

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ / 7

Так почему же кето? / 8

Моя история / 9

О книге / 19

Кето-сообщество / 20

ГЛАВА 1

ВСЕ О КЕТО / 27

Начало кетогенной диеты / 33

Тестирование на кетоны / 35

Что делать при застое веса? / 37

Кето и здоровье / 39

Часто задаваемые вопросы / 44

ГЛАВА 2

КЕТОГЕННАЯ ЕДА И СПИСКИ

ПОКУПОК / 51

Жиры и масла / 53

Белки / 53

Овощи и зелень / 54

Фрукты, овощи и ягоды / 55

Органические продукты: «да» или «нет» / 55

Орехи, семена и ореховая паста / 56

Травы и специи / 56

Ингредиенты для выпечки / 56

Подсластители / 57

Заправки и соусы / 58

Закуски и консервы / 58

Напитки / 59

Замена продуктов с высоким содержанием углеводов на низкоуглеводные аналоги / 61

Продукты / 62

Полезные приборы для экономии времени / 63

ГЛАВА 3

РЕЦЕПТЫ / 65

• Соусы и заправки / 67

• Завтраки / 87

• Закуски и снеки / 115

• Блюда из говядины и свинины / 153

• Блюда из курицы / 183

• Блюда из рыбы и морепродуктов / 213

• Супы и гарниры / 229

• Десерты и напитки / 257

ГЛАВА 4

ПЛАН ПИТАНИЯ НА МЕСЯЦ / 293

ГЛАВА 5

КЕТО ВНЕ ДОМА / 301

Кето-ужин вне дома / 302

Гид по кофейням / 304

Закуски и снеки из мини-маркетов на заправках / 305

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ / 307

БЛАГОДАРНОСТИ / 309

В ПОМОЩЬ / 311

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ / 318

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ДЛЯ АЛЛЕРГЕНОВ / 326

УКАЗАТЕЛЬ / 328

