieko, sezamové mlieko, konopné mlieko, makové mlieko

Odporúčame 3 l nesladených tekutín (na 1 kilogram svojej hmotnosti by ste mali vypiť 30 – 40 ml vody denne). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.



Prvé dni s KetoDiet.

Ako sa môžete cítiť

Pocity hladu

Začiatok chudnutia môže byť náročnejší, zvlášť v prvých dňoch, než sa naštartuje ketóza. Citeľne sa znížil energetický príjem aj príjem sacharidov a pocity hladu sú sprvoti obvyklé.

Únava

Každá diéta je pre telo veľkou zmenou, a preto je potrebné dopriať si čas a zvyknúť si na ňu. Boli ste zvyknutí na stravu s vysokým obsahom sacharidov? Potom práve u vás sa môžu objaviť príznaky **tzv. sacharidovej chrípky**. Dostatočne odpočívajte, spite a nezabúdajte na pitný režim. Ideálne sú vývary, ktoré môžete viac prisoliť. Ak potrebujete doplniť energiu, môže vám pomôcť aj šálka kvalitnej kávy alebo silný čaj.

Bolesť hlavy

Pred tým, než sa naštartuje ketóza, môže sa objaviť aj bolesť hlavy. No nebojte sa, väčšinou je krátkodobá. Príčinou je detoxikácia organizmu, teda odplavovanie škodlivín z tela. Pomôže vám dostatočný pitný režim, dostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu a prípadne aj ľahké analgetikum.

Zápcha

I tá sa môže dostaviť v súvislosti s diétou a priamo súvisí s odvodnením organizmu. Zamerajte sa na to, či jete **dostatočné množstvo zeleniny** (obsahuje vlákninu), zdravé tuky a strážte si pitný režim.

Hnačka

Opačným problémom, ktorý sa môže na začiatku diétného plánu objaviť, je hnačka (reakcia na výraznú zmenu stravy). Na podporu črevnej mikrobioty odporúčame užívať probiotiká. Hnačka by však určite nemala byť dlhodobá alebo sprevádzaná bolesťami brucha či vracaním. Ak sa u vás vyskytne niektorý z uvedených problémov, jeho príčinou môže byť intolerancia či alergia na niektorú zo zložiek proteínových jedál. Odporúčame kontaktovať našu výživovú poradňu.

Kovová pachuť a sucho v ústach

Známkou ketózy môže byť aj nepríjemná kovová pachuť a sucho v ústach. Pomôcť môžu žuvačky bez cukru, čerstvá mäta alebo cukríky bez cukru.

Nepravidelná menštruácia

Pretože pri proteínovej diéte (rovnako ako pri iných redukčných diétach) rýchlo strácate tuk, ktorý je hormonálne aktívny a ovplyvňuje správanie cyklu, môže sa stať, že budete mať **krátkodobu nepravidelnú menštruáciu**. Vo svojej strave preto nezabúdajte na zdravé tuky. V 2. a 3. kroku (so zvyšovaním sacharidov v strave) sa obvykle cyklus opäť upraví do normálu.



Proteínová kaša - príchuť
vanilka a banán



2. krok diétného plánu

Chudnete a pripravujete sa na bežné stravovanie

Zloženie denného jedálneho lístka



4 porcie



1 bežné nízkosacharidové jedlo alebo hotové jedlo
KetoDiet **Stay fit**



až 500 g
povolenej zeleniny



až 100 g
povoleneho ovocia



zdravé tuky



2 – 3 l tekutín



šport 2× týždenne



produkty z radu KetoDiet **Enjoy** na spiestenie jedálneho lístka

Orientačný denný príjem makroživín: Sacharidy: do 50 g | Bielkoviny: 90 g | Tuky: do 100 g



Bežné nízkosacharidové jedlo (gramáž je uvedená v surovom stave)

