

KETO dieta z opravdových surovin

Společnost ABC Dieta na podzim 2020 zavedla do své nabídky KETO dietu z opravdových surovin. V rámci osvěty této diety, vznikl tento dokument, jehož cílem je přiblížit klientům ABC Diety princip a fungování KETO diety tak, aby klienti využili KETO dietu ke svému maximálnímu benefitu.

Princip KETO diety

Principem KETO diety je nastarování ketogeneze v těle. V rámci běžné stravy využívá tělo jako základní zdroj energie glukózu, kterou získává ze sacharidů. Podmnožinou sacharidů jsou mimo jiné cukry. K tomu, aby lidské tělo mohlo konzumovat glukózu, je zapotřebí inzulín, který „odemyká“ schopnost buněk glukózu konzumovat. Zároveň je přítomnost inzulínu v těle signál, aby tělo ukládalo přebytečné kalorie do svých tukových zásob.

V okamžiku, kdy tělo vyčerpá zásoby glukózy zhruba během 2-5 dnů, přepíná se metabolismus do ketogeneze, během které tělo získává svoji energii ze svých tukových zásob, ze kterých produkuje ketony. Zároveň v tomto stavu tělo tuky neukládá. Dochází tak k úbytku tukových zásob.

KETO dieta z opravdových surovin

Na trhu je celá řada KETO diet, kde jsou produkty nabízeny v podobě různých prášků a šejků. V ABC Dietě jsme se rozhodli vařit KETO dietu z normálních a čerstvých potravin. Proto tedy název KETO dieta z opravdových surovin. K tomu, aby ketogeneze nastala, je potřeba konzumovat méně jak 50 g sacharidů denně.

Na co se připravit

Tím, že dieta neobsahuje sacharidy, musí klienti počítat s tím, že dieta neobsahuje žádné pečivo, rýži, brambory, těstoviny, tedy žádné standardní přílohy. Toto může být pro některé chuťově náročnější klienty výzva, kdy k snídani dostáváte šunku, sýr a máslo, ale již ne žádné pečivo. Většina jídel obsahuje maso a k tomu zelenina s nízkým podílem sacharidů jako například špenát, brokolice, okurka.

Na druhou stranu, na rozdíl od standardních diet, si můžete dopřát zdlouha pečený bůček či šťavnatou krkovičku.

Tekutiny během KETO diety

Vzhledem k tomu, že je potřeba eliminovat sacharidy a tedy cukry, doporučujeme pít pouze neslazené nápoje. Ideálně pouze vodu, kávu bez cukru (ale klidně se smetánkou), neslazené čaje anebo limonády bez cukru.

Více informací na info@abcdieta.cz, 733 178 645

Ukázky jídel

Klienti dostávají na každý den šest jídel. Snídani, přesnídávku, k obědu polévku a hlavní jídlo, svačinu a večeři. K přesnídávčkám a svačinám dodáváme šlehané tvarohy a mléčné koktejly.

Snídaně



Polévky k obědu



Obědy



Večeře

