

# KetoDiet

## DOPORUČENÍ 1. KROK PROGRAMU KETODIET

Nastavení jídelníčku: **5 x KetoDiet porce/den**

Každý den si budete dopřávat 5 porcí KetoDiet (ve variantě pouze nápojové nebo kombinovaný plán). Všechny produkty jsou volně kombinovatelné. Je důležité dodržet pravidelnost a porce nevynechat.

Produkty obsahují zvýšení podíl **bílkovin, snížený podíl sacharidů, vitamíny, minerály, omega 3 mastné kyseliny (ve variantě pro muže navíc L-arginin pro vyšší ochranu svalové hmoty).**

**ZELENINA** | Již od prvního dne diety si můžete dopřát **zeleninu v doporučených druzích – množství do 0,5kg /den**. Je vhodná jako příloha nebo i mezi jednotlivými porcemi KetoDiet.

Doporučené druhy: artyčok, baklažán (lilek), brokolice, celer řapíkatý či jiný, cuketa, čekanka, zelené fazolky, fenykl, houby (shitake, hlíva ústříčná, žampiony a ostatní druhy jedlých hub), chřest, květák, kapusta (i růžičková), mořské řasy (5g/den), okurka salátová, petržel, polníček, pórek, rukola, ředkev bílá i červená, řeřicha, salát hlávkový a všechny druhy zelených salátů, špenát, zelená nebo světlá paprika, hlávkové zelí bílé, kysané zelí (nedoslazované), patison, kedluben, chlorela (ne ječmen).

**Příprava zeleniny** | Nepodceňujte typ přípravy vašich jídel. Můžete jí konzumovat následovně:

syrovou | vařenou v páře | podušenou ve vodě | grilovanou | restovanou na 2 polévkových lžicích řepkového oleje

**ČÍM DOCHUCOVAT** | Zeleninu a zeleninová jídla si můžete dochutit. Doporučené množství je na **1 den**.

Sůl, vinný ocet (1 čajová lžička), aceto balsamico (1 čajová lžička), jednodruhové koření, zeleninový vývar (0,25l/den), čerstvé bylinky, česnek sušený, čerstvý česnek (1 stroužek), **náhradní sladidlo**: stévie, sukralóza, Clio, Kandisin, Dukaril, Spolarin.

**OŘECHY A SEMENA** | Zpestřením mohou být ořechy a semínka. Vyberte vždy jen jeden druh a doporučené denní množství na **1 den – 1 polévková lžice**. Chia semínka, mandle, konopné semínko, dýňové semínko, lněné semínko, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu ořechy, para ořechy, jedlé kaštany 2ks.

**OVOCE** | ½ avokáda **POZOR!**(pokud zařadíte ½ avokáda, doplňte již jen 400g doporučené zeleniny) ½ citrónu (pouze plátky ne šťáva) olivy 5 ks.

**TUKY** | Vyberte vždy jen jeden druh a doporučené denní množství na **1 den – 2 polévkové lžice**

Olivový olej, řepkový olej, kokosový olej, slunečnicový olej, dýňový olej, máslo-2 polévkové lžice.

**NÁPOJE** | Pitný režim je v průběhu redukce důležitý z důvodu snazšího vyplavování toxinů z těla a podpory ledvinového systému. Doporučené množství 2,5 l – 3 l tekutin dle ročního období, denní náročnosti.

Čistá voda, neslazené minerální vody (neperlivé nebo jemně perlivé), voda s plátky citrónu (ne šťáva z citrónu), voda ochucená zázvorem, všechny druhy čajů (černý, zelený, mátový, bylinkové), ovocné slabé, káva bez cukru (nedoporučujeme CARO, meltu ani jiné náhražky kávy), mléko do kávy opatrně – 2dcl/den – použijte polotučné, KetoDiet sirupy s příchutí bez cukru na ochucení vody.

