

Похудеть с комфортом

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ КЕТОДИЕТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



ЛОРА КРАВИЦ

12+

Лора Кравиц

**Похудеть с комфортом.
Простые рецепты кетодиеты
на все случаи жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Кравиц Л.

Похудеть с комфортом. Простые рецепты кетодиеты на все случаи жизни / Л. Кравиц — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Считается, что для того, чтобы сбросить лишний вес, человек должен иметь огромную силу воли и обладать железным самоконтролем. Далеко не всем удастся выиграть, как правило, мучительную борьбу с соблазнами и привычками. В этой книге собраны рецепты, которые помогают легко перейти на здоровое питание и комфортно избавиться от лишних килограммов - от закусок, до десертов. Да-да, вам не придется отказаться от сладкого. Главное, знать, из чего и как приготовить. Чего стоит, только один ванильный пирог с клубникой и сыром... Словом, если вам надоели лишние килограммы, эта книга может стать главным рецептом в новую жизнь.

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Кетодиета: что это такое? | 7 |
| Что можно есть? | 8 |
| Овощи без крахмала | 9 |
| Ягоды | 10 |
| Мясо | 11 |
| Рыба | 12 |
| Ежедневные продукты | 13 |
| Орехи и зерна | 14 |
| Масло | 15 |
| Алкоголь | 16 |
| Сладости | 17 |
| От чего придется отказаться | 18 |
| Фрукты | 18 |
| Зерновые продукты | 19 |
| Овощи с высоким содержанием крахмала | 20 |
| Сладкое | 21 |
| Польза кетодиеты | 22 |
| Снижение веса | 23 |
| Меньше риска заболеть | 24 |
| Источник дополнительной энергии | 25 |
| Уменьшение жира на животе | 26 |
| Уменьшение “зависимости” | 27 |
| Что такое “медленноварка”? | 28 |
| Главные отличия | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

Введение

Эта книга предназначена для людей, кто ищет вариант здорового питания, который не только бы обеспечил полноценным рационом, но и помог бы избавиться от лишнего веса. Кето-диета позволяет это сделать комфортно, не ограничивая в еде и не подвергаясь, как это бывает, мучительным ограничениям и лишением одним из лучших в жизни удовольствий – вкусно поесть. Конечно, существуют определенные правила, но, если вы попробуете рецепты, приведенные ниже, вы сами удивитесь, как это легко.

Для приготовления блюд используется недавно появившийся тип кухонного оборудования – “slow cookers” или, буквально, “медленноварка”. Преимущество этих, по сути, обычных мультиварок в том, что они позволяют готовить еду при пониженных температурах, сохраняя максимум ее полезных качеств. Так она выглядит.



Если вы пользуетесь услугами Aliexpress, то там вы сможете найти много доступных вариантов, если захотите. Например, по ссылке – [одна из самых недорогих “медленноварок”](#).

Но, нужно иметь в виду, что все рецепты годятся и для обычных мультиварок, а также, духовок.

Если вы хоть раз их использовали, то без труда подберете нужный режим приготовления. Сочетание продуктов в рецепте останется абсолютно таким же.

Полезное не должно быть невкусным и эта книга, как раз для людей, кто любит поесть и при этом не хочет, чтобы процесс приготовления был сложным и утомительным.

Вы найдете в этой книги рецепты закусок, для завтрака, обеда и ужина из мяса и рыбы, различные варианты десертов.

Кетодиета: что это такое?

Эта низкоуглеводная диета, с помощью которой организм переходит в особое метаболическое состояние, называемое “кетозис”.

В этом режиме организм начинает вырабатывает кетоны, используемые им как источник энергии.

Кетодиета перераспределяет состав потребления главных параметров еды – углеводов, жиров и протеинов в сторону уменьшения процентного содержания в потребляемых продуктах углеводов. При этом потребление жиров и протеинов особо не ограничивается.

Как действует кетодиета простыми словами? Когда вы потребляете углеводы, ваш организм сразу воспринимает их, как первичный источник энергии.

Какие это углеводы? Это все виды крахмала (картофель), сахар, включая, содержащийся в фруктах и мучные продукты.

Получая избыточное количество углеводов, организм сразу делает запасы и откладывает их в виде жира. Когда вы ограничиваете их в своей еде, начинают происходить интересные вещи.

Организм в режиме недостатка углеводов начинает искать гликоген, накопленный ранее, для энергетических потребностей. Гликоген – это промежуточная стадия в процессе преобразования организмом избыточных карбогидратов (углеводов) в жировые отложения.

После того, как гликоген закончится, организм начнет использовать для производства энергии содержащийся в теле жир. Это происходит при достижении определенного состояния, когда ваша печень получит сигнал о необходимости перехода в новый режим – режим кетозиса. Более подробно об этом состоянии можно прочитать в специальной литературе, чтобы не утомлять скучной информацией приведено самое общее описание процесса.

Что можно есть?

Кетодиета четко определяет, что можно и что нельзя есть для поддержания в организме процесса кетозиса. Если вы возвратитесь к сахару и пирожным, организм снова включит режим накопления жировых запасов.

Это звучит пугающе, но на самом деле придерживаться этого режима питания не сложно. Это проще, чем может показаться на первый взгляд.

Овощи без крахмала

Это, в основном, те из них, которые растут над поверхностью почвы. Это любая зелень, которая содержит низкий уровень углеводов. Вот список:

- капуста;
- мангольд;
- латук;
- зеленые стручковые овощи;
- брокколи;
- цветная капуста;
- грибы;
- зеленые бобы;
- помидоры;
- баклажаны.

