

ZACZNIJ OD PODSTAW

ZESTAW STARTOWY

Ketanova

Ten pakiet powstał po to, żeby towarzyszyć Ci w najtrudniejszym momencie: **na samym początku.**

Znajdziesz tu to, **co jest naprawdę ważne.** I zobaczysz co można odpuścić.

Jest wsparciem na etapie wchodzenia w ketozę: bez stresu, bez skakania między poradnikami i bez przekonania, że musisz ogarnąć wszystko naraz.

Kasia

Spis treści

Czym ten zestaw nie jest...	04
Zanim zaczniesz!	05
01. Najprostsza na świecie Lista Startowa. Twoje pierwsze 48 godzin na keto. Jak może wyglądać start? Co warto mieć w domu?	06
02. Mini-przewodnik na pierwsze 7 dni. Co dzieje się w organizmie? Co może się pojawić, a co wymaga uwagi.	10
03. Pułapki na początku.	15
04. Twoje pierwsze keto posiłki. Szybka ściągą z hiper-prostymi i praktycznymi zestawami.	20
05. Ciche Przypomnienia... ...że nie musisz być idealna.	24
06. Co dalej?	26
Źródła i inspiracje.	27

Czym ten zestaw nie jest...

To nie jest plan diety ani gotowy jadłospis.

To nie jest lista zakazów ani kolejne „musisz!”

To **prosty, kobiecy przewodnik**, który towarzyszy Ci i prowadzi, tak jak sama chciałabym być prowadzona na początku.

Internetowe keto bywa głośne: „jedz to”, „nie jedz tamtego”, „rób dokładnie to samo”, „bez tego nic Ci nie wyjdzie”. Ale kobiece ciało nie słucha krzyku.

Ono potrzebuje podejścia, które rozumie, że jednego dnia masz siłę przenosić góry, a drugiego ledwo dajesz radę oddychać.

Utarte schematy łatwo wpędzają w poczucie „nie jestem dość dobra”, „nie dość konsekwentna”, „nie dość perfekcyjna”.

A Ty nie potrzebujesz perfekcji. Potrzebujesz **wyrozumiałości**.

Bo keto w kobiecym wydaniu nie próbuje Cię złamać. Pomaga Ci wrócić do siebie.

Możesz zacząć powoli.

Pozwól, żeby wszystko zaczęło mieć sens w swoim czasie.

Zanim zaczniesz — warto wiedzieć

Nasze ciała działają w pewnym rytmie. Mają wahania energii, apetytu, temperatury, hormonów i nastroju. Każda z nas potrzebuje podejścia, które to wszystko uwzględni. I chociaż brzmi skomplikowanie, naprawdę nie jest!

Nie wymaga pomiarów, dzienników, ani rozbudowanych analiz. Wystarczy, że z powrotem **zacznesz słuchać siebie**. I na nowo **sobie zaufasz**.

Nie wszystko musi zaczynać się od obsesyjnego śledzenia makr, kalorii i kilogramów. Keto nie zaczyna się od liczenia. Zaczyna się od zrozumienia. Postaw na życie, w którym nie walczysz już sama ze sobą.

Kobiece keto to powrót do biologicznego rytmu, który Twoje ciało miało od zawsze. Zagłuszył się tylko stresem, presją, pośpiechem i ciągłym „muszę”. **Wcale nie musisz!**

Nie musisz wiedzieć wszystkiego.

Nie musisz być idealna.

Nie musisz od razu robić wszystkiego dobrze.

I nie musisz już jutro koniecznie wcisnąć się w te stare spodnie...

Po prostu odetchnij.

I pozwól sobie na pierwszy, spokojny krok we właściwą stronę.

Potraktuj ten zestaw jako punkt wyjścia do zrozumienia swojego ciała, a nie jako plan leczenia czy indywidualne zalecenia. Ten materiał ma charakter informacyjny, inspiracyjny i nie zastępuje profesjonalnej konsultacji dietetycznej ani medycznej.



OI

Najprostsza Na Świecie Lista Startowa

Kiedy zaczynasz keto, wszystko wydaje się skomplikowane: makra, gramatury, proporcje, zakazy, nakazy... Strach w ogóle coś robić.

Dlatego na sam początek potrzebujesz czegoś zupełnie odwrotnego.
Totalnej prostoty!