**TĚMTO POTRAVINÁM SE VYHNĚTE!** | Mrkev, hrášek, kukuřice, nakládaná zelenina a houby (nálevy bývají doslazovány), ovoce (pokud není uvedeno jinak) kečup, směsi koření, Podravka, sladkosti, přílohy, pečivo, mléčné výrobky, tuky (sádlo, margarín), cukr, sirupy (agávosý, javorový, kukuřičný, glukózový, rýžový, datlový), Melasa, Sladěnka, žvýkačky s obsahem cukru, alkohol (pivo, víno, tvrdý alkohol), energetické nápoje slazené cukrem, přílohy (brambory, knedlíky, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly, kuskus.

**EXTRA** | Výjimečně je možné si dopřát **2 bílky/den**. V začátku diety je možné při únavě zařadit 0,3 dcl coly light nebo coly zero. Od **1. dne redukce** lze jako účinnou podporu doplnit **KetoDiet CARNITIN v doporučené denní dávce**.

**Vitamínové a jiné doplňky** není třeba doplňovat. Všechny produkty KetoDiet obsahují doporučený denní příjem vitamínů a minerálů.

Na webových stránkách [www.ketodiet.cz](http://www.ketodiet.cz) naleznete další podrobné informace. Inspirovat se můžete např. recepty <https://www.ketodiet.cz/recepty/kategorie/jidla-pro-1-krok>

**Pro všechny vaše dotazy a podporu jsme vám k dispozici na kontaktu**

mobil.č. 603 319 985 , pondělí-pátek, 8-16 hodin

**KetoDiet**

**Děkujeme za důvěru a přejeme hodně úspěchů!**

# KetoDiet

## DOPORUČENÍ 2. KROK PROGRAMU KETODIET

Nastavení jídelníčku: **4 x KetoDiet porce + 1 běžné na bílkoviny bohaté jídlo/den**

Každý den si budete dopřávat 4 porce KetoDiet (ve variantě pouze nápojové nebo kombinovaný plán) a 1 běžné na bílkoviny bohaté jídlo. Porce během dne jsou volně kombinovatelné. Je důležité dodržet pravidelnost a porce nevynechat.

Produkty obsahují zvýšený podíl **bílkovin, snížený podíl sacharidů, vitamíny, minerály, omega 3 mastné kyseliny (ve variantě pro muže navíc L-arginin pro vyšší ochranu svalové hmoty).**

**Běžné na bílkoviny bohaté jídlo (vždy jen 1 varianta)** | 150 g krůtí nebo kuřecí maso (gramáž po úpravě) | 150 g králíčí maso nebo zvěřina (gramáž po úpravě) | 120 g hovězí maso nebo telecí maso (gramáž po úpravě) | 100 g jehněčí nebo skopová kýta (gramáž po úpravě) | 180 g ryba (pstruh v páře, losos pečený čerstvý) | 120 g tuňák ve vlastní šťávě (gramáž po úpravě) | 150 g tofu natural bílé | 120 g krevety vařené (gramáž po úpravě) | 120 g drůbeží nebo hovězí játra | 150 g šunka libová od kosti | 3 ks slepičí vejce (celá) | 200 g sýr Cottage | 50 g parmezán | 120 g syrečky | 200 g Šmakoun | 120 g drůbeží nebo hovězí játra

**ZELENINA** | Již od prvního dne diety si můžete dopřát **zeleninu v doporučených druzích – množství do 0,5kg/den**. Je vhodná jako příloha nebo i mezi jednotlivými porcemi KetoDiet.

**DOPORUČENÉ DRUHY** | Artyčok, balkazán (lilek), brokolice, celer řapíkatý či jiný, cuketa, čekanka, čočka červená (2 polévkové lžíce/den), zelené fazolky, fenykl, houby (shitake, hlíva ústříčná, žampiony a ostatní druhy jedlých hub), chřest, květák, kapusta (i růžičková), mořské řasy (5g/den), okurka salátová, polníček, pórek, rukola, ředkev bílá, ředkev červená, řeřicha všechny druhy zelených salátů, hlávkové zelí bílé, kysané zelí (nedoslazované), tykev, patizon, kedluben, chlorela (ne ječmen), rajče (2ks/den), cibule bílá, žlutá nebo červená (1ks střední velikosti na den), dýně Hokaido (100g/den), paprika zelená nebo světlá.