100 g morčacie alebo kuracie mäso	125 g tofu natural	100 g biely jogurt klasický (pre plnohodnotnú porciu doplňte ďalšou bielkovinou)
100 g králičie mäso	50 g sójové mäso	100 g šunka od kosti
100 g divina	175 g šmakoun	100 g hydinová alebo hovädzia pečeň
100 g hovädzie mäso (chudé)	3 ks slepačie vajcia	100 g tempeh
100 g bravčové mäso (chudé)	200 g syr cottage	100 g seitan
100 g teľacie mäso	75 g syrčky (Olomoucké tvarôžky)	
100 g jahňacie alebo baranie mäso	50 g parmezán	
100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuniak atď.)	75 g tvrdý syr (do 45 % tuku v sušine)	
100 g morské plody (krevety, šépie, chobotnice atď.)	100 g mozzarella	
	150 g skyr	
	150 g tvaroh	
	200 g biely jogurt gréckeho typu, 10 % tuku	



Nechajte sa inšpirovať
našími receptami na
www.ketodiet.sk/recepty



Povolené druhy zeleniny – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- | | | |
|--|-----------------------------------|--|
| ✓ artičoka | ✓ karfiol | ✓ sójové kľičky
(2 polievkové lyžice/deň) |
| ✓ baklažán | ✓ kel (vrátane ružičkového) | ✓ šalát (všetky druhy zelených) |
| ✓ brokolica | ✓ kyslá kapusta
(nedosladená) | ✓ špargľa |
| ✓ cibuľa biela i červená
(1 ks strednej veľkosti) | ✓ paprika zelená alebo svetlá | ✓ špenát |
| ✓ cuketa | ✓ paradajka
(max. 2 ks za deň) | ✓ tekvica (100 g/deň) |
| ✓ čakanka | ✓ patizón | ✓ uhorka šalátová |
| ✓ červená šošovica
(2 polievkové lyžice/deň) | ✓ petržlen | ✓ valeriánka poľná
(poľníček) |
| ✓ čínska (pekínská) kapusta | ✓ pór | ✓ zelené fazuľky |
| ✓ fenikel | ✓ reďkev biela | ✓ zeler (bulva aj stonkový) |
| ✓ hlávková kapusta | ✓ reďkovka | ✓ žerucha |
| ✓ huby čerstvé | ✓ rukola | |
| ✓ kaleráb | | |



Povolené ovocie

Maximálne 100 g na deň, ak nie je uvedené inak.

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ✓ biely grep | ✓ maliny |
| ✓ biele ríbezle | ✓ pomelo |
| ✓ čučoriedky | ✓ olivy (5 ks/deň) |
| ✓ citrón (max. ½ denne) | ✓ vodný melón |
| ✓ jahody | |



Ovocie aj zelenina v jeden deň?

Áno, prečo nie. Len v daný deň,
keď si dáte ovocie, znížte gramáž
zeleniny na 400 g.



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lyžice)

- ✓ tekvicový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej

Maslo (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ prepustené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

Orechy (mix až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ strúhaný kokos
- ✓ para orechy

Semienka a d'alšie

(2 lyžice, ak nie je uvedené inak)

- ✓ tekvicové semienka
- ✓ chia semienka (1 lyžica)
- ✓ konopné semienka
- ✓ ľanové semienka (drvené)
- ✓ mak (1 lyžica)
- ✓ slnečnicové semienka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame kombinovať medzi sebou všetky 4 typy tukov v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ¼ avokáda).

Čím dochucovať

- ✓ soľ
- ✓ vínný ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak
- ✓ jednodruhové korenie
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, sukralóza a pod.)
- ✓ čakankový sirup (1 čajová lyžička 2× denne)

Uvedené množstvo je na deň.

Pitný režim

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladené minerálnej vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ sirupy KetoDiet

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (na 1 kilogram svojej hmotnosti by ste mali vypiť 30 – 40 ml vody denne). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.