Szybkich wskazówek, od których możesz zacząć już dziś,
bez stresu i bez przeladowania informacjami.

Poniżej dostajesz listę,
która daje **SOLIDNY** punkt wyjścia.

Pierwsze 48 godzin na keto.

Jak może wyglądać start?

01 Ustal rytm jedzenia.

Wybierz, o której mniej więcej chcesz zaczynać i kończyć jedzenie. Zastanów się, kiedy jesteś głodna, a kiedy nie, i jak to wpasowuje się w Twój zwykły dzień. Ustal sobie jakieś orientacyjne pory i spróbuj się ich trzymać. **Nie chodzi o idealne godziny. Chodzi o przewidywalność.** Twoje ciało musi wiedzieć, kiedy jest czas na trawienie, a kiedy może skupiać się na innych procesach. **Dla kobiecego metabolizmu rytm jest ważniejszy niż perfekcja.**

02 Do każdego posiłku dodaj tłuszcz.

To on daje sytość i pomaga uspokoić apetyt. Przykładowe źródła tłuszczu (wystarczy jedno na posiłek):

- masło
- oliwa/ olej kokosowy
- żółtka
- mascarpone
- śmietanka 30%
- tłuste ryby/ tłuste mięso

Na początku nieważne, które wybierzesz.

Ważne, żeby tłuszcz był obecny.

Od tego zaczyna się keto.

03 Ogranicz węglowodany, ale bez obsesji!

Na start nie musisz liczyć co do grama.

Wystarczy, że:

- unikasz pieczywa, makaronów, skrobi, ryżu i słodczy,
- wybierasz głównie zielone, niskowęglowodanowe warzywa,
- nie dosładzasz niczego.

Koniec!

Na początek to wystarczy.

04 Jedz do sytości. Bez wymuszania i ograniczania.

Na początku nie obcinaj kalorii. Keto to nie głodówka.

Jeśli nie jesteś głodna, nie zmuszaj się do jedzenia.

Jeśli czujesz głód, zjedz większą porcję tłuszczu lub białka.

Twoje ciało dopiero uczy się stabilizacji. Daj mu pracować.

Nawet jeśli często się przejadasz albo masz bardzo rozciągnięty żołądek i boisz się, że nieświadomie z tłuszczem zjesz zdecydowanie za dużo. Daj sobie kilka dni. Przez ten czas waga i tak może się wahać, a ciało spokojnie przestawi się na nowy tryb.

05 Pilnuj elektrolitów.

Elektrolity to Twoi najlepsi przyjaciele w pierwszych dniach. Ale nie takie z proszku z mnóstwem glukozy. Czysty mięsny bulion, ogórek kiszony lub zwykła woda ze szczyptą soli dwa razy dziennie, od czasu do czasu awokado lub ciemne kakao (np. łyżeczka dodana do kawy) mogą zmniejszyć ryzyko bólu głowy, spadków energii i tzw. keto grypy. Albo je znacznie ograniczyć.

06 Odpuść treningi na kilka dni.

Keto to zmiana paliwa. Daj swojemu ciału czas, żeby się przestawiło. Intensywne treningi, nawet jeśli jesteś już do nich przyzwyczajona, to zawsze duży wysiłek dla organizmu.

Możesz:

- spacerować,
- robić lekkie rozciąganie,
- wyciszyć tempo.

Nie musisz niczego nikomu udowadniać.

Regeneracja to też strategia.

07 Obserwuj się bez paniki i bez presji.

Zapytaj siebie pod koniec dnia:

- Czy byłam dziś głodna?
- Czy miałam energię?
- Jak spałam?

Nie analizuj.

Tylko zauważ.

Pierwsze 48h to nauka języka własnego ciała, nie wyścig do ketonów.

Co warto mieć w domu?

- jajka
- masło
- smalec/ tłuszcz zwierzęcy do smażenia
- olej kokosowy
- dobra oliwa w ciemnej butelce
- tłusty nabiał (mascarpone, śmietana 30–36%)
- łosoś / tuńczyk w oleju / wędzona makrela
- ogórki kiszane / kapusta kiszona
- zielone warzywa
- tłuste mięso
- bulion / rosół

02 Pierwsze 7 dni

Czyli co dzieje się w Twoim ciele

Już wiesz jak zacząć.