**Příprava zeleniny** | Nepodceňujte typ přípravy vašich jídel. Můžete jí konzumovat následovně:

syrovou | vařenou v páře | podušenou ve vodě | grilovanou | restovanou na 2 polévkových lžičkách řepkového oleje

**ČÍM DOCHUCOVAT** | Zeleninu a zeleninová jídla si můžete dochutit. Doporučené množství je na **1 den**.

Sůl, vinný ocet (1 čajová lžička), aceto balsamico (1 čajová lžička), jednodruhové koření, zeleninový vývar (0,25 l/den), masový vývar (0,25 l/den), čerstvé bylinky, česnek sušený, (1 čerstvý česnek 1 stroužek, hořčice (1 lžička), sojová omáčka (1 lžička) bujón (kostka 1ks), kokos (1 polévková lžice), hořké kakao (1 polévková lžice), skořice (1 čajová lžička), **náhradní sladidlo**: stévie, sukralóza, Clio, Kandisín, Dukaril, Spolarin.

**OŘECHY A SEMENA** | Zpestřením mohou být ořechy a semínka. Vyberte vždy jen jeden druh a doporučené denní množství na **1 den – 1 polévková lžice**.

Chia semínka, mandle, konopné semínko, dýňové semínko, lněné semínko, slunečnicové semínko, jedlé kaštiny 2ks, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu ořechy, para ořechy.

**OVOCE** | ½ avokáda **POZOR!**(pokud zařadíte ½ avokáda, doplňte již jen 400g doporučené zeleniny) ½ citrónu (pouze plátky ne šťáva) olivy 5ks, **méně zralé druhy ovoce** – jahody, vodní meloun, bílý rybíz, borůvky, bílý grep **povolené denní množství 100g/1 druh. POZOR! Pokud si dopřejete povolené množství ovoce, nezařazujte do svého jídelníčku už žádné oříšky, proteinové tyčinky a sніdaňové kaše. Množství doporučené zeleniny se také v případně zařazení 100g ovoce snižuje na 250g/den.**

**TUKY** | Vždy vyberte jen jeden druh a doporučené denní množství na **1 den – 2 polévkové lžíce**

Olivový olej, řepkový olej, kokosový olej, slunečnicový olej, dýňový olej.

**NÁPOJE** | Pitný režim je v průběhu redukce důležitý z důvodu snazšího vyplavování toxinů z těla a podpory ledvinového systému. Doporučené množství 2,5 l – 3 l tekutin dle ročního období, denní náročnosti. Čistá voda, neslazené minerální vody (neperlivé nebo jemně perlivé), voda s plátky citrónu (ne šťáva z citrónu), voda ochucená zázvorem, všechny druhy čajů (černý, zelený, mátový, bylinkový), ovocné čaje slabé, káva bez cukru (nedoporučujeme CARO, meltu ani jiné náhražky kávy), mléko do kávy opatrně – 2 dcl/den – použijte nízkotučné, KetoDiet sirupy s příchutí bez cukru na ochucení vody.

**EXTRA** | V začátku diety je možné při únavě zařadit 0,3 dcl coly light nebo coly zero. Od **1. dne redukce** lze jako účinnou podporu doplnit **KetoDiet CARNITIN v doporučené denní dávce**.

**Vitamínové a jiné doplňky** není třeba doplňovat. Všechny produkty KetoDiet obsahují doporučený denní příjem vitamínů a minerálů.

**TĚMTO POTRAVINÁM SE VYHNĚTE!** | Mrkev, hrášek, kukuřice, nakládaná zelenina a houby (nálevy bývají doslazovány), ovoce (pokud není uvedeno jinak), kečup, směsi koření, Podravka, sladkosti, přílohy, pečivo, tuky (sádlo, margaríny), sirupy (agávosý, javorový, kukuřičný, glukózový, rýžový, datlový), Melasa, Sladěnka, žvýkačky s obsahem cukru, alkohol (pivo, víno, tvrdý alkohol), energetické nápoje slazené cukrem, přílohy (brambory, knedlíky, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly a kuskus).