Ďalšie povolené nápoje, ktoré sa však nezapočítavajú do pitného režimu:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko (do 0,2 l/deň):
 - kravské mlieko, kozie mlieko, ovčie mlieko
 - acidofilné mlieko
 - mandľové mlieko, kokosové mlieko, sójové mlieko, sezamové mlieko, konopné mlieko, makové mlieko



Proteínový nápoj - príchuť
Piña Colada



3. krok diétného plánu

Svoju hmotnosť stabilizujete a predchádzate jojo efektu

Zloženie denného jedálneho lístka

2 porcie

Keto
Diet

Original



3 bežné nízkosacharidové jedlá alebo 3 produkty z radu KetoDiet **Stay fit**



až 500 g povolenej zeleniny



až 100 g povoleného ovocia



zdravé tuky



2 – 3 l tekutín



šport 3× týždenne



produkty z radu KetoDiet **Enjoy** na spiestrenie jedál

Orientačný denný príjem makroživín: Sacharidy: 50 – 80 g | Bielkoviny: 100 g | Tuky: do 100 g



Bežné nízkosacharidové jedlo (gramáž je uvedená v surovom stave)

100 g morčacie alebo kuracie mäso	125 g tofu natural	100 g biely jogurt klasický (pre plnohodnotnú porciu doplňte ďalšou bielkovinou)
100 g králičie mäso	50 g sójové mäso	100 g šunka od kosti
100 g divina	175 g šmakoun	100 g hydinová alebo hovädzia pečeň
100 g hovädzie mäso (chudé)	3 ks slepačie vajcia	100 g tempeh
100 g bravčové mäso (chudé)	200 g syr cottage	100 g seitan
100 g teľacie mäso	75 g syrčky (Olomoucké tvarôžky)	
100 g jahňacie alebo baranie mäso	50 g parmezán	
100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuniak atď.)	75 g tvrdý syr (do 45 % tuku v sušine)	
100 g morské plody (krevety, sčpie, chobotnice atď.)	150 g balkánsky syr	
	100 g mozzarella	
	150 g skyr	
	150 g tvaroh	
	200 g biely jogurt gréckeho typu, 10 % tuku	



Nechajte sa inšpirovať našimi receptami na www.ketodiet.sk/recepty



Povolené druhy zeleniny – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- | | | |
|--|-----------------------------------|--|
| ✓ artičoka | ✓ kaleráb | ✓ reďkev biela |
| ✓ baklažán | ✓ karfiol | ✓ reďkovka |
| ✓ brokolica | ✓ kel (vrátane ružičkového) | ✓ rukola |
| ✓ cibuľa biela i červená
(1 ks strednej veľkosti) | ✓ kyslá kapusta
(nedosladená) | ✓ sójové klíčky
(2 polievkové lyžice/deň) |
| ✓ cuketa | ✓ paprika zelená alebo
svetlá | ✓ šalát (všetky druhy zelených) |
| ✓ čakanka | ✓ paradajka
(max. 2 ks za deň) | ✓ špargľa |
| ✓ červená šošovica
(2 polievkové lyžice/deň) | ✓ patizón | ✓ špenát |
| ✓ čínska (pekínská) kapusta | ✓ petržlen | ✓ tekvica (100 g/deň) |
| ✓ fenikel | ✓ poľný | ✓ uhorka šalátová |
| ✓ hlávková kapusta | ✓ pór | ✓ zelené fazuľky |
| ✓ huby čerstvé | | ✓ zeler (buľva aj stonkový) |
| | | ✓ žerucha |



Povolené ovocie

Maximálne 100 g na deň, ak nie je uvedené inak.

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ✓ biele ríbezle | ✓ maliny |
| ✓ biely grep | ✓ nektárinky |
| ✓ broskyne | ✓ olivy (10 ks/deň) |
| ✓ citrón (max. ½ denne) | ✓ pomelo |
| ✓ čučoriedky | ✓ slivky |
| ✓ hrozno | ✓ vodný melón |
| ✓ jahody | ✓ zelené jablko |



Ovocie aj zelenina v jeden deň?