Rytm, prostota, sytość i obserwacja. Twoje ciało zacznie reagować na swój sposób, a Ty możesz zacząć czuć pierwsze zmiany szybciej, niż myślisz.

ALE...

Keto to nie jest magiczny stan, w który wskoczysz w 48 godzin. To zmiana paliwa z glukozy na tłuszcz. Początek bywa **najtrudniejszym biologicznym etapem**. To moment, w którym **ciało robi porządki**, uczy się regulacji apetytu i stopniowo odzyskuje stabilność.

Dlatego poniżej znajdziesz lekki przewodnik dzień po dniu czego możesz (ale nie musisz!) się spodziewać. **Pamiętaj jednak: te dni są tylko orientacyjne!**

Każdy organizm przechodzi adaptację we własnym tempie. U jednej osoby poszczególne etapy mogą pojawić się szybciej, u innej trwać dłużej. Czasem w ogóle się nie pojawiają. To, co opisuję przy konkretnych dniach, to **możliwe scenariusze**, nie obowiązkowe fazy, normy ani wytyczne.

Nie porównuj się.

Nie sprawdzaj co chwilę, czy wszystko jest jak trzeba.

Jeśli Twoje doświadczenia nie pasują dokładnie do opisu to nie znaczy, że robisz coś źle.

Co może się POJAWIĆ w pierwszym tygodniu:

- SENNOŚĆ
- BÓLE GŁOWY
- SSANIE W ŻOŁĄDKU
- ZMĘCZENIE
- WAHANIA NASTROJU
- CHWILOWY ZASTÓJ NA WADZE
- WIĘKSZE PRAGNIENIE
- BIEGUNKA LUB ZAPARCIA
- WYRAŻNY SPADEK WAGI
- SUCHA SKÓRA

Przede wszystkim zaufaj sobie!

UWAŻNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO SĄ WAŻNIEJSZE NIŻ JAKIKOLWIEK SCHEMAT. PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY ORGANIZM REAGUJE INACZEJ, A OBECNOŚĆ LUB BRAK TYCH OBJAWÓW NIE ŚWIADCZĄ O TYM, ŻE KETO „DZIAŁA” LUB „NIE DZIAŁA”

Co się dzieje w organizmie?

01 Dni 1-3: Ograniczanie starego paliwa

Co się dzieje:

Organizm stopniowo zużywa zapasy glikogenu (szybkiego paliwa z glukozy) i zaczyna szukać innych źródeł energii, głównie tłuszczu.

Co możesz czuć:

- głód, a czasem nawet wilczy apetyt
- chęci na słodkie, słone, mączne, chrupiące itp.
- niepokój, rozdrażnienie, złość

Co bywa pomocne:

- jedz do sytości, nie próbuj jeść za mało
- zadbaj o obecność tłuszczu i elektrolitów
- znajdź sobie zajęcie, które odciągnie uwagę

02 Dni 3-5: Regulacja apetytu

Co się dzieje:

Hormony głodu (leptyna, grelina) zaczynają reagować na ograniczenie cukru. Zapasy glukozy są coraz mniejsze, a organizm dopiero uczy się korzystać z tłuszczu jako głównego źródła energii.

Co możesz czuć:

- spadki energii, senność, zmęczenie
- czasem mniejsze ssanie w żołądku

Co bywa pomocne:

- nawadniaj się i dbaj o elektrolity (bulion!)
- postaw na proste i szybkie tłuszczowe posiłki,
- unikaj treningów o wysokiej intensywności.

03 Dni 5-7: Przesiadka na ketony

Co się dzieje:

Organizm zaczyna produkować ketony, a ciało stopniowo uczy się z nich korzystać.

Co możesz czuć:

- jeszcze większe zmęczenie i huśtawki nastrojów,
- albo... już pierwszą stabilność (zależnie od osoby)

Co bywa pomocne:

- cokolwiek się dzieje: nie kombinuj, daj sobie czas!
- nie próbuj jeść mniej na siłę
- jedz prosto i tłusto,
- spaceruj zamiast trenować.

04

Dni 6-7: Pierwsze przebliski czystej energii

Co się dzieje:

Ketony zaczynają być używane jako paliwo.

Co możesz czuć:

- mniejszy apetyt,
- lżejszą głowę i stabilniejsze samopoczucie,
- czasem... nic szczególnego (też OK).

