

Эта книга рецептов продолжает цикл книг, посвященных концепции здорового образа жизни, которую я назвал ketolifestyle.

Я благодарен читателям за успех книги «Кетодиета. Есть жир можно!» за обратную связь, ваши отзывы и личные истории, которые вы написали мне после ее выхода. Кетогенная диета стала популярной, сотни тысяч людей ощутили позитивные изменения в своей жизни — сбросили вес, избавились от различных болезней, повысили физическую выносливость и настроение. Сегодня низкоуглеводные диеты становятся нормой жизни, на глазах меняются подходы к диетологии.

В основе ketolifestyle лежит принцип элиминации, то есть исключения. Я исключаю из рациона все продукты, которые могут нанести вред организму и рассматриваю любой продукт с позиции потенциального вреда, а не с позиции условной пользы. И если этот вред превышает пользу, отказываюсь от этого продукта в рационе.

Например, пшеница содержит витамины группы В. Казалось бы, это здорово: витамины группы В участвуют во многих биохимических реакциях организма. Но пшеница содержит еще и глютен, а это очень вредное для организма вещество, поэтому блюда из пшеницы мы полностью исключаем из рациона. Или фрукты содержат витамин С и антиоксиданты — витамин и вещества, необходимые организму для поддержания иммунитета и обменных процессов. Но фрукты содержат также сахара и фруктозу. Сахар приводит к нарушению инсулиновой системы, потом к сахарному диабету, а фруктоза является одной из причин развития ожирения печени и подагры. Поэтому от фруктов я тоже отказываюсь.

Если вы научитесь рассматривать рацион именно с такой точки зрения, выяснится, что избыточное разнообразие в питании с целью наполнить организм всем необходимым приносит больше вреда, чем пользы.

Это касается и режима питания. На кетогенной диете вы питаетесь 1-2 раза в день, что в корне противоречит рекомендациям о многоразовом питании, необходимости питаться малыми порциями 5-6 раз в день. Но комфортнее и физиологичнее принимать пищу 2 раза в день. Основной раздел этой книги рассчитан на людей, которые адаптировались к такому режиму питания. Но если вам понравились блюда из 3-х разового рациона, вы вполне можете готовить и их. Просто увеличьте количество ингредиентов, чтобы получить необходимые для насыщения калории.

Те, кто только входят в эту систему, могут начать с трехкратного питания, мои наблюдения показывают, что потом вы все равно перейдете к двухразовому приему пищи.

Диета не означает голодание, но в начале вхождения в рацион контролировать калории нужно.

Я предлагаю вам протестировать меню на 1600 и 1800 ккал в сутки. Если вы почувствуете, что не наедаетесь, можете проиндексировать количество ингредиентов в блюде до достижения комфортной для вас порции. Если даже сначала вы будете есть много, то потом сами не заметите, как порции сократятся. Это происходит неосознанно.

Рационы составлены по формуле соотношения жира к сумме белков и углеводов 2 к 1. Этого соотношения достаточно для достижения базового кетоза у большинства людей, при необходимости увеличивайте количество жира за счет соусов, масел и жиров, тогда в качестве базы используйте блюда из рациона 1600 ккал.

Изучая рационы, вы поймете, что блюда вкусные, готовить их легко и быстро. Аналогичные вы найдете во многих, в том числе и недорогих кафе и ресторанах, а в случае шведского стола без проблем сформируете правильный завтрак или ужин.

Диета может быть вкусной и полезной. И прежде всего это касается кетогенной диеты.

Рецепты данной книги разработаны и кетоадаптированы специалистами нашей клиники, на протяжении многих лет использовались на практике, на наших марафонах и курсах по питанию, а также на дистанционном фуд-сопровождении наших клиентов.