Áno, prečo nie. Len v daný deň,
keď si dáte ovocie, znížte gramáž
zeleniny na 400 g.



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lyžice)

- ✓ tekvicový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej

Maslo (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ prepustené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

Orechy (mix až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ strúhaný kokos
- ✓ para orechy

Semienka a ďalšie

(2 lyžice, ak nie je uvedené inak)

- ✓ tekvicové semienka
- ✓ chia semienka (1 lyžica)
- ✓ konopné semienka
- ✓ ľanové semienka (drvené)
- ✓ mak (1 lyžica)
- ✓ slnečnicové semienka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame kombinovať medzi sebou všetky 4 typy tukov v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).

Čím dochucovať

- ✓ soľ
- ✓ vínný ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak
- ✓ jednodruhovú korenie
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, sukralóza a pod.)
- ✓ čakankový sirup (1 čajová lyžička 2× denne)

Uvedené množstvo je na deň.

Pitný režim

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladené minerálne vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ sirupy KetoDiet

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (na 1 kilogram svojej hmotnosti by ste mali vypiť 30 – 40 ml vody denne). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.

Ďalšie povolené nápoje, ktoré sa však nezapočítavajú do pitného režimu:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko (do 0,2 l/deň):
 - kravské mlieko, kozie mlieko, ovčie mlieko
 - acidofilné mlieko
 - mandľové mlieko, kokosové mlieko, sójové mlieko, sezamové mlieko, konopné mlieko, makové mlieko



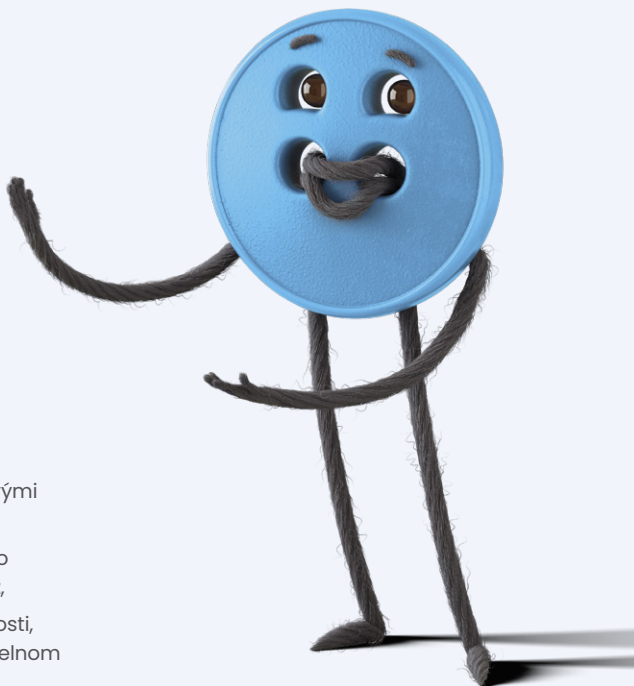
Vernostný klub Moja KetoDiet

Nie ste v tom sami!

Zaregistrujte sa ZADARMO
na www.mojaketodiet.sk

V klube na vás čakajú:

- ✓ akciové zľavy,
- ✓ body na ďalšie nákupy,
- ✓ darčeky a odmeny,
- ✓ možnosť konzultácie s našimi výživovými poradcami 7 dní v týždni,
- ✓ podpora, motivácia a šikovné rady vo facebookovej skupine Moja KetoDiet,
- ✓ **skôr ako ostatní** – novinky, zaujímavosti, tipy a triky nielen o chudnutí v pravidelnom newsletteri.



Tri produktové rady KetoDiet. V čom je rozdiel?

Keto Diet

Original

Od 1. kroku diéty

Je **základom 1. kroku** všetkých diétnych plánov a bude vás spre-
vádzať aj v 2. a 3. kroku. Nájdete v ňom **proteínové jedlá** (polievky,
omelety, pečivo, tyčinky, cestoviny atď.) aj **proteínové nápoje** s mno-
hými príchutami.