Co bywa pomocne:

- jedz wtedy, gdy jesteś głodna, ale nie pomijaj posiłków
- utrzymuj rytm jedzenia,
- nie oczekuj fajerwerków. Ciało pracuje.

05

Dni 7-...: Regulacja i stabilność

Co się dzieje:

Ciało zaczyna korzystać z tłuszczu bardziej stabilnie. Może poprawić się wrażliwość insulinowa. Zmiana paliwa często wiąże się z większym zapotrzebowaniem na elektrolity.

Co możesz czuć:

- mniejszy głód,
- bardziej stabilny nastrój,
- energię, która nie skacze,
- częstsze parcie na pęcherz,
- lekko suchą skórę lub pragnienie.

Co bywa pomocne:

- nie bój się masła i oliwy,
- dołóż rosół/bulion (dobry keto stabilizator).
- wybierz 2-3 swoje ulubione posiłki i je powtarzaj (keto lubi rutynę),
- obserwuj, jak reaguje ciało.

A potem ...? Pierwszy prawdziwy „oddech”!

Co się dzieje:

Organizm zaczyna uczyć się metabolicznej elastyczności. Nie jesteś jeszcze w pełnej adaptacji, ale jesteś na drodze, która ma sens.

Co możesz czuć:

- większą lekkość,
- stabilność energii,
- zaskakująco małą ochotę na słodkie,
- poczucie, że „coś zaskoczyło”.

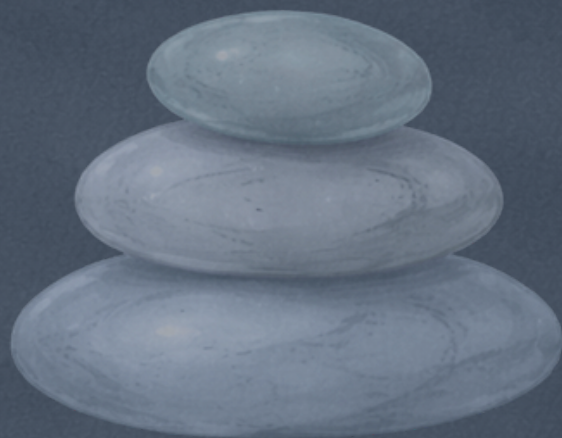
Co bywa pomocne:

- kontynuować, nie komplikować,
- zaufać procesowi,
- wrócić do tej listy, kiedy pojawi się wątpliwość.

Co NIE jest normalne!

- KOŁATANIE SERCA
- SILNE LUB UTRZYMUJĄCE SIĘ ZAWROTY GŁOWY
- SILNE SKURCZE
- BARDZO WYSOKIE LUB BARDZO NISKIE CIŚNIENIE
- BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ
- WIELODNIOWA BIEGUNKA
- WIELODNIOWE ZATWARDZENIE
- WYMIOTY
- ... I WSZYSTKO CO WYDAJE CI SIĘ ZBYT NIEPOKOJĄCE

JEŚLI COKOLWIEK WYDAJE SIĘ ZBYT INTENSYWNE, NIEPOKOJĄCE LUB PO PROSTU „NIE TWOJE” TO SYGNAŁ, ŻEBY SIĘ ZATRZYMAĆ I SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM LUB INNYM WYKWALIFIKOWANYM SPECJALISTĄ. TEN MATERIAŁ MA CHARAKTER INSPIRACYJNY I NIE ZASTĘPUJE INDYWIDUALNEJ OPIEKI.



03

Pułapki na początku

I jak ich uniknąć...

Kiedy zaczynasz keto, bardzo łatwo zrobić coś, co wytrąca z rytmu.

Nie dlatego, że robisz coś źle, ale dlatego, że Twoje ciało uczy się nowego paliwa, a małe, często nieświadome potknięcia mogą ten proces utrudnić.

Poniżej dostajesz listę pułapek, które widzę najczęściej oraz proste wskazówki, które mogą pomóc zwiększyć komfort adaptacji.

01

Za mało tłuszczu na start

Zaczynanie keto zbyt „chudo” to najczęstszy błąd u kobiet.

