

# ГОТОВИМ КЕТО-БЛЮДА

Сборник лучших рецептов



хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСЕ О КЕТО-ДИЕТЕ .....</b>	<b>6</b>
-------------------------------	----------

## **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СТРОГОЙ КЕТО-ДИЕТЫ**

• ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА .....	10
• ФАРШИРОВАННОЕ АВОКАДО .....	12
• ПОКЕ С ЛОСОСЕМ .....	14
• КЕТО-«ЦЕЗАРЬ» .....	16
• РУССКИЙ САЛАТ .....	18
• САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С БАЗИЛИКОМ И ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ .....	20
• БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРОМ И МОЦАРЕЛЛОЙ .....	22
• ТАКОС .....	24
• САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СЫРА .....	25
• КУРИНОЕ КАРРИ .....	26
• ОВОЩИ И КУРИНАЯ ГРУДКА В СОЕВОМ СОУСЕ .....	28
• КАЛЬЦОНЕ .....	30
• СЫРНИКИ .....	32
• МАФФИНЫ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ .....	34
• КЕТО-БРАУНИ .....	36
• ПАНКЕЙКИ ИЗ ЦУКИНИ .....	38
• ШОКОЛАДНЫЙ МУСС .....	40

## **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МЯГКОЙ КЕТО-ДИЕТЫ**

• ЗАПЕЧЕННАЯ БРОККОЛИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ .....	42
• КЕТО-СУП ИЗ БРОККОЛИ .....	44

- КРЕМ ИЗ ЦУКИНИ ..... 46
- ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ ..... 48
- КУРИЦА СО ШПИНАТОМ И ГРИБАМИ ..... 50
- ФАРШИРОВАННЫЕ ЦУКИНИ ..... 52

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «УГЛЕВОДНЫХ» ДНЕЙ КЕТО-ЦИКЛОВ

- САЛАТ ТАБУЛЕ ..... 54
- САЛАТ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ ..... 56
- САЛАТ С БАЗИЛИКОМ И ГРУШЕЙ ..... 58
- ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ ..... 60
- САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ С БАЛЬЗАМИКОМ  
И АРОМАТНЫМ СЫРОМ ..... 62

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень  
сложности

Количество  
порций

Время  
приготовления

# ВСЕ О КЕТО-ДИЕТЕ

Кето-диета — больше чем диета, это особый образ питания, перейдя на который вы меняете свою жизнь навсегда. И хотя это звучит немного пугающе, на самом деле кето-диета может стать вашим спасением и проводником в новый прекрасный мир стройности, здоровья и красоты! Давайте разберемся со всем по порядку, ответив на самые частые вопросы.

## Суть кето-диеты

В 1920-х годах западные врачи, работавшие с такими заболеваниями, как эпилепсия и сахарный диабет, обнаружили, что голодание очень положительно влияет на состояние пациентов. Но как только пациенты начинали снова есть сколько угодно, приступы болезней возвращались. Получается, что голод целобен. Однако голод — это все-таки большой стресс для непривычного к нему организма, поэтому ученые стали искать способы симитировать то состояние, в которое переходил организм во время голода. И путем экспериментов обнаружили, что резкое сокращение в рационе углеводов приводит к тому же эффекту, что и голод, например, у пациентов прекращались эпилептические припадки и нормализовывался сахар в крови. На основе этих исследований был разработан рацион питания с минимальным содержанием углеводов, приводящий организм в состояние кетоза. Однако, для того чтобы кето-рацион стал таким, каким мы знаем его в наши дни, потребовались многие десятилетия. Оказалось, что просто исключить углеводы недостаточно, нужно сбалансировать состав питания так, чтобы организм не испытывал дефицита ни в энергии, ни в строительных материалах. В настоящее время кето-диета предлагает рацион, в котором много полезных жиров, среднее количество белков и крайне малое — углеводов.

## Отличие от других диет

Главный минус обычных диет в том, что все они направлены на какую-то узкую проблему. Например, перед вами стоит задача похудеть и вы переходите на низкокалорийный рацион. Достигая своей цели за счет исключения из рациона жирных продуктов, вы худеете, но одновременно наносите организму вред, так как жиры необходимы для его правильного функционирования. Кроме того, снижение калорийности в рационе замедляет обмен веществ — организм решает, что вы голодаете, и начинает экономить энергию. В результате, чтобы продолжать терять вес, требуется есть все меньше и меньше. А это очень непросто, к тому же организм в условиях недоедания посылает в мозг сигналы, усиливающие аппетит, потому и происходят срывы, вы бросаете диету и молниеносно набираете лишние килограммы снова. Гораздо более правильный подход состоит в том, чтобы питание рассматривалось во всем многообразии своего влияния на человеческий организм. Кето-диета — пример такого комплексного подхода.

## Преимущества

Прежде всего, она помогает избавиться от негативных последствий чрезмерного употребления углеводов. Это и лишний вес, вызывающий проблемы с опорно-двигательным аппаратом, кровообращением и сердцем, и проблемы с поджелудочной железой (сахарный диабет II типа стал настоящим бичом современности)! Это и восстановление гормонального фона, и борьба с воспалительными процессами, и даже победа над раком — ученые установили, что раковые клетки питаются ни чем иным, как углеводами! На кето-диете снижается уровень «плохого» холестерина и повышается — «хорошего». Еще одно немаловажное преимущество кето-рациона в том, что, как показывают исследования современных ученых, кетоз благотворно действует на

мозг, предотвращая болезни Альцгеймера и Паркинсона. Мы еще не все знаем о положительных аспектах кето-рациона, но уже можно уверенно говорить о том, что это отличный вариант решения многих проблем со здоровьем.

## Как переходить на кето-диету

Так как при кето-рационе происходит радикальное изменение питания (современный человек питается углеводами с рождения и далее каждый день своей жизни), лучше делать это постепенно. В течение нескольких дней (до недели) постепенно сокращайте количество углеводов и соответственно вводите в свое меню больше жиров, чтобы ваша пищеварительная система, поджелудочная железа и печень могли приспособиться к меняющимся условиям. Первым делом откажитесь от быстрых (простых) углеводов: сахара, меда, сиропов, белого хлеба, изделий из пшеничной муки высшего и первого сорта, любых сладостей. Затем от фруктов, пасты, круп, бобовых и крахмалистых овощей. По возможности откажитесь от консервированных продуктов. Начните сопровождать каждый прием пищи салатом из свежих овощей, заправленным оливковым маслом. Не забывайте солить свою еду, так как на кето-рационе сильнее расходуется натрий, и пить много чистой воды.

## Кето-циклы

Кето-диета — очень строгая, она полностью исключает из рациона многие привычные продукты. Но хорошая новость заключается в том, что после 1–3 месяцев (в зависимости от поставленных целей) строгого следования кето-протоколу можно начать делать послабления: через каждые 5–6 дней устраивать 1–2 «углеводных» дня. Конечно, это не означает, что в такие дни можно набрасываться на пирожные, торты и пиццу, но включить в меню крахмалистые овощи, салат или гарнир из крупы вполне допустимо. Количество углеводов при этом должно оставаться очень