



SHELBY LAW RUTTAN

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

100

prostych i skutecznych
przepisów dla
wegetarian mających
w jadłospisie także
ryby i owoce morza

DIETA
KETOGENICZNA
DLA
PESKATARIAN



SHELBY LAW RUTTAN

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

100

prostych i skutecznych
przepisów dla
wegetarian mających
w jadłospisie także
ryby i owoce morza

Vital
CWA DANI I POKARMY

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Polaków
ZDJĘCIA AUTORKI: Lana Ortiz Photography
ZDJĘCIA: depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-168-3

Tytuł oryginału: *The Pescatarian Keto Cookbook:
100 Recipes and a 14-Day Meal Plan to Burn Fat and Boost Health*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.


Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl


PRINTED IN POLAND



Mamie za bycie doskonałym
przykładem tego, jak dbać o zdrowie,
oraz zarażenie mnie pasją
do zdrowego odżywiania.

I tacie za bycie wzorem życia
w domu o zróżnicowanej diecie.

Kocham was oboje bardziej,
niż jestem w stanie
wyrazić słowami.



SPIS TREŚCI

	Wprowadzenie.....	9
Rozdział pierwszy	Peskatariańska dieta ketogeniczna	11
Rozdział drugi	Pierwsze kroki	21
Rozdział trzeci	14-dniowy plan posiłków	33
Rozdział czwarty	Śniadania i koktajle	43
Rozdział piąty	Przekąski i przystawki	65
Rozdział szósty	Zupy, sałatki i dodatki	87
Rozdział siódmy	Dania główne wegetariańskie	111
Rozdział ósmy	Dania główne z ryb i owoców morza	139
Rozdział dziewiąty	Słodkie przysmaki i desery	165
Rozdział dziesiąty	Podstawowe produkty, sosy i dressingi	183
	Konwersja jednostek	200
	Bibliografia	202
	Podziękowania	203
	O Autorce	204

Wiele moich wspomnień z dzieciństwa dotyczy jedzenia. Kiedy dorastałam, nie było ani jednego wieczoru, podczas którego nie usiedlibyśmy razem do kolacji. Stół był miejscem, przy którym zbierała się nasza rodzina i gdzie cieszyliśmy się swoim towarzystwem podczas ostatniego posiłku dnia.

Moja mama zaczęła dbać o kwestię zdrowego odżywiania już w moim wczesnym dzieciństwie. Wyraźnie pamiętam dzień, w którym zdecydowała się zaprzestać gotowania wieprzowiny ze względów zdrowotnych i z powodu przekonań religijnych. Akurat szykowała kotlety wieprzowe, kiedy nagle ogłosiła powyższą decyzję całej rodzinie. Ta chwila miała na mnie duży wpływ i była początkiem zróżnicowanego stylu żywieniowego całej rodziny.

Jej decyzja ostatecznie doprowadziła do eliminacji mięsa, z wyjątkiem niektórych ryb. Preferowała głównie wegetarianizm, ale ponieważ mój tata nie zmienił swoich przyzwyczajeń, gotowała na oba sposoby. Nie wiedziała wówczas, że staje się kimś, czego dziś nazywamy peskatarianinem!

Właściwie wolałam wegetariańskie potrawy, które robiła moja mama. Ponieważ pozwalano mi wybierać ze stołu to, co chcę zjeść, i bardzo podobały mi się przepisy, które wykorzystywała, owa kompilacja stała się moim sposobem odżywiania na mocy świadomego wyboru. Cieszyłam się tymi potrawami aż do wieku dorosłego, a później serwowałam je także moim dzieciom.

Nie poślubiłam wegetarianina, więc kontynuowałam sposób gotowania mojej mamy. Kiedy zaczęłam stosować dietę keto, znalazłam sposób na przygotowywanie przepisów wegetariańskich i opartych na owocach morza w ramach odpowiednich zakresów makroskładników. Rezultatem jest zdrowa, zbilansowana, niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa, umiarkowanie białkowa i absolutnie pyszna dieta.