Na starcie organizm potrzebuje jasnego sygnału: „masz nowe źródło energii, możesz się uspokoić.” Jeśli jesz za mało tłuszczu, a jednocześnie drastycznie ograniczysz węglowodany, ciało panikuje. Zwiększa tylko głód, zachcianki i złe samopoczucie.

Co bywa pomocne:

Dodawaj tłuszcz świadomie do każdego posiłku: masło, masło klarowane, oleje i oliwy z pierwszego tłoczenia na zimno, tłuste ryby, śmietanka, jajka, orzechy, siemię lniane, awokado, olej kokosowy...

02

Liczenie makr od pierwszej minuty

Aplikacje, kalkulatory, ciągle sprawdzanie i stres... to na początku nie pomaga.

Dla kobiecego metabolizmu najważniejsze na starcie jest trio:
rytm + sytość + tłuszcz.

Makra mogą się przydać później. Nie pierwszego dnia.

Co bywa pomocne:

Najpierw zobacz, jak Twoje ciało funkcjonuje na tłuszczu. Makra mogą poczekać. Pojawiają się w kolejnym etapie.

03

Zbyt mało jedzenia

Czyli klasyczne „chcę jak najszybciej schudnąć”.

Na początku keto nie jest (i nie powinno być!) redukcją.
To jest adaptacja!

Ciało ma nauczyć się palić tłuszcz, a nie głodować. Im mniej dasz mu energii, tym gorzej będzie się czuło. Będziesz senna, zmęczona, zakręcona, a proces przechodzenia na ketony może się znacząco utrudnić albo wydłużyć.

Co bywa pomocne:

Jedz do sytości.

Zawsze!

Bez wyrzutów sumienia.

04

Zbyt dużo białka

Kiedy kobieta boi się tłuszczu, często nadrabia białkiem.

Efekt? Niestabilny poziom glukozy i trudny start.

Białko jest dobre, ale z umiarem, zwłaszcza na początku, bo u części osób nadmiar białka może podnieść poziom glukozy we krwi. A to może utrudnić wejście w ketozę.

Co bywa pomocne:

Na początku najlepiej unikać chudych wysokobiałkowych mięs i mocno białkowych produktów. Zamiast kurczaka zjedz wieprzowinę, zamiast jogurtu naturalnego zjedz jogurt grecki a zamiast chudego białego sera zjedz ser tłusty i dorzuć do niego łyżkę śmietany. Jeśli po posiłku czujesz się pełna, ale dalej coś byś zjadła, to zazwyczaj znak, że było za dużo białka i za mało tłuszczu.

05

Keto słodczy od pierwszych dni

Słodziki to sygnał smakowy dla mózgu.

Nawet te teoretycznie bezcukrowe potrafią podkręcać apetyt i utrudniać adaptację.

Co bywa pomocne:

Na start warto odłożyć keto słodkości na 2–3 tygodnie. Jeszcze przyjdzie na nie czas. Zaczynaj od stabilizacji apetytu.

06

Zbyt intensywne treningi

W pierwszym tygodniu organizm często działa w trybie oszczędzania energii i pracuje na pół gwizdka.

Jeśli dodasz mocny trening, dostaje kolejny sygnał stresu.

Co bywa pomocne:

Na start najlepiej sprawdzają się spacer i lekkie rozciąganie. Reszta poczeka.

07

Za mało elektrolitów

Bóle głowy, zmęczenie, senność często nie wynikają z keto grypy, ale z niedoboru elektrolitów i odwodnienia.

Co bywa pomocne:

1–2 szczypty soli dziennie wypite z wodą lub regularne sięganie po czysty bulion

08

Zbyt wysokie oczekiwania

„Czemu jeszcze nie mam ketonów?”

„Czemu waga stoi?”

„Czemu jestem taka zmęczona?”

Bo tak działa biologia.

Adaptacja ma swoje tempo i wcale nie musi być szybka, żeby miała sens.

Co bywa pomocne:

Traktuj pierwszy tydzień jako fazę „przełączenia”, nie jako fazę wyników. Nie narzucaj sobie nierealnych celów, ani w ogóle żadnych! Po prostu rób swoje. Daj ciału czas, żeby zrobiło swoją część.

09

Perfekcjonizm

Listy do odhaczenia, analizowanie każdego grama, strach przed błędami, ciągle porównywanie się do innych...