Буду признателен за отзывы, с удовольствием протестирую ваши кетоидеи на своей кухне. Присылайте их по адресу

[generalov.vasily@gmail.com](mailto:generalov.vasily@gmail.com)

*Всегда ваш,  
Василий Генералов*



# СПИСОК ПРОДУКТОВ

Важно помнить, что кетодиета — это высокожировой низкоуглеводной рацион питания, а не белковый. Использование постного мяса предполагает добавление большого количества жира в виде масел и соусов. Кусок куриной грудки с большой тарелкой салата и каплей масла — это не кето! Ваш рацион должен состоять на 75–80% из полезных жиров. За основу любого рецепта желательно брать самое жирное мясо, субпродукты, яйца, жирную рыбу.

При выборе продуктов предпочтение отдаем фермерским продуктам, мясу животных и птиц травяного откорма.

Избегайте употребления готовой мясной продукции в виде колбас, сосисок, сарделек и т.д. Чаще всего в готовой продукции содержатся скрытый сахар, усилители вкуса, крахмал, красители, консерванты и другие вредные для вашего организма ингредиенты. Чем цельнее продукт, тем лучше. В составе таких продуктов как сало и бекон — должны быть только свинина/сало и специи. Внимательно читайте этикетки.

Употребление молочных продуктов в рационе возможно, в зависимости от степени вашей элиминации и индивидуальной переносимости организма.

Рыба желательна, чтобы была дикой и жирной.

Не забывайте использовать субпродукты. Они являются прекрасным источником витаминов и питательных веществ, необходимых вашему организму.

## ЯЙЦА:

- Куриные
- Цесариные
- Перепелиные
- Гусиные
- Утиные

## МЯСО, ПТИЦА, СУБПРОДУКТЫ:

- Субпродукты: печень, сердце, костный мозг, язык, мозги, почки
- Грудинка, хамон, бекон, сало
- Баранина
- Говядина
- Свирина
- Утка
- Гусь
- Курица
- Индейка
- Кролик
- Конина
- Мясо диких животных и птиц:  
оленина, лосятина, кабанятина, фазан и т. д.
- Козлятина

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ:

Рыба должна быть, желательно, белых сортов, слабосоленой и приготовленной вами, копчение не очень приветствуется.

- Палтус
- Сайра
- Скумбрия

- Угорь
- Клыкач
- Сом
- Судак
- Жирная сельдь
- Толстолобик
- Щука
- Печень трески
- Рыбный бульон
- Икра
- Семга, форель, сиг, чир, горбуша, нерка, кижуч — иногда
- Креветки
- Омары
- Крабы
- Мидии
- Кальмары
- Гребешки
- Морской коктейль
- Печень трески

## **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:**

Исключаются на этапе элиминации, на безказеиновом протоколе и при индивидуальной непереносимости.

Предпочтительнее использовать козы и овечьи продукты. Сливочное масло лучше заменить на гхи. Также можно использовать кокосовое молоко и кокосовые сливки.

При использовании молочных продуктов рекомендуется выбирать самые жирные, в составе которых желательно, чтобы были только сливки/молоко. Важно, чтобы не было каррагинана и других загустителей, а также разных вкусовых добавок.

Предпочтительнее козы продукты или кокосовое молоко и сливки.

- Жирные сливки — 20–40% жирность
- Сметана — 25–45% жирность
- Творог — 18% жирность
- Сливочное масло не менее 82,5 %, лучше гхи.
- Кокосовое молоко и сливки (как растительный вариант)

### **СЫРЫ:**

- Сливочные сыры: маскарпоне, моцарелла, страчателла, рикотта, каймак, крем-чиз
- Твёрдые сыры: пармезан, чеддер, швейцарский, маасдам, эмменталь и т.д.
- Козьи и овечьи продукты

Овечьё молоко более жирное, поэтому овечьи сыры тоже более жирные!

### **МАСЛА И ЖИРЫ:**

- Подкожный — курдюк, бараний жир, конское сало, свиное сало, висцеральный — сальник,
- Мясные бульоны, бульон мозговой кости, студни, холодцы.