Na webových stránkách [www.ketodiet.cz](http://www.ketodiet.cz) naleznete další podrobné informace. Inspirovat se můžete např. recepty <https://www.ketodiet.cz/recepty/kategorie/jidla-pro-1-krok>

**Pro všechny vaše dotazy a podporu jsme vám k dispozici na kontaktu**

mobil.č. 603 319 985, pondělí-pátek, 8-16 hodin

**KetoDiet**

Děkujeme za důvěru a přejeme hodně úspěchů!

# KetoDiet

## DOPORUČENÍ 3. KROK PROGRAMU KETODIET

Nastavení jídelníčku: **2 x KetoDiet porce + 3 běžná na bílkoviny bohatá jídla/den**

Každý den si budete dopřávat 2 porce KetoDiet (výběr produktů je libovolný) a 3 běžná na bílkoviny bohatá jídla. Porce během dne jsou volně kombinovatelné. Je důležité dodržet pravidelnost a porce nevynechat. Produkty obsahují zvýšení podíl **bílkovin, snížený podíl sacharidů, vitamíny, minerály, omega3 mastné kyseliny (ve variantě pro muže navíc L-arginin pro vyšší ochranu svalové hmoty).**

**Běžné na bílkoviny bohaté jídlo** | 150 g krůtí nebo kuřecí maso (gramáž po úpravě) | 150 g králíčí maso nebo zvěřina (gramáž po úpravě) | 120 g hovězí maso nebo telecí maso (gramáž po úpravě) | 100 g jehněčí nebo skopová kýta (gramáž po úpravě) | 180 g ryba (pstruh v páře, losos pečený čerstvý) | 120 g tuňák ve vlastní šťávě (gramáž po úpravě) | 150 g tofu natural bílé | 120 g krevety vařené (gramáž po úpravě) | 150 g šunka libová od kosti | 3 ks slepičí vejce (celá) | 200 g sýr Cottage | 50 g parmezán | 120 g syrečky | 150 g tvaroh (polotučný) | 150 g jogurt bílý (polotučný) | 150 g jogurt řecký bílý | 80 g tvrdý sýr (do 30% tuku v sušině) | 80 g balkánský sýr | 100 g mozzarella | 150 g sojové maso (gramáž po úpravě) | 120 g drůbeží nebo hovězí játra | 200 g Šmakoun

**ZELENINA** | Již od prvního dne diety si můžete dopřát **zeleninu v doporučených druzích – množství do 0,5kg/den.** Je vhodná jako příloha nebo i mezi jednotlivými porcemi KetoDiet.

**DOPORUČENÉ DRUHY** | Artyčok, balkazán (lilek), brokolice, celer řapíkatý či jiný, cuketa, čekanka, čočka červená (2 polévkové lžíce/den), zelené fazolky, fenykl, houby (shitake, hlíva ústříčná, žampiony a ostatní druhy jedlých hub), chřest, květák, kapusta (i růžičková), mořské řasy (5g/den), okurka salátová, polníček, pórek, rukola, ředkev bílá, ředkev červená, řeřicha všechny druhy zelených salátů, hlávkové zelí bílé, kysané zelí (nedoslazované), tykev, patizon, kedluben, chlorela (ne ječmen), rajče (2ks/den), cibule bílá, žlutá nebo červená (1ks střední velikosti na den), dýně Hokaido (100g/den), paprika zelená nebo světlá.

**Příprava zeleniny** | Nepodceňujte typ přípravy vašich jídel. Můžete jí konzumovat následovně:  
syrovou | vařenou v páře | podušenou ve vodě | grilovanou | restovanou na 2 polévkových lžičkách řepkového oleje

**ČÍM DOCHUCOVAT** | Zeleninu a zeleninová jídla si můžete dochutit. Doporučené množství je na **1 den.**

Sůl, vinný ocet (1 čajová lžička), aceto balsamico (1 čajová lžička), jednodruhové koření, zeleninový vývar (0,25 l/den), masový vývar (0,25 l/den), čerstvé bylinky, česnek sušený, (1 čerstvý česnek 1 stroužek, hořčice (1 lžička), sojová omáčka (1 lžička) bujón (kostka 1ks), kokos (1 polévková lžice), hořké kakao (1 polévková lžice), skořice (1 čajová lžička), **náhradní sladidlo:** stévie, sukralóza, Clio, Kandisin, Dukaril, Spolarin.

