

Оглавление

Отзыв специалиста	3
Предисловие	8
Об авторах	11
Вступление	16
Очередная модная диета?	16
Метаболический синдром	21
Слишком много инсулина!	24
Хроническое воспаление	28
Медицина не справляется с хроническими заболеваниями	31
Как кетоз может помочь?	34
Кето для здоровых людей	43
Кето — это сложно?	46
Глава 1. Основы кетодиеты	47
Спектр низкоуглеводных диет	47
Противопоказания к кетодиете	50
Анализы	59
Ваш углеводный порог	60
Ваше кето. Дорожная карта	62
Запасы энергии в нашем теле	68
Метаболическая гибкость	71
Сбалансированная кетодиета	71
Глава 2. Практика	77
Кето без ограничений	77
Список продуктов для кето	78
Подготовка к кето	82
Как ставить правильные цели	86
Дневник питания	87
Замеры объемов. Взвешивание	88
Считать или не считать?	89
Сколько вешать в граммах? КБЖУ на кето	91
Количество приемов пищи в день	101

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как отличить голод от аппетита	102
Кетоадаптация	102
Стадии кетоадаптации	105
Признаки входа в кетоз	105
Симптомы кетогриппа и как их облегчить	106
Электролиты	108
Добавки	113
Советы для легкой кетоадаптации	113
Измерение кетонов	114
Экзогенные кетоны	121
Вы в кетозе! Что дальше?	121
ЖКТ на кето	124
Срывы	131
Углеводные загрузки	134
Гости, рестораны и праздники	138
Периодическое голодание	139
Сон	141
Спорт	143
Кето как стиль жизни. Как питаться после кето?	146
Палеодиета	147
Глава 3. Продукты	150
Виды жиров	150
Источники витаминов и минералов	160
Костный бульон	162
Рыба	163
Красное мясо	164
Яйца	167
Субпродукты	168
Молочные продукты и орехи	168
Вегетарианство на кето	169
Ферментированные овощи	170
Фрукты и ягоды	170
Оксалаты	171
Напитки	172
Замена привычных продуктов на кето	174

Чем проще, тем лучше	174
Чем заправлять салаты?	175
Уксус.	177
Продукты для выпечки	177
Подсластители	182
Зерно	185
Бобовые	187
Кето — это дорого?	187
Частые ошибки	188
Глава 4. Рецепты	197
Соусы	198
Закуски	211
Жульен	216
Студень	218
Салаты	223
Блюда из яиц	231
Фриттата	237
Супы	240
Гарниры	252
Говядина	258
Свинина	274
Баранина	281
Птица	287
Субпродукты	295
Рыба и морепродукты	301
Выпечка и десерты	307
Смузи	320
Прочее	321
Приложение	327
Анализы	327
Источники	338
Указатель рецептов	345
Предметный указатель	349