### **Для жарки и выпечки:**

- Кокосовое масло рафинированное и нерафинированное
- Оливковое масло рафинированное и нерафинированное
- Сало
- Утиный жир
- Масло гхи
- Гусиный жир
- Курдючный жир
- Свиные шкварки
- Сливочное масло



### **Без температурной обработки, в «салат»:**

- Оливковое нерафинированное
- Масло авокадо
- МСТ масло
- Ореховые масла (если допустимы в вашем рационе)

### **СОУСЫ:**

- Майонез собственного приготовления
- Гуакамоле
- Горчица (без сахара и крахмала)
- Хрен
- Бальзамический уксус
- Яблочный уксус
- Соусы собственного приготовления (голландский соус, дзадзидики, курды, айоли, сливочный соус, грибной соус и т.д.)

### **ОРЕХИ И ОРЕХОВАЯ МУКА:**

Возможно употребление в зависимости от степени элиминации и индивидуальной переносимости. Не стоит забывать, что орехи являются высокоуглеводным продуктом.

- Бразильский орех
- Кокос
- Макадамия
- Миндаль
- Пекан
- Фундук
- Кедровые орехи
- Грецкие орехи

- Фисташки
- Кешью
- Миндальная мука
- Кокосовая мука
- Кокосовая стружка

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:**

- Псиллиум (шелуха подорожника). Используется в кетовыпечке в качестве источника клейковины.
- Горький шоколад — не менее 85%
- Какао жирностью не менее 20-24%

### **ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ:**

Являются источниками углеводов и клетчатки. Стоит помнить, что на кетодиете количество углеводов не должно превышать 20–50 гр в сутки (в зависимости от строгости рациона). При приготовлении блюд овощи хорошо дополнять маслами и соусами.

- Авокадо
- Лайм, лимон
- Оливки
- Листовые овощи: шпинат, руккола, щавель, ревень, мангольд, бок-чой, кейл и т.д.
- Зелень
- Салаты (айсберг, ромен, фризе и т.д.)
- Капуста цветная
- Брокколи
- Капуста белокочанная
- Брюссельская капуста
- Грибы любые
- Огурцы

- Сельдерей
- Артишоки
- Спаржа
- Цукини
- Кабачки
- Окра (бамия)
- Оливки
- Лук-порей
- Чеснок
- Редис
- Зеленая фасоль
- Квашеная капуста и соленые огурцы
- Кимчи
- Пасленовые: баклажаны, помидоры, болгарский перец (в зависимости от степени элиминации)
- Ягоды: малина, клубника, голубика, черника, смородина, клюква, брусника

### **СПЕЦИИ:**

- Соль
- Перец черный
- Чили, кайенский перец, паприка (в зависимости от элиминации)
- Корица
- Куркума
- Орегано
- Кориандр
- Базилик
- Чабрец
- Тмин
- Сушеные травы
- Розмарин

## НАПИТКИ:

- • Вода (газированная и минеральная)
- • Кофе
- • Бульоны
- • Травяные и непакетированные чаи

## АЛКОГОЛЬ:

Употребляется в ограниченном количестве

- Сухие вина
- Брют
- Виски
- Коньяк
- Бренди
- Водка
- Джин
- Текила

## ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА:

Обычно используют в кетовыпечке и кетодесертах на начальном этапе.

- Стевия
- Эритритол



Существует несколько вариантов кетогенных рационов. Выбор в каждом случае зависит от целей и задач человека.

Самым мягким и общеупотребительным рационом считается KLS, близкие к нему «по смыслу» рационы — LCHF, или НУВЖ (низкоуглеводная высокожировая диета), средиземноморская диета и палеодиета. Общее у всех этих рационов — отсутствие хлеба и сахара и увеличение количества жира.

KLS — это новый этап совершенствования кеторациона.

При KLS большее внимание уделяется особенностям биохимии, исследованиям и компенсации состояния витаминного, микро-элементного и гормонального баланса, оценке уровня воспаления, наличию сопутствующих соматических патологий, генетическим особенностям метаболизма, усвоению различных пищевых составляющих.

Лечебные кетогенные диеты отличаются от KLS необходимостью постоянно поддерживать в крови кетоз.

KLS — это элиминационный рацион, при котором достижение кетоза не является определяющим, важен продуктовый набор для приготовления блюд.

Для достижения же кетоза необходимо учитывать пропорции жира и белка и контролировать кетоз с помощью анализов.