

Ivor Cummins, dr Jeffry Gerber
przepisy: Ryan Turner

KETO

DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

**Najnowsze badania naukowe, 21-dniowy plan żywienia
dla pokonania insulinooporności, cukrzycy typu 2
oraz uzyskania idealnej wagi**



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)





Ivor Cummins, dr Jeffry Gerber
— przepisy: Ryan Turner —

KETO

DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

**Najnowsze badania naukowe, 21-dniowy plan żywienia
dla pokonania insulinooporności, cukrzycy typu 2
oraz uzyskania idealnej wagi**

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-246-8

Tytuł oryginału: *Eat Rich, Live Long: Mastering the Low-Carb
& Keto Spectrum for Weight Loss and Longevity*

Copyright © 2018 Jeffrey Gerber & Ivor Cummins
First Published in 2018 by Victory Belt Publishing Inc.

© 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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autorzy 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

Dla uczczenia pamięci mojego ojca, Nicholasa J. Cumminsa, jednego z licznych cukrzyków, u których nigdy nie zdiagnozowano choroby. Zmarł w wieku 72 lat po wielu latach słabego zdrowia – na długo przed tym, zanim wiedza zawarta w tej książce mogła go uratować. Również ku pamięci doktora Josepha R. Krafta, który przez pół wieku mówił mojemu ojcu wszystko, co musiał wiedzieć.

IVOR CUMMINS

Dla uczczenia pamięci dr. Aleksandra C. Szabo Jr., lekarza rodzinnego i drogiego przyjaciela, który poświęcił swoje życie pomaganiu innym. Podobnie jak wielu, uważał, że jest zdrowy, ale nagle w wieku 62 lat odszedł na zawsze z powodu rozległego zawału serca.

JEFF GERBER

SPIS TREŚCI

- 9 Przedmowa: dr. med. Michaela Eadesa
- 13 Wstęp

CZĘŚĆ 1 MAM PO DZIURKI W NOSIE BYCIA CHORYM

- 21 Rozdział 1: Stajemy się coraz ciężsi
- 27 Rozdział 2: Siedem sposobów, aby nagiąć prawdę
- 43 Rozdział 3: Szanuj swoją insulinę: dlaczego większość planów odchudzania kończy się niepowodzeniem
- 61 Rozdział 4: Koniec z toksyczną dietą sprzyjającą zespołowi metabolicznej oporności na insulinę (MIRS)
- 77 Rozdział 5: Odnies zwycięstwo z dietą niskowęglowodanową i wysokotłuszczową

CZĘŚĆ 2 RECEPTA NA POŻYWNE JEDZENIE I DŁUGIE ŻYCIE

- 91 Rozdział 6: Odnies mistrzostwo w odchudzaniu
- 119 Rozdział 7: Plan diety *Keto dla zdrowia i długowieczności* : Dni 1-7
- 139 Rozdział 8: Plan diety *Keto dla zdrowia i długowieczności* : Dni 8-21
- 162 Rozdział 9: Przepisy

CZĘŚĆ 3 KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI: GŁĘBSZA ANALIZA

- 269 Rozdział 10: Większość z nas ma cukrzycę: insulina jako główny wskaźnik chorób przewlekłych
- 293 Rozdział 11: Leczenie chorób serca: cholesterol jest bronią masowego rażenia
- 327 Rozdział 12: Nowotwór: kiedy twój system kontroli metabolicznej zawodzi
- 337 Rozdział 13: Zdrowy tłuszcz: paliwo do uzyskania dłuższego życia
- 363 Rozdział 14: Białka: korzyści i zagrożenia
- 373 Rozdział 15: Jakich witamin i minerałów naprawdę potrzebujesz?
- 397 Rozdział 16: Długoterminowy plan
Keto dla zdrowia i długowieczności

- 414 Mowa końcowa
- 415 Podziękowania

- 417 Załącznik A: Źródła
- 419 Załącznik B: Przewodnik po słodzikach w planie
Keto dla zdrowia i długowieczności
- 422 Załącznik C: Obawy związane z wysokim poziomem cholesterolu
- 428 Załącznik D: Zakres działania insuliny
- 437 Załącznik E: Nauka o tłuszczach wielonienasyconych

- 453 O Autorach
- 455 Przypisy

PRZEDMOWA

Może się zastanawiasz, jak to się stało, że jedna trzecia ludzi jest otyła, połowa ma nadwagę, cukrzyca przyjmuje rozmiary epidemii, a wielu chorych przyjmuje statyny. Co dziwne, ten smutny stan, w jakim się znajdujemy, powstał w wyniku intensywnego skupienia się na jednej cząsteczce: cholesterolu.