**ORECHY A SEMENA** | Zpestřením mohou být ořechy a semínka. Vyberte vždy jen jeden druh a doporučené denní množství na **1 den – 1 polévková lžice.**

Chia semínka, mandle, konopné semínko, dýňové semínko, lněné semínko, slunečnicové semínko, jedlé kaštiny 2ks, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu ořechy, para ořechy.

**OVOCE** | ½ avokáda **POZOR!**(pokud zařadíte ½ avokáda, doplňte již jen 400g doporučené zeleniny) ½ citrónu (pouze plátky ne šťáva) olivy 5ks, **méně zralé druhy ovoce** – jahody, vodní meloun, bílý rybíz, borůvky, bílý grep **povolené denní množství 100g/1 druh. POZOR! Pokud si dopřejete povolené množství ovoce, nezařazujte do svého jídelníčku už žádné oříšky, proteinové tyčinky a snídaněvé kaše. Množství doporučené zeleniny se také v případně zařazení 100g ovoce snižuje na 250g/den.**

**TUKY** | Vždy vyberte jen jeden druh a doporučené denní množství na **1 den – 2 polévkové lžíce**

Olivový olej, řepkový olej, kokosový olej, slunečnicový olej, dýňový olej.

**NÁPOJE** | Pitný režim je v průběhu redukce důležitý z důvodu snazšího vyplavování toxinů z těla a podpory ledvinového systému. Doporučené množství 2,5 l – 3 l tekutin dle ročního období, denní náročnosti. Čistá voda, neslazené minerální vody (neperlivé nebo jemně perlivé), voda s plátky citrónu (ne šťáva z citrónu), voda ochucená zázvorem, všechny druhy čajů (černý, zelený, mátový, bylinkový), ovocné čaje slabé, káva bez cukru (nedoporučujeme CARO, meltu ani jiné náhražky kávy), mléko do kávy opatrně – 2dcl/den – použijte nízkotučné, KetoDiet sirupy s příchutí bez cukru na ochucení vody.

**EXTRA** | V začátku diety je možné při únavě zařadit 0,3 dcl coly light nebo coly zero. Od **1. dne redukce** lze jako účinnou podporu doplnit **KetoDiet CARNITIN v doporučené denní dávce.**

**Vitamínové a jiné doplňky** není třeba doplňovat. Všechny produkty KetoDiet obsahují doporučený denní příjem vitamínů a minerálů.

**TĚMTO POTRAVINÁM SE VYHNĚTE!** | Mrkev, hrášek, kukuřice, nakládaná zelenina a houby (nálevy bývají doslazovány), ovoce (pokud není uvedeno jinak), kečup, směsi koření, Podravka, sladkosti, přílohy, pečivo, tuky (sádlo, margaríny), sirupy (agávový, javorový, kukuřičný, glukózový, rýžový, datlový), Melasa, Sladěnka, žvýkačky s obsahem cukru, alkohol (pivo, víno, tvrdý alkohol), energetické nápoje slazené cukrem, přílohy (brambory, knedlíky, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly a kuskus.

Na webových stránkách [www.ketodiet.cz](http://www.ketodiet.cz) naleznete další podrobné informace. Inspirovat se můžete např. recepty <https://www.ketodiet.cz/recepty/kategorie/jidla-pro-1-krok>

**Pro všechny vaše dotazy a podporu jsme vám k dispozici na kontaktu**

mobil.č. 603 319 985 , pondělí-pátek, 8-16 hodin

**KetoDiet**

**Děkujeme za důvěru a přejeme hodně úspěchů!**