





ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ

# КЕТО • КУЛИНАРИЯ

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ БЕЗ ТАБЛЕТОК



хлеб\*соль

Москва 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Всё о кето-диете .....	9
Основные продукты для кето-диеты .....	26
Жизнь в стиле кето .....	30

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СТРОГОЙ КЕТО-ДИЕТЫ

Фаршированные яйца .....	35
Фаршированное авокадо .....	37
Поке с лососем .....	39
Кето-«Цезарь» .....	41
Русский салат .....	43
Салат из шпината с базиликом и яблочным уксусом .....	45
Баклажаны с помидором и моцареллой .....	47
Салат из капусты и сыра .....	48
Такос .....	49
Овощи и куриная грудка в соевом соусе .....	51
Куриное карри .....	53
Кальцоне .....	55
Маффины со шпинатом и сыром .....	57
Сырники .....	59
Кето-брауни .....	61
Шоколадный мусс .....	63
Панкейки из цукини .....	65

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НЕСТРОГОЙ КЕТО-ДИЕТЫ

Запеченная брокколи с сыром и чесноком .....	67
Кето-суп из брокколи .....	69
Крем из цукини .....	71
Омлет с грибами и ветчиной .....	73

Курица со шпинатом и грибами .....	75
Фаршированные цукини .....	77

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «УГЛЕВОДНЫХ» ДНЕЙ КЕТО-ЦИКЛОВ

Салат табуле .....	79
Салат с мясом и овощами .....	81
Салат с базиликом и грушей .....	83
Французские тосты .....	85
Салат из тыквы и свеклы с бальзамиком и ароматным сыром .....	87







# ТЕОРИЯ







# ВСЕ О КЕТО-ДИЕТЕ

Среди огромного количества всевозможных диет кето стоит особняком. Потому что, по сути, это не диета! Ведь что такое диета? Вводимые в питание на определенный срок ограничения, когда нужно похудеть или скорректировать проблему со здоровьем. По окончании диеты человек возвращается к привычному рациону. Кето — больше чем диета, это особый образ питания, перейдя на который вы меняете свою жизнь навсегда. И хотя это звучит немного пугающе — изменить жизнь, на самом деле кето 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 о кето-диете.

## В чем 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 целебен. Однако голод — это все-таки большой стресс для непривычного к нему организма, поэтому ученые стали искать способы сымитировать 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 — у пациентов прекращались эпилептические припадки и нормализовывался сахар в крови. На основе этих исследований был разрабо-

тан 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 современном виде кето-диета представляет собой рацион, в котором много полезных жиров, среднее количество белков и крайне малое — углеводов.

## Что такое кетоз?

Вспомним, как питались люди с древних времен. Они не имели возможности есть в любой момент, когда захочется. Еду нужно было сначала

добыть. Поэтому тысячелетиями для человека были привычны циклы голода и насыщения. Во время голодания организм переходит в особое состояние под названием «кетоз». Суть этого состояния в том, что, когда человек голоден, он не может получать энергию из углеводов и его организм переключается на расходование жировых запасов.

Мы с вами сегодня не голодаем, еда доступна всегда и в любых количествах. Причем ее так много, что мы закономерно переедаем, пожиная плоды в виде лишнего веса или ожирения. И тут на помощь приходит кето-диета, способная воссоздать состояние кетоза без голодания. Мало того, это уникальный стиль питания, где не нужно ограничивать ни объем порций, ни их калорийность. Настоящее чудо!

### **Чем отличается кето-диета от обычных 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. Кро-

ме 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, поэтому 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 – как раз пример такого комплексного подхода.

### **В чем главные преимущества кето-диеты?**

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