To właśnie to najbardziej podbija stres i bardzo utrudnia keto.

Co bywa pomocne:

Złota zasada Ketonowej: im prościej tym lepiej. Nie wpadaj w błędne koło notatek, pomiarów i wyników. One mogą pomóc, ale co za dużo to niezdrowo. Wykorzystaj tylko te, które naprawdę ułatwią Ci życie, a nie je skomplikują.

10

Niesłuchanie swojego ciała

Największy błąd? Zaczynać keto z głowy, a nie z ciała.

Keto to nie jest kolejna zwykła dieta, **to całkowita zmiana paliwa. Ciało musi być partnerem, nie przeciwnikiem.**

Co bywa pomocne:

Zadawaj sobie każdego dnia 3 pytania:

Czy byłam głodna?

Jak była moja energia?

Czy wypiliśmy wodę i pamiętałam o tłuszczu?

To wystarczy.

Rytm.
Prostota. Sytość.



Twoje ciało wie, jak zacząć.
Potrzebuje tylko czasu.

04 Twoje pierwsze keto posiłki

Tutaj znajdziesz **dziesięć prostych zestawów**, które stabilizują energię i sycą. To lista do której sama wracam, kiedy nie chcę się zastanawiać.

Nie wymaga przepisów, ważenia, aplikacji i gotowania przez 2 godziny.

Te posiłki nie są wyszukane ani instagramowe.

Ale są **bezpieczne** na pierwsze dni adaptacji.

Idealne na początek: szybkie i proste.

Ich zadaniem jest tylko dać ciału paliwo, a Tobie trochę spokoju.

Keto na początku działa najlepiej, gdy jest rutyną, nie eksperymentem.

A jeśli zraża Cię jedzeniowa nuda, wiedz że na bardziej eleganckie potrawy będzie jeszcze czas.

Jak korzystać z tej ściagi?

- wybierz 2–3 ulubione zestawy i powtarzaj je regularnie
- nie komplikuj, nie udziwniaj, nie kombinuj na początku
- nie wymyślaj kilkunastu różnych posiłków, to przepis na chaos
- ilości i skład dopasuj zawsze do swojego apetytu, tolerancji i samopoczucia

- **i pamiętaj:** to przykładowe, proste zestawy na start, a nie zalecenia żywieniowe dostosowane do indywidualnych potrzeb

01

Jajka na maśle + zieleń z oliwą

Najprostszy i jeden z najbardziej odżywczych stabilizatorów energii.

Jajka: Forma dowolna. Nie ważne czy to jajecznicza, sadzone czy omlet. Ważne, że na maśle. Użyj ich tyle, iloma się najesz. Ja zazwyczaj jem 2 jajka smażone na łyżce masła (na bardzo niskiej temperaturze patelni) albo na maśle klarowanym, jeśli smażę na wyższej temperaturze.

Zieleń: I znów dowolna. Ja lubię liście szpinaku, roszponkę, rukolę, czasem nawet zwykłą sałatę masłową. Garść zieleniny polewam łyżką oleju z awokado lub dobrej oliwy z oliwek (świeżej, w ciemnej butelce, przechowywanej w warunkach chłodniczych).

02

Tłusta ryba + kiszonka

Tłuste ryby mocno wspierają sytość.

Ryba: może być wędzony łosoś z łyżeczką oliwy lub pieczony z masłem na wierzchu. Jeśli nie lubisz łososa, zamień go na wędzoną makrelę lub tuńczyka w oliwie.

Kiszonki: te prawdziwe, nie chemicznie zakwaszane, działają świetnie na nasze ciała. To skarbnica soli i wsparcia dla trawienia. Ogórki, kapusta... wszystko jedno, byle kiszone!

03

Najprostsze keto mielone

10 minut przygotowania, a zapas będzie na kilka dni. Do jedzenia na zimno i ciepło.

Bez wydziwiania. Tylko **mięso mielone + tarty żółty ser + jajko**.

Ja daję 1 jajko L na 400g mięsa i 30-100g sera (w zależności od rodzaju).

Mięso: im tłustsze tym lepsze: wieprzowe, wołowe, mieszane. Na tym etapie raczej omijam mielone z drobiu, jest bardzo chude, a nadmiar białka bywa trudniejszy do ogarnięcia na starcie.