Produkty tohto radu majú **znížený obsah sacharidov** a zároveň
zvýšený podiel bielkovín. Vďaka tomu v tele dochádza k úplne **pri-
rodzenému spaľovaniu uložených tukov**. Bielkoviny zaistia, aby ste
ne strácali svalovú hmotu.

Keto Diet

Stay fit

Od 3. kroku diéty

Stay Fit obsahuje jedlá, ktoré vám pomôžu **udržať svoju hmotnosť
dlhodobo**. Vďaka radu Original schudnete, Stay fit sa postará o to,
aby nenastal nechcený jojo efekt.

Aj produkty Stay fit majú znížený obsah sacharidov, no nie tak výraz-
ne ako rad Original. Vaším parťákom sa stanú **od 3. kroku diétného
plánu**. Vďaka nim prejdete z diétnej stravy na vyváženú.

Bonus: Uvaríte z nich skvelé **nízkosacharidové jedlá!**



Hotové jedlá Stay fit

Jediný Stay fit produkt od 2. kroku keto diéty

Ak sa vám nechce variť, siahnite po jednom z na-
šich **hotových jedál**. Vynikajúce plnohodnotné
jedlá **bez pridaných konzervantov** vás spoľahlivo
zasýtia. Vy jedlo **len zohrejete** – a obed je hotový!



Keto Diet

Enjoy

Od 1. kroku diéty na
spríjemnenie

Enjoy je tu preto, aby ste mohli v priebehu diétného plánu **maškrtiť
bez výčitiek**. Nájdete v ňom množstvo sladkých dobrôt, ale aj slané
snacky alebo napríklad sirupy bez cukru. Enjoy je skvelou náhradou
sladkostí plných rýchlych cukrov.

Svoj jedálny lístok môžete produktmi Enjoy obohatiť už **od 1. kroku
diétného plánu**. Myslite však na to, že nič sa nemá preháňať. Takže
užívajte, ale nezneužívajte.

Produktové rady krok za krokom

1. krok diétného plánu



+



na občasné
spستrenie
jedálného lístka

2. krok diétného plánu



+

Hotové jedlá



+



na občasné
spستrenie
jedálného lístka

3. krok diétného plánu



+



+



na občasné
spستrenie
jedálného lístka

Nezabúdajte na zeleninu (od 2. kroku aj ovocie), zdravé
tuky, pitný režim a adekvátny pohyb.

Žíte zdravo a bez zbytočného cukru!

Podpora v priebehu chudnutia

Neviete si rady, tápete, pochybujete o priebehu chudnutia a o výsledkoch? Sme tu pre vás vo výživovej poradni. A zadarmo.

✉ poradna@ketodiet.sk ☎ +421 233 046 996

f ketodiet o ketodietczsk ▶ ketodietsk

www.ketodiet.sk

Pochváľte sa za svoj úspech a majte zo seba poriadnu radosť!

Užívajte si svoju postavu bez nadváhy. Jedzte pravidelne, dostatočne pite, športujte. Bavte sa. Ak by vás stále trápili kilá navyše, po šiestich mesiacoch od skončenia diétného plánu sa môžete znova pustiť do KetoDiet.

Najčastejšie otázky

Predstavuje proteínová diéta nejaké riziko?

Proteínová diéta **pre zdravého človeka** ne predstavuje **nijaké zdravotné riziko**. Pre pečeň, ale aj pre celý náš organizmus je oveľa zaťažujúcejšia dlhodobá nadváha a obezita, zlá životospráva alebo pravidelné pitie alkoholu.

Ako môžem medzi sebou kombinovať proteínové jedlá a nápoje?

Úplne ľubovoľne! Nech siahnete po ktoromkoľvek produkte KetoDiet **Original**, nemôžete urobiť chybu. Záleží iba na vašej chuti. Jediné, čo si postrážte, je množstvo proteínových tyčínok.

Koľko schudnem s proteínovou diétou?