Chyba nie ma osoby, która nie słyszałaby o cholesterolu, ale co to tak naprawdę jest? Cholesterol to substancja tłuszczowa, obecna we wszystkich komórkach i krwi, która jest niezbędna do życia. Jest głównym składnikiem strukturalnym wszystkich komórek i tkanek w ludzkim ciele. Bez niego organizm, mówiąc słowami Szekspira, „Stopniałby, w lotną parę się rozwił”. Cholesterol odgrywa ważną rolę w budowaniu kości, jest również głównym budulcem hormonów nadnerczy i rozrodczych oraz jest potrzebny do syntezy soli żółciowych niezbędnych do prawidłowego trawienia, a mózg i układ nerwowy są od niego w dużym stopniu zależne dla optymalnego funkcjonowania. Lista zalet cholesterolu jest długa. Ponieważ jest on niezbędny do życia, organizm sam wytwarza około 80-85 procent potrzebnego cholesterolu, a pozostałe 15-20 procent pochodzi z diety.

Biorąc pod uwagę ogromne znaczenie tej pojedynczej cząsteczki, aż trudno uwierzyć, że jest ona również najbardziej szkodliwą substancją w organizmie, oskarżaną o powodowanie chorób serca, udaru mózgu i wielu innych problemów zdrowotnych. W jaki sposób ta niezbędna cząsteczka, wytwarzana przez sam organizm, zyskała tak przerażającą reputację? Co ważniejsze, w jaki sposób strach przed cholesterolem doprowadził do epidemii otyłości i cukrzycy, której jesteśmy dziś świadkami? W dużej mierze dzięki wysiłkom tylko jednego człowieka.

Ponad pół wieku temu naukowiec, Ancel Keys, doszedł do wniosku, że choroby serca są spowodowane podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi.

Nie była to zbyt naciągana idea, ponieważ blaszka miażdżycowa w chorych tętnicach wieńcowych zawiera spore ilości cholesterolu, zatem hipoteza, że cholesterol w diecie trafia do krwi i znajduje drogę do

wysciółki tętnic była uzasadniona. Jednak po dokładnych badaniach Keys doszedł do wniosku, że prawdziwym winowajcą problemów zdrowotnych był tłuszcz w diecie, a nie cholesterol. Keys zdominował pole badań w dziedzinie żywienia, zwłaszcza w przypadku tłuszczu w diecie, cholesterolu i chorób serca. Nie sposób przecenić wpływu, jaki jego teorie wywierają na nas do dziś. Jego autorytet był tak duży, że w roku 1961 Keys pojawił się na okładce magazynu „Time”. W tym czasie podjęto totalną walkę z tłuszczami nasyconymi, a „zdrowe dla serca” wielonienasycone tłuszcze stały się nowymi faworytami w dziedzinie żywienia. Piętnaście lat później Komisja Senatu Stanów Zjednoczonych do Spraw Żywienia, zwana komitetem McGoverna sformułowała pierwsze cele dietetyczne Stanów Zjednoczonych, które ściśle odzwierciedlały idee przedstawione przez Ancela Keysa: utrzymać tłuszcz na niskim poziomie i spożywać głównie tłuszcze wielonienasycone.

„Tłuszcz nasycony” stał się negatywnie nacechowanym słowem. W rzeczywistości dotyczył grupy słów, ponieważ pisało się o nim „tłuszcz nasycony zatykający tętnice”.

Zatem, jak to się stało, że obecnie mamy tak potężną epidemię otyłości i cukrzycy?

Stało się tak dzięki całkowitej zmianie wzorców żywieniowych, które ludzie stosowali od pokoleń. Kiedy pojawiły się pierwsze wytyczne żywieniowe, ludzie w Stanach Zjednoczonych od dziesięcioleci stosowali tę samą dietę przy dość stabilnym poziomie otyłości i cukrzycy. Nowe standardy nakłaniały ludzi do ograniczenia spożycia tłuszczu do 30 procent kalorii i zwiększenia węglowodanów do 50-60 procent. Założenie było takie, że redukcja tłuszczów, zwłaszcza tłuszczów nasyconych, zmniejszy częstość występowania chorób serca.