Ser: Jak Mozzarella, to sypię 100g, bo ma łagodny smak i fajnie zlepia kotlet. Jak Cheddar to 50 - 60g bo jest intensywny. Jak tarty, twardej parmezan to 30-40g max, bo jest bardzo słony. Często mieszam sery i to też działa 😊.

Kiedy je smażysz wybierz tłuszcz o wysokiej temperaturze dymienia (smalec, łój wołowy, olej kokosowy, jeśli masz ochotę na nutkę egzotyki w swojskim mielonym...) możesz też po prostu upiec je w piekarniku.

04

Talerz przekąsek

Keto klasyk. Idealny, kiedy nie masz czasu albo jesteś poza domem.

Ser brie lub camembert + kabanosy lub plasterki kielbasy + żółty ser + czerwona papryka albo ogórek

Wybierz te składniki, które najbardziej lubisz. Pokrój je w słupki lub grubsze plasterki, tak żeby dało się jeść palcami. Nie przesadzaj z ilością. Na pierwszy rzut oka wygląda niepozornie, ale już ok. 40 g każdego składnika zwykle daje sytość na długo.

05

Bulion (rosół) + gotowane mięso

Awaryjny, stabilizujący posiłek, gdy energia spada albo pojawia się ból głowy.

Bulion (rosół) + mięso z gotowanego kurczaka (np. tego z rosółu)

Picie bulionu na keto to jeden z tych prostych nawyków, który daje dużo korzyści przy minimalnym wysiłku. Buliony wszelakie, również typowo warzywne, nawadniają, uzupełniają sól i dają uczucie ukojenia. Wywary na mięsie dodatkowo zawierają naturalnie występujące składniki pochodzące z kości i tkanki łącznej. Ciepły płyn rozluźnia i uspokaja. Dodatek gotowanego mięsa (np. z rosółu) zwiększa sytość i sprawdza się przy większym głodzie.

06

Szybki twarożek

Prosta alternatywa na pierwsze dni..

Tłusty twaróg + śmietana 18% + sól + niskowęglowodanowe warzywo.

Najlepiej sprawdzają się: ogórek zielony, szczypiorek, cebulka dymka, ale może być też pomidor lub papryka. Śmietanę możesz zastąpić oliwą, a biały ser wymienić na jakiś gotowy twarożek np. ser twarogowo-sernikowy, serek wiejski lub serek śmietankowy twaróg.

07

Awokado bowl

Dobra opcja, jeśli lubisz lżejsze, bardziej roślinne klimaty.

Półówka awokado + twarde żółty ser + oliwa

Pokrój awokado, posyp serem (20-40g) polej oliwą i szybka kolacja gotowa.

08

A'la caprese

Białko + tłuszcz + sól = prosta kombinacja, która pomaga uspokoić apetyt.

Mozzarella pokrojona w plastry + oliwa + pół pomidora + garść rukoli + sól i pieprz

Kolejna opcja bezmięсна. Od klasycznej sałatki Caprese różni się tym, że na talerzu jest zdecydowanie więcej mozzarelli niż pomidora, a zamiast bazylii jest rukola. No i chyba już wiesz.... nie żałuj oliwy 😊

09

Mascarpone z owocami

Szybki deser, na który możesz sobie pozwolić.

13 sekund roboty, dosłownie. Wykładasz ok. **100g mascarpone** do miseczki, dorzucasz ok. **zog malin lub borówek**.

I voila! Gotowe.

Jeśli bardzo potrzebujesz wyraźnie słodkiego smaku, możesz dodać do mascarpone trochę mielonego erytrolu lub kropelkę stewii. Ja jednak, zwłaszcza na początku, unikam keto słodzików. Potrafią podkręcać apetyt i utrudniać spokojne wejście w nowy rytm.

10

Bitą śmietana

Tak! Po prostu bita śmietana!

Śmietanka 30-36% mocno schłodzona (ok. 50-100 ml)

Ubij mikserem jak zwykle, tylko nie dodawaj cukru. Z czasem smak często się zmienia. Po kilku dniach na keto możesz zauważyć, że sama w sobie śmietanka jest naprawdę słodka i nie będziesz już potrzebować dosładzaczy. Ale jeśli chcesz, to dodaj mielony erytrol lub kropelkę stewii podczas ubijania.





