





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