Jednak częstotliwość zapadania na te dolegliwości wcale się nie zmniejszyła. Zamiast tego nastąpił wzrost masy ciała, co poskutkowało tym, że ludzie zaczęli zmagać się z otyłością i cukrzycą, która przybrała na sile. Pomimo rozwijającej się epidemii, większość lekarzy i dietetyków nadal koncentruje się na poziomie cholesterolu. Błędnie kierując się teorią Ancela Keysa – zachęcają swoich pacjentów do ograniczenia tłuszczu, zwłaszcza tłuszczów nasyconych i zwiększania ilości węglowodanów, aby w ten sposób obniżyć poziom cholesterolu. Smutnym, ale przewidywalnym rezultatem takiego podejścia jest nieubłagany wzrost masy ciała i być może początek cukrzycy.

Chociaż większość lekarzy i dietetyków kontynuuje te nieskuteczne i przynoszące efekty przeciwne do zamierzonych praktyki, rośnie liczba specjalistów, którzy odwrócili się od tych powszechnych teorii i zmieniają na lepsze życie swoich pacjentów.

Dwaj autorzy tej książki, obaj sportowcy amatorzy, początkowo padli ofiarą antytytuszcowego zapału, ale ostatecznie udało im się przełamać uprzedzenia, dostrzec błędy i odzyskać zdrowie. Dr Jeffry Gerber, praktykujący lekarz z Denver w Kolorado, który zmagał się z nadwagą, w końcu zgłębił tajniki rzetelnej wiedzy na temat przybierania oraz utraty wagi i obecnie prowadzi własną praktykę poświęconą pomaganiu innym w osiągnięciu sukcesu, który sam odniósł. Ivor Cummins, inżynier z Dublinu w Irlandii, zdecydował się na podejście systemowe do rozwiązywania problemów związanych z cholesterolem, po tym jak jego lekarz nie potrafił ich wyjaśnić.

Jeff dzieli się teraz swoim doświadczeniem w leczeniu tysięcy pacjentów z innymi lekarzami, rozpowszechniając wiedzę, którą zdobył w leczeniu zaburzeń lipidowych i innych chorób metabolicznych za pomocą diety niskowęglowodanowej, a dogłębna analiza każdego aspektu hipotezy lipidowej Ivora stała się internetową legendą w jego serii wykładów na kanale YouTube Fat Emperor. Obaj prowadzą obecnie międzynarodowe wykłady na temat niskowęglowodanowego sposobu odżywiania się i jego wpływu na lipidy oraz szereg zaburzeń związanych z insulinoopornością i stanem zapalnym.

Książka, którą trzymasz w dłoni jest owocem ich różnorodnych doświadczeń. Zawiera ogromną ilość bezcennych informacji, które naprawdę zmieniają życie. Nauczysz się wszystkiego, od wykonania prostego testu na cukrzycę po niedrogą procedurę, która faktycznie obrazuje stopień blaszki miażdżycowej w tętnicach wieńcowych. A dzięki dostarczonym poradom żywieniowym otrzymasz mapę, jak pozbyć się nadwagi, cofnąć cukrzycę i oczyścić tętnice wieńcowe – a wszystko to przy jednoczesnym przestrzeganiu diety bogatej we wszystkie produkty, o których prawdopodobnie myślałeś, że już nigdy nie będziesz mógł jeść. Dzięki tym radom staniesz się mądrzejszy, szczuplejszy i znacznie zdrowszy, aby żyć i cieszyć się pełnią długiego życia.

dr Michael R. Eades
Incline Village, Nevada

WSTĘP

Nikt nie chce być gruby – każdy chce być szczupły. Zdecydowana większość z nas nie jest leniwa, ani nie jest bezmyślnym żartakiem. Ludzie mają nadwagę, pomimo ich najlepszych starań, ponieważ to, czego nauczono ich o przyczynach otyłości, jest po prostu błędne. W tej książce zidentyfikujemy prawdziwe przyczyny otyłości i sposoby jej przezwyciężenia.