Je pochopiteľné, že vás zaujíma, koľko kilogramov zhodíte. Bohužiaľ, na túto otázku **neexistuje univerzálna odpoveď**, pretože každé telo reaguje inak, a teda nemôžeme ani garantovať konkrétne úbytky na váhe.

Čo ak sa váhový úbytok zastaví?

Ak dodržiavate odporúčaný diétny režim, nie je dôvod obávať sa chyby. Drobné výkyvy (aj niekoľkodňové) sú **úplne bežné**, predovšetkým u žien. Tým, že obmedzíte sacharidy, býva prvým úbytkom na váhe voda, na ktorú je naviazaný svalový glykogén. Človek pociťuje celkovo „splasnutie“, až potom nastupuje redukcia tukových zásob. Veľakrát je **lepšie merať úbytky v centimetroch na obvodoch** (pás, boky, paže), než sa opakovane vážiť.

Čo robiť, ak v rámci diétného plánu zhrším?

Ak sa stane, že nad vami jedlo výnimočne zvíťazí, **nič si nevyčítajte**. To sa jednoducho môže stať. **Druhý deň** vo svojom snažení **pokračujte**, ako by sa nič také nestalo. Určite si

nehovorte, že ste si chudnutie pokazili a že teraz už nemá zmysel pokračovať. Naopak.

Sú proteínové jedlá a nápoje bez lepku?

Áno, drvivá väčšina proteínových produktov KetoDiet je bezlepková. V e-shope ich nájdete s ikonkou .

Môžem si dať v rámci diétného plánu kávu?

Kávu pri diéte **piť môžete**, lenže bez cukru, prípadne s trochou mlieka (až 2 dcl/deň). Môžete sladiť stéviou alebo náhradným sladidlom. Za každou kávou si však doprajte pohár vody, aby ste dodržali pitný režim.

Môžem pri proteínovej diéte piť alkohol?

NE! Alkohol je v priebehu našich diétnych plánov **úplne vylúčený**. Pokiaľ to s chudnutím myslíte vážne, vyhnite sa mu obľúkom.

Je možné pripraviť proteínový nápoj vopred alebo musí byť čerstvý?

Nápoj možno pripraviť aj vopred, napr. ráno si ho namiešate na celý deň. Je však dôležité **uchovať ho v chlade** a rozhodne ho nenechávať na priamom slnku (vlastnosťami sa podobá mlieku). Podobne môžete pripravovať aj ďalšie z jedál KetoDiet – omelety, puddingy, kaše atď.

Hrozí po skončení diéty tzv. jojo efekt?

Za predpokladu, že sa vrátite k nevhodným stravovacím návykom z minulosti, riziko jojo efektu hrozí (rovnako ako pri iných diétach). Proteínová diéta je veľmi vhodným pomocníkom v začiatkoch redukcie hmotnosti a pri celkovej úprave zdravého životného štýlu. Zaraďte pravidelný pohyb, po ukončení diéty **dodržiavajte racionálnu a vyváženú stravu** a jojo efektu sa nemusíte obávať.

Môj zápisník úspechov s KetoDiet

Pred štartom

Dátum: _____

Hmotnosť: _____

Obvod bokov: _____

Obvod hrudníka: _____

Obvod paže: _____

Obvod pásu: _____

Obvod stehna: _____

Po 1. kroku

Dátum: _____

Hmotnosť: _____

Obvod bokov: _____

Obvod hrudníka: _____

Obvod paže: _____

Obvod pásu: _____

Obvod stehna: _____

Po 2. kroku

Dátum: _____

Hmotnosť: _____

Obvod bokov: _____

Obvod hrudníka: _____

Obvod paže: _____

Obvod pásu: _____

Obvod stehna: _____

Po KetoDiet

Dátum: _____

Hmotnosť: _____

Obvod bokov: _____

Obvod hrudníka: _____

Obvod paže: _____

Obvod pásu: _____

Obvod stehna: _____

Čo mám na srdci?