05

Ciche przypomnienia

Że nie musisz być idealna

To nie są hasła motywacyjne.

To krótkie myśli, do których możesz wracać wtedy, gdy pojawia się chaos, wątpliwość albo zmęczenie.

Możesz je sobie zapisać, zrobić screen, ustawić jako tapetę.

Nie po to, żeby się mobilizować. Po to żeby uspokoić system.

Moje ciało
nie musi być
idealne,
żeby było
dobre.

Dziś
wystarczy
jeden prosty
krok, nawet
najmniejszy.

Nie ścigam
się z nikim.
Nawet ze
sobą.

Każdy ma
swoją rytm.
Teraz
odkrywam
własny.

Najważniejsze
zmiany dzieją
się w środku
zanim je
zobaczę.

Porównywanie
jest bez sensu.
Idę w swoim
tempie własną
drogą.

06 Co dalej?

Ten zestaw to początek.

Nie po to, żeby wszystko wiedzieć, tylko żeby poczuć grunt pod nogami. Jeśli w pewnym momencie będziesz chciała pójść dalej, możesz to zrobić spokojnie i w swoim tempie:

**Keto adaptacja
- co dalej?**

Jeśli będziesz się zastanawiać, co po adaptacji „Keto adaptacja — co dalej?” to spokojne przejście z etapu „start” do etapu „życie”.

**Keto dla
kobiet**

Dlaczego kobiece ciało potrzebuje innego podejścia? Sięgnij po ebook, który tłumaczy mechanizmy, decyzje i najczęstsze pułapki, bez uproszczeń i bez straszenia.

**Keto redukcja
- jak naprawdę
spalasz
tłuszcz?**

Co się dzieje z kaloriami, kiedy ciało przełącza się na tłuszcz? Czym różni się redukcja na keto vs redukcja na diecie wysokowęglowodanowej? Jak może wyglądać zdrowa redukcja w ketozie?

**Keto w rytmie
cyklu**

Jeśli chcesz zrozumieć swój cykl i rytm hormonalny seria „Keto w rytmie cyklu” pomoże Ci zobaczyć, jak keto współgra z kobiecą fizjologią, a nie z nią walczy.

Mam nadzieję, że moje własne doświadczenia będą dla Ciebie przydatne, ale pamiętaj, rób wszystko w swoim tempie i z takim wsparciem, jakiego w danym momencie potrzebujesz.

Ketonova to nie plan do odhaczenia.

To proces, do którego możesz wracać wtedy, gdy jesteś gotowa.

Źródła i inspiracje

Obok moich własnych obserwacji i doświadczeń, poniższe materiały to źródła, z których korzystałam, porządkując wiedzę o metabolizmie, ketozie i adaptacji metabolicznej.

- Fife B., *Terapia ketonowa. Oczyszczająca i przeciwstarzeniowa dieta ketogeniczna*, wyd. Vital, 2017
- Frassetto L. et al., *Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet*, European Journal of Clinical Nutrition, 2009
- Fung J., *Kod otyłości. Sekrety utraty wagi*, wyd. Vital, 2019
- Gudej-Rosa S., *Dieta ketogenna w praktyce medycznej*, PWN, 2024
- Hall K.D. et al., *Energy balance and its components: implications for body weight regulation*, American Journal of Clinical Nutrition, 2012
- Jeukendrup A.E., Gleeson M., *Sport Nutrition*, Human Kinetics, 2019
- Jones M., *Types of therapeutic keto: sample meal plans and how to choose the right diet for you*, Cancerv.me, 2020
- Phinney S.D., Volek J.S., *The Art and Science of Low Carbohydrate Living*, Beyond Obesity LLC, 2011
- Westman E.C., et al., *Low-carbohydrate nutrition and metabolism*, American Journal of Clinical Nutrition, 2007
- Yusra A. et al., *Metabolic Effects of Ketogenic Diets: Exploring Whole-Body Metabolism in Connection with Adipose Tissue and Other Metabolic Organs*, International Journal of Molecular Sciences, 2024

Powyższe materiały stanowią kontekst naukowy i informacyjny. Ten ebook nie jest poradą medyczną ani indywidualnym planem terapeutycznym. To materiał inspiracyjny, który ma pomóc lepiej zrozumieć procesy zachodzące w ciele, a nie je diagnozować czy leczyć.