Obaj, zarówno ja, jak i Jeff, przez dziesięciolecia zmagaliśmy się z problemem kontroli masy ciała, chociaż ja powinienem był wiedzieć więcej na ten temat. Mam dyplom z inżynierii biochemicznej i od ponad dwudziestu pięciu lat specjalizuję się w kierowaniu zespołami zajmującymi się rozwiązywaniem złożonych problemów, co doprowadziło do osiągnięcia przeze mnie rzadkiej roli „mistrza technicznego” w ogromnej korporacji – więc rozwiązywanie tajemnic złożoności ludzkiego organizmu (takich jak te związane z masą ciała) i sposobów ich optymalizacji należy do mojej drugiej natury. Jeff, dzięki swojemu ogromnemu doświadczeniu jako lekarz prowadzący praktykę medycyny rodzinnej przez ponad dwadzieścia lat, powinien był również wcześniej rozpracować ten problem.

Cieężko pracował, próbując opanować eksplozję otyłości wśród swoich pacjentów i zidentyfikować możliwe do usunięcia przyczyny źródełowe. Jednak mimo naszego technicznego i medycznego doświadczenia, nawet my nabraliśmy się na fałszywe rozwiązania: ćwiczyliśmy i systematycznie głodziliśmy się przy wielu, wielu okazjach. Skrupulatnie obniżyliśmy w diecie spożycie tłuszczu na rzecz zwiększonej ilości węglowodanów złożonych. Jedliśmy więcej owoców i warzyw. Próbowaliśmy wszystkiego i nie udało nam się, tak jak większości populacji.

Brałem udział w wielu triathlonach na dystansach olimpijskich. Wymagały one wyczerpującego reżimu intensywnego treningu, który pomógł mi schudnąć. Jednak kilka miesięcy później waga zawsze wracała do początkowej wartości. To samo stało się z większością moich przyjaciół. Kiedy w końcu zagłębiłem się w biochemię ludzkiego

metabolizmu i kontroli wagi, sytuacja w końcu stała się jasna, a fatalne błędy w oficjalnych poradach zostały przeze mnie zdemaskowane. Na szczęście rozwiązanie było dość proste i od tego czasu po raz pierwszy w moim dorosłym życiu mogłem łatwo kontrolować wagę przy minimalnym wysiłku fizycznym.

Jeff miał dokładnie takie samo doświadczenie w zrzucaniu wagi przy jednoczesnym uprawianiu sportu, jakim jest tenis wyczynowy. Kiedy prowadził własne badania nad biochemią kontroli wagi, zmieniło to sposób, w jaki jadł i traktował swoich pacjentów. W tej książce znajdziesz historie pacjentów, którzy odnieśli ogromny sukces pod przewodnictwem Jeffa.

Przez pięćdziesiąt lat uczono nas, że kluczem do utraty wagi i zachowania zdrowia jest dieta niskotłuszczowa i spalanie większej ilości kalorii. Ten dogmat zawiódł. Przez dziesięciolecia, informacje wskazujące, dlaczego wpływ tłuszczu został błędnie zinterpretowany lub zignorowany zostały zamiecione pod dywan. Jeden z powodów takiego stanu rzeczy przemawia bezpośrednio do samej natury ludzkiej. Eksperci do spraw zdrowia i naukowcy po prostu nie mogli zaakceptować, że popełnili ogromny błąd – zwłaszcza, gdy miał on negatywne konsekwencje dla milionów ludzi. W rezultacie większość ludzi nadal nie ma jasności co do najlepszej, opartej na nauce strategii na rzecz zdrowia i utraty wagi.

W tej książce przedstawimy rzeczywistość tego, co naprawdę mówi nauka. Wszyscy jesteśmy maszynami – złożonymi maszynami biochemicznymi. Inżynierowie wiedzą, że wszystkie złożone maszyny opierają się na wielu pętlach sprzężenia zwrotnego, a niektóre z nich mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania. Kontrola apetytu i wagi ma kilka z tych kluczowych pętli i musisz je zidentyfikować i zrozumieć, aby naprawić swoje ciało. W tej książce wyjaśnimy je wszystkie.

Pomożemy ci zmniejszyć spożycie węglowodanów wywołujących stany zapalne i umożliwimy ci ukierunkowanie się na najmniej zapalne paliwo odpowiednie dla ludzkiej maszyny.

Dowiesz się, jak bezpiecznie zwiększyć spożycie zdrowych tłuszczów z naturalnych źródeł. Wszystko to jest nie tylko pomocne, ale niezbędne do zdrowej utraty wagi.

Nawet jeśli nie chcesz schudnąć, zalecane przez nas kroki poprawią twoje zdrowie i produktywność oraz pomogą ci osiągnąć dłuższe życie, w którym będziesz cieszyć się nową witalnością.