Jestem podekscytowana myślą, że mogę podzielić się z wami sposobem odżywiania łączącym ten z mojego rodzinnego domu z energetyzującą i spalającą tłuszcz mocą keto. Niezależnie, czy już jesteś peskatarianinem, który rozpoczyna przygodę z keto, czy po prostu zwolennikiem tejże diety szukającym alternatywy dla mięsnych, ociekających tłuszczami nasyconymi potraw, mam nadzieję, że skorzystasz z mojego doświadczenia i spodobają ci się przepisy oraz 14-dniowy plan posiłków, który stworzyłam, aby pomóc ci zrobić kolejny krok ku lepszymu zdrowiu.

ROZDZIAŁ CZWARTY

Śniadania i koktajle

- Kawa keto Snickerdoodle ❖ 44
- Smoothie czekoladowo-migdałowe z awokado ❖ 45
- Smoothie o smaku ciasta dyniowego ❖ 46
- Koktajl owocowy ❖ 47
- Jajecznica z czosnkiem ❖ 48
- Miseczki z jajkami po benedyktyńsku i łososiem ❖ 49
- Jajeczne muffinki szparagowo-pomidorowe ❖ 50
- Jajeczne muffinki z krewetkami i fetą ❖ 52
- Jajeczne wrapy z łososiem i awokado ❖ 54
- Placek szpinakowo-grzybowy ❖ 56
- Szwajcarski tost pomidorowy ❖ 57
- Jajecznica tofu ❖ 58
- Miseczki burrito z tofu ❖ 60
- Naleśnik holenderski ❖ 62

Kawa keto Snickerdoodle

bez orzechów ❖ poniżej 30 minut ❖ wegetariańskie

Porcje: 2 ~ Czas przygotowania: 5 minut

Kawa keto, znana również jako tłusta kawa, to połączenie czarnego naparu z tłuszczami, zazwyczaj z masłem, olejem kokosowym i/lub olejem MCT. Dodanie tłuszczu do kawy sprawia, że jest ona bogata w smaku i kremowa oraz zaspokaja głód. Olej MCT jest opcjonalnym, ale wysoce zalecanym składnikiem podczas stosowania diety ketogenicznej. Przekształca się w ketony i pomaga w pozostaniu w ketozie. Oleje są natychmiastowym źródłem energii, które pomagają zasilić mózg i zmniejszają czynniki ryzyka chorób serca. Wystarczy niewielka ilość, aby dać sobie dodatkowej energii.

✓ 2 szklanki świeżo parzonej kawy

✓ 2 łyżki masła niesolonego

✓ 4 łyżeczki granulowanego słodzika z owoców mnicha

✓ 2 łyżeczki oleju MCT (opcjonalnie)

✓ ¼ łyżeczki mielonego cynamonu

1. W blenderze wymieszaj kawę, masło, 3 łyżeczki słodzika z owoców mnicha oraz olej MCT (jeśli go używasz) i mieszaj przez 5 sekund lub do uzyskania piany. Przelej do dwóch kubków.
2. Wymieszaj pozostałą 1 łyżeczkę słodzika z cynamonem i posyp równomiernie do obu kubków.

Wskazówka dotycząca przygotowania: Po przygotowaniu w blenderze kawa staje się piana i przypomina latte, dzięki czemu jest idealna dla każdego, kto lubi napoje tego typu. Dla wielu, którzy trzymają się diety, powyższa kawa często staje się porannym posiłkiem, ponieważ zwykle wystarcza na dłuższy czas, czyli do lunchu. Ilość słodzika dodana w tym przepisie jest tylko wskazówką i można ją dostosować do własnych upodobań lub całkowicie pominąć.

Na porcję

Kalorie: 105; tłuszcz: 12 g; węglowodany: 0 g; węglowodany netto: 0 g; błonnik: 0 g; białko: 0 g; sód: 6 mg; węglowodany słodzika: 8 g

Makro: tłuszcz: 98% / węglowodany: 1% / białko: 1%

Smoothie czekoladowo-migdałowe z awokado

bez mleka ❖ poniżej 30 minut ❖ wegański

Porcje: 2 ~ Czas przygotowania: 10 minut

Ten koktajl jest pełen składników, które pomagają w walce z keto grypą. Awokado to niezwykle pożywny owoc pełen zdrowych jednonienasyconych tłuszczów, błonnika i różnych składników odżywczych. W połączeniu z masłem migdałowym, kakao i olejem MCT (opcjonalnie) otrzymujesz poranny napój, który nie tylko zaspokoi głód pierwszej części dnia, ale także pomoże ci się lepiej poczuć. Chociaż kostki lodu są opcjonalne, użycie ich zapewni idealną konsystencję smoothie.