Ягоды

- смородина;
- клубника;
- малина.

Мясо

Нужно включать мясо в свой ежедневный рацион питания для того, чтобы обеспечить организм белком и железом. Не нужно, при этом, чрезмерно “налегать” на мясные продукты – потребление должно быть умеренным. Мясо нужно есть небольшими порциями для того, чтобы организм лучше его усваивал. Далее, список:

- рубленая вареная баранина;
- рубленая вареная говядина;
- куриные бедра;
- куриные грудки – умеренно, так как содержат большое количество белка;
- запеченная баранья нога;
- ростбиф;
- запеченная курица.

Рыба

Это лучший выбор для кетодиеты:



лососевые;



моллюски и ракообразные (крабы, раки, креветки и т.д.);



морская рыба с белым мясом – треска, минтай;

Ежедневные продукты

Сюда относятся все, что содержит жир, белки и не содержит много углеводов. Молоко не рекомендуется при кетодиете, поэтому используйте сливки.

Что можно есть:

- сливки;
- йогурт;
- кефир;
- сметана;
- мягкий сыр – бри, моцарелла, брынза;
- твердый сыр – пармезан, чеддар.

Орехи и зерна

Эти продукты можно потреблять в умеренном количестве. Они снабжают организм качественными жирами и клетчаткой.

- орехи макадамии;
- фундук;
- пекан;
- грецкие орехи;
- арахис;
- кэшью;
- миндаль;
- кедровый орех;
- семена чиа;
- семена тыквы;
- семена льна.

Масло

- авокадо;
- оливковое;
- сливочное;
- кокосовое.

АЛКОГОЛЬ

Это главное достоинство кетодиеты. В принципе, особых ограничений на потребление алкоголя нет. Конечно, пределах разумного. Но, в первое время, пока организм не перестроился, рекомендуется не употреблять спиртосодержащие напитки. После пары недель, можно потреблять те из них, которые имеют низкий уровень сахара в составе – пиво, сухое вино, водка, виски. Естественно, ликеры и сладкие коктейли нужно исключить.

Сладости

Без них сложно обойтись. Далее в книге, в разделе десертов, будут описаны рецепты приготовления с использованием продуктов без добавления сахара.

От чего придется отказаться

Фрукты

Они содержат много углеводов и калорий. Вам нужно будет избегать потребления большинства фруктов. Можно есть только приведенные выше ягоды.

Зерновые продукты

Не рекомендуется есть хлеб, выпечку, хлопья, кукурузу и блюда из нее, рис. Если еда содержит много углеводов или крахмала – держитесь от нее подальше.

Овощи с высоким содержанием крахмала

Картофель и ямс – эти продукты должны быть исключены из рациона.
Разрешается небольшое количество моркови.

Сладкое

Конфеты, мороженое, кексы, торты подпадают под большое “НЕТ”. Это распространяется и на мед. Используйте стевию вместо сахара.

Польза кетодиеты

Она полезна по ряду причин. Первоначально она предназначалась для людей, страдающих эпилепсией для предотвращения приступов болезни. Много людей используют ее для снижения и контроля собственного веса, для ведения здорового образа жизни, для уменьшения риска заболеваний.

Далее более подробно.

Снижение веса

Заставив использовать собственный жир для получения жизненной энергии, сделает вас более подтянутым и здоровым. Снижение потребления углеводов вместе с уменьшением потребления сладостей, картофеля и других продуктов приведет к уменьшению потребления калорий и позволит комфортно и незаметно убрать лишний вес.

Меньше риска заболеть

Кетодиета защитит вас от таких болезней, как диабет второго типа, кишечных расстройств, проблем с системой кровообращения. Она снизит уровень “плохого” холестерина в крови и увеличит уровень “хорошего”. Это станет хорошей новостью для вашего сердца. Вы станете здоровее и выносливее.

Источник дополнительной энергии

Ограничив потребление продуктов с сахаром и крахмалом, вы значительно улучшите свои энергетические возможности. дело в том, что углеводы, содержащиеся в обычных сладких и “крахмальных” продуктах, вызывают резкий рост содержания сахара в крови.

Организм испытывает при этом резкие энергетические “вспышки” потребления энергии. Когда вы переходите на “кетодиетические” продукты, энергетическое состояние организма становится более устойчивым и сбалансированным. Вы будете оставаться сфокусированным и сильным в течение всего дня.

Уменьшение жира на животе

Снижение веса тела и уменьшение живота – это не всегда одно и то же. Убрать живот может оказаться гораздо более сложной задачей, чем вы думаете.

Кетодиета реально помогает в этом. Она уменьшит жир даже там, где его не видно – между внутренними органами.

Уменьшение “зависимости”

Сахар и крахмал имеют один очень неприятный недостаток – чем больше вы их едите, тем больше их хочется съесть. Как только вы начнете использовать новые источники энергии, вы избавитесь от раздражающей “зависимости”. Это еще больше стимулирует к здоровому питанию, поскольку лучший способ избавиться от “плохих” продуктов – это научиться о них не думать.

Что такое “медленноварка”?

Главные отличия

Этот тип кухонного оборудования появился сравнительно недавно. Это один из вариантов мультиварок, позволяющий готовить еду в “щадящем” режиме при более низких температурах.

Использовать ее не сложнее, чем обычную мультиварку – еда готовится в соответствии с программами в автоматическом режиме. Главное отличие от уже привычных мультиварок – “медленноварка” имеет только два температурных диапазона: “низкий” (Low) и “высокий” (High).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.