Jak zobaczymy w rozdziale 1, możliwość przyjęcia zdrowych tłuszczów została nam skradziona przez ludzką głupotę. Ta książka odwraca się przeciwko wielu dziesięcioleciom złych informacji o żywieniu i jasno pokazuje, w jaki sposób z naukowego punktu widzenia możemy w zdrowy sposób zachować szczupłe ciało i cieszyć się długim życiem.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Uporządkowaliśmy rozdziały tej książki w ten sposób, że rozpoczynamy od ogólnego zarysu zdrowia i odżywiania przechodząc do konkretnych kroków, które możesz podjąć, aby poprawić swoje zdrowie, a wreszcie docieramy do bardziej szczegółowego wyjaśnienia prawdy naukowej na temat insuliny i śmiertelności, cholesterolu i związanych z nim chorób serca, niezbędnych witamin i minerałów oraz innych ważnych aspektów zdrowotnych.

W części 1 koncentrujemy się na przejrzystym wyjaśnieniu tego, gdzie świat popełnił błąd w zrozumieniu, jakie strategie żywieniowe zapobiegają chorobom. Omówimy główne błędy z przeszłości, abyś mógł zrozumieć, skąd wziął się mylny dogmat o niskiej zawartości tłuszczu (a tym samym o wysokiej zawartości węglowodanów). Następnie przechodzimy do zidentyfikowania prawdziwych winowajców diety – jakie pokarmy naprawdę sprzyjają chorobom i powodują otyłość (nie wspominając o problemach z utratą wagi). Ponadto scharakteryzujemy również podejście dietetyczne, które pozwoli ci wykorzystać żywność jako lekarstwo, aby schudnąć, uniknąć lub rozwiązać problem przewlekłych chorób, takich jak choroby serca i cukrzyca, oraz aby twoja dieta sprzyjała wydłużeniu jakże cennego życia.

Dzięki dokładnemu zrozumieniu, na czym polega odżywianie, będziesz gotowy do wdrożenia dziesięciu kroków działania określonych w części drugiej. Podzieliliśmy tę część na rozdziały dotyczące ogólnego planu, prezentując kolejno trzy tygodnie jego trwania. Pierwszy tydzień planu, który skupia się wokół najważniejszej zmiany – diety, bez zbędnego martwienia się o inne czynniki, takie jak odstępy między posiłkami i ćwiczenia (choć oczywiście są one również ważne), dostarczy ci doskonałe podstawy. Po pierwszym tygodniu skupimy się bardziej na kolejnych działaniach, aby uzupełnić podstawowe zmiany w diecie i przyspieszyć twój sukces.

Część trzecia jest bardziej szczegółowym naukowym opisem wspierającym wszystkie strategie przedstawione w części drugiej. Aby polepszyć swoje zdrowie i wagę wystarczy zapoznać się ze strategiami w części pierwszej i drugiej, jednak w dłuższej perspektywie twój sukces będzie bardziej wzmocniony dzięki zrozumieniu, dlaczego są one tak ważne. W części trzeciej odnajdziesz fascynujące dowody naukowe dotyczące węglowodanów, tłuszczu i białka w diecie. Wyjaśnimy wszystkie niejasności z ostatnich pięćdziesięciu lat i podpowiemy ci, dlaczego łączenie tych składników diety w określony sposób wydłuży twoje życie. W części trzeciej znajdują się również niezwykle ważne informacje wyjaśniające, w jaki sposób możesz sprawdzić, czy twój plan działa prawidłowo. Na przykład wyjaśniamy, co oznaczają różne wskaźniki cholesterolu i jak ważna jest tomografia tętnic wieńcowych w celu sprawdzenia, czy skutecznie poradziłeś sobie z ryzykiem chorób serca. Część trzecia kontynuuje obszerne podsumowanie znaczenia ważnych witamin i suplementów, a kończy się przeglądem długoterminowej strategii zdrowotnej ze wskazówkami dotyczącymi odniesienia sukcesu i poradami dotyczącymi rozwiązywania problemów, które możesz napotkać w trakcie realizacji planu.

Szczególną uwagę poświęciliśmy również załącznikom. Prezentujemy w nich doskonały wykaz książek, stron internetowych i innych zasobów, które są poświęcone zdrowiu i odżywianiu, jak również stanowią kopalinię wiedzy na temat stosowania słodzików w zdrowej diecie. Jeśli jesteś tak samo zafascynowany nauką o odżywianiu jak my, koniecznie zapoznaj się z załącznikami C, D i E.