- ✓ 1 awokado, pokrojone w plastry
 - ✓ 1½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
 - ✓ 1 łyżka masła migdałowego
 - ✓ 1 łyżka kakao w proszku
 - ✓ 1 łyżka słodzika z owoców mnicha w proszku
 - ✓ 2 łyżeczki oleju MCT (opcjonalnie)
 - ✓ ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
 - ✓ 1 szklanka kostek lodu (opcjonalnie)
1. W blenderze połącz awokado, mleko oraz masło migdałowe, kakao, słodzik, olej MCT (jeśli używasz) i ekstrakt waniliowy. Miksuj na wysokich obrotach przez 2 minuty lub aż się dobrze połączy.
 2. Dodaj kostki lodu (jeśli używasz) i blenduj przez kolejne 2 minuty, aż lód rozpadnie się na małe krysztalki i nie pozostaną żadne kostki.

Wskazówka dotycząca składników: do tego przepisu użyj dojrzałego awokado, którego konsystencja powinna być miękka, ale nie papkowata. Odpowiednie awokado powinno łatwo poddawać się naciskowi i może mieć ciemniejszy kolor, aczkolwiek barwa generalnie nie jest wyznacznikiem.

Na porcję

Kalorie: 286; tłuszcz: 22 g; węglowodany: 15 g; węglowodany netto: 5 g; błonnik: 10 g; białko: 7 g; sól: 98 mg; węglowodany słodzika: 6 g

Makro: tłuszcz: 70% / węglowodany: 21% / białko: 9%



Shelby Law Ruttan wychowała się w rodzinie, w której wspólne obiady były ważnym wydarzeniem. Wszyscy ich uczestnicy przynosili przygotowane przez siebie potrawy. Jest autorką książki, w której dzieli się rodzinnymi tradycjami kulinarnymi, poradami dotyczącymi stylu życia i ulubionymi przepisami. Do tego celu wykorzystuje również swoje strony internetowe: Grumpy's Honeybunch i Honeybunch Hunts.

Dwa w jednym, czyli... odkryj zalety diety ketogenicznej i peskatarianizmu

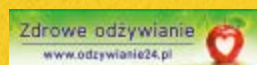
Połączenie diety peskatariańskiej (to odmiana diety wegetariańskiej, która dopuszcza jedzenie ryb i owoców morza) i ketogenicznej przynosi szereg korzyści zdrowotnych. Pozbycie się zbędnych kilogramów to tylko jedna z nich. Redukując masę ciała, zmniejszysz ryzyko chorób przewlekłych związanych z otyłością. Jednocześnie zwiększysz poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) i obniżysz „złego” (LDL). W efekcie zminimalizujesz ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Z kolei ograniczając węglowodany, poprawisz poziom glukozy we krwi, co obniży zapotrzebowanie na insulinę z korzyścią dla diabetyków. Poza tym tego rodzaju dieta skutecznie redukuje stany zapalne.

Dzięki tej książce:

- nauczysz się stosować w praktyce dietę ketogeniczną dla peskatarian;
- dowiesz się, jak szybko schudnąć i poprawić ogólny stan zdrowia;
- będziesz wiedział, które produkty spożywcze powinny znaleźć się w twoim jadłospisie, a których lepiej unikać;
- otrzymasz 100 przepisów na pyszne i różnorodne potrawy;
- skorzystasz z gotowego 14-dniowego planu posiłków, który ułatwi płynne wprowadzenie pozytywnych zmian w twojej kuchni;
- nie będziesz musiał wyliczać optymalnej ilości składników odżywczych, gdyż każdy przepis posiada już taką informację.

Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8272-168-3



9 788382 721683