Wiedza o cholesterolu i lipoproteinach, glukozie i wielonienasyconych tłuszczach nie jest niezbędną, aby odnieść wielki sukces z planem *Keto dla zdrowia i długowieczności*, ale może być niezwykle interesująca dla tych, którzy chcą się bardziej zagłębić w tajniki zdrowego stylu życia.

ROZDZIAŁ 9:

PRZEPISY

BAZY

- 164 Ciasto z mozzarellą
- 166 2-minutowy majonez domowej roboty
- 168 Niskowęglowodanowy chleb migdałowy
- 170 Podstawowy „ryż” kalafiorowy

ŚNIADANIA

- 172 Muffiny jajeczne z bekonem, serem Gruyère i czerwoną papryką
- 174 Muffiny jajeczne z pieczoną dynią piżmową owinięte bekonem
- 176 Zapiekanka z cukinii, kiełbasy i sera
- 178 Granola waniliowo-migdałowa
- 180 Nocny pudding śniadaniowy z jagodami i chia
- 182 Babeczki z mąki migdałowej z serem cheddar
- 184 Serowa „kasza” kalafiorowa z czosnkowymi pieczarkami portobello
- 186 Wysokobiałkowe koktajle śniadaniowe

LUNCHE I ZUPY

- 188 Drobiowe placki z pesto, pomidorami i parmezanem
- 190 Kremowa zupa drobiowo-grzybowa
- 192 Kremowa zupa pomidorowo-bazyliowa
- 194 Wrapy z sałaty a’la Philly Cheesesteak
- 196 Niesamowita keto pizza
- 198 Wrapy warzywno-krewetkowe po azjatycku z sałatką, orzechami i kolendrą
- 200 Sałatka z pieczonym kurczakiem, awokado, morelami i szynką parmeńską
- 202 Sałatka cezarska z łososiem pieczonym i chipsami z parmezanu
- 204 Burgery bez bułki z frytkami z sera halloumi

PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI

- 206 Zakręcone placuszki z bekonem i serem cheddar
- 208 Mieszane orzechy prażone z parmezanem
- 210 Szaszłyki z kurczaka tikka masala z dipem kolendrowo-limonkowym
- 212 Kule proteinowe z masłem kakaowym i masłem orzechowym bez pieczenia

- 214 Chrupiąca sezamowa „grzanka” z krewetkami
- 216 Chrupiące nuggetsy z kurczaka z dipem Buffalo Ranch

- 242 Kurczak w kremowym sosie bekonowym z wolnowaru
- 244 „Makaron” z kalmarów ze smażonym dorszem, kiełbasą chorizo i szpinakiem

OBIADY I DODATKI

- 218 Kurczak po indyjsku z masłem kokosowym
- 220 Halibut w panierce z orzechów makadamia z sałatką z pomarańczy i sezamem
- 222 Soczyste klopsiki szwedzkie z indyka
- 224 Lasagne z cukinii z ricottą i parmezanem
- 226 Kurczak z pesto i mozzarellą z sałatką caprese
- 228 Sznycel z polędwicy wieprzowej z pomidorowym pesto i mozzarellą
- 230 Pieczony łosoś w migdałowo-parmezanowej panierce z duszonymi brokułami
- 232 Smażony „ryż” z kalafiora z krewetkami
- 234 Gulasz wołowy gotowany w wolnowarze
- 236 Polędwiczki wieprzowe nadziewane szynką i serem provolone
- 238 Jednogarnkowa tajska pieczeń kokosowa z kurczakiem i warzywami
- 240 Smażona wątróbka z boczkiem i leśnymi grzybami

DESERY I NAPOJE

- 246 Pudding podwójnie czekoladowy
- 248 Kremowa tarta z jagodami
- 250 Sernik z truskawkami bez pieczenia z migdałowo-makadamiovą kruszonką
- 252 Lody z awokado i solonymi pistacjami
- 254 Deser rabarbarowy z kremem śmietanowym
- 256 Keto „bomby tłuszczowe” z sera i truskawek
- 258 Maślane cappuccino
- 260 Frappé waniliowe z bitą śmietaną
- 262 Mojito ogórkowo-malinowe
- 264 Koktajl czekoladowy

Receptury zawierające słodzik zostały stworzone przy użyciu słodzika Sola, sypkiego słodzika o niskiej zawartości węglowodanów, który ma dokładnie taką samą wagę jak cukier. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie 421.

ZAPIEKANKA Z CUKINII, KIEŁBASY I SERA

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

CZAS PRZYZRĄDZANIA: 30 minut

SKŁADNIKI NA: 8 porcji

Ta uniwersalna zapiekanka, podobna do frittaty, świetnie nadaje się na brunch lub może być przygotowana z wyprzedzeniem i przechowywana w lodówce, aby szybko i łatwo zjeść śniadanie w trakcie zabieganego tygodnia.

1 łyżka oliwy z oliwek
4 średnie cukinie
drobna sól morską i świeżo
zmielony czarny pieprz
45 g pikantnej włoskiej kiełbasy
(bez wypełniaczy zbożowych)
200 g sera Fontina, posiekanego
6 dużych jaj
½ szklanki (120 ml) śmietanki
kremówki
chrupiące plastry smażonego
boczku, pokrojone na
2,5-centymetrowe kawałki, do
przybrania (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Pokrój cukinię w plastry, przełóż na patelnię, wlej oliwę i dopraw po ⅛ łyżeczki soli i pieprzu. Podsmażaj cukinię przez 5 minut lub do miękkości i zrumienienia, a następnie zdejmij z patelni i odstaw.
3. Dodaj na patelnię kiełbasę i smaż do momentu, aż będzie w pełni usmażona i zarumieniona.
4. Wyłóż 20-centymetrową okrągłą blachę do pieczenia (lub podobne naczynie) papierem do pieczenia, pozostawiając około centymetra ponad krawędź. Równomiernie rozłóż na blachę cukinię i kiełbasę, posyp serem Fontina (zostawiając małą garść na wierzch zapiekanki).
5. Wbij jajka do miski, dopraw ¼ łyżeczki soli i pieprzu, dodaj śmietanę i dobrze ubij. Wylej masę jajeczną na mieszankę z cukinii i kiełbasy, posyp wierzch pozostałym serem Fontina. Wstaw blaszkę do piekarnika i piecz, aż masa jajeczna będzie ścięta, a wierzch zapiekanki złocistobrązowy. Powinno to zająć około 30 minut.
6. Gotową zapiekankę pokrój na 8 porcji i podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do 4 dni. Opcjonalnie ułóż plasterki chrupiącego bekonu na wierzch zapiekanki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (NA PORCJĘ)

KALORIE	TŁUSZCZ	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY NETTO	WĘGLOWODANY
356	28 g 71%	20 g 22%	5 g 6%	6 g





**Możesz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, schudnąć,
zapobiegać chorobom oraz cieszyć się długim życiem i dobrą kondycją.
Poznaj zawarty w książce unikalny program żywieniowy opracowany przez ekspertów.
Poczuj się lekko, pokonaj ból i choroby, jedząc smaczne, pożywne dania.**

Ta odkrywcza książka bazuje na wynikach najnowszych badań naukowych. Dowodzą one, że jedzenie dużych porcji naturalnych tłuszczów, umiarkowanej ilości białka i niewielkiej ilości węglowodanów może pomóc skutecznie schudnąć i zapobiegać chorobom, takim jak: insulinooporność, cukrzyca, rak, choroby neurodegeneracyjne, choroby serca.

W ciągu ostatnich lat miliony ludzi wyzdrowiały dzięki diecie low-carb (niskowęglowodanowej). Coraz większa liczba osób odkrywa również niepodważalne korzyści płynące z diety ketogenicznej (keto). Ty również możesz teraz dołączyć do tego grona. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się, jak bardzo powinieneś ograniczyć węglowodany. Dodatkowo Autorzy ujawniają, w jaki sposób styl życia keto może zmaksymalizować utratę wagi i zoptymalizować twoje zdrowie na długi czas.

W tym poradniku znajdziesz:

- ▶ dużą dawkę naukowo potwierdzonych informacji na temat diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej (low-carb), m.in. zasady działania i metabolizowania poszczególnych składników odżywczych;
- ▶ fakty i mity o cukrze, olejach rafinowanych, tłuszczach i cholesterolu;
- ▶ 21-dniowy plan żywieniowy oparty na diecie niskowęglowodanowej;
- ▶ zasady i korzyści płynące z pomijania posiłków, czyli postu przerywanego;
- ▶ ponad 50 przepisów na pyszne dania o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości zdrowych tłuszczów.

Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

