



*Моему медвежонку Кае  
моей дочери & главному дегустатору*

# ВВЕДЕНИЕ

## ЧТО ТАКОЕ КЕТОЗ? ЧТО ТАКОЕ МАКРО И КАК ЭТО ИЗМЕРЯТЬ? Я ПОПРОБОВАЛА КЕТОДИЕТУ И РАДА, ЧТО РЕШИЛАСЬ

Я так счастлива, что вы решились на кетогенный способ питания со мной!

Соблюдение кетодиеты помогло очень многим людям. Кетодиета — это супер-низкоуглеводная диета, которая включает в себя высокий уровень здоровых жиров и умеренный уровень белка. Мой путь к низкоуглеводному питанию начался более десяти лет назад по рекомендации врача, к которому я ходила на иглоукалывание. В возрасте 18-19 лет у меня диагностировали два аутоиммунных заболевания: псориатический артрит и псориаз. Я искала способы облегчить боль и воспаление, и врач рекомендовал мне исключить сахар из своего рациона. Тогда я впервые задумалась о связи между едой и аутоиммунными расстройствами.

Я последовала его совету, села на низкоуглеводную диету, отказалась от сахара и через несколько недель почувствовала облегчение. Я заметила, что напряжение в суставах уменьшилось, а кожа, прежде раздраженная и красная, стала светлее. Это положило начало моему пути открытий: я узнала больше о том, как мое тело реагирует на различные продукты, и в конце концов нашла план питания, который помог мне чувствовать себя лучше.

В течение многих лет я придерживалась в основном низкоуглеводного плана питания, но у меня также были периоды, когда я срывалась. Затем, несколько лет назад, у меня снова начались аутоиммунные проблемы. Врачи предполагали бо-

лезнь Крона, но не были уверены. После многих тестов, которые мало что дали, я решила вернуться к экспериментам с едой, чтобы увидеть, могу ли я помочь себе поправиться. Я начала с употребления высококачественных продуктов (органических, травяных и т. д.), но с углеводами, не содержащих глютен. Я заметила некоторое улучшение своего состояния, но я чувствовала себя вялой и после шести месяцев следования этому плану набрала вес благодаря тем вкусным безглютеновым лакомствам, которые столь доступны в наши дни.

Затем я наткнулась на кетогенную диету. Поначалу мне казалось, что это введение в диету Аткинса, хотя мне понравилась идея употреблять настоящую пищу с низким содержанием белка и акцентом на полезные жиры. Я никогда не слышала о «кето» в то время и, как многие люди, чувствовала себя немного озадаченной и ошеломленной новыми терминами. Что же такое кетоз? Что такое макро и как его измерить? Но я попробовала кетодиету и очень рада, что решилась.

Сразу же мне понравилась задача создания быстрых и легких, а также вкусных блюд, подходящих для кето. Я мать-одиночка, которая работает полный день. У меня также есть чрезвычайно занятая дочь-подросток, поэтому я люблю, чтобы рецепты (и все остальное в моей жизни) были как можно более простыми. По моему опыту, чтобы создать уди-

вительные кетоблюда на скорую руку, вам не нужно огромное количество экзотических ингредиентов и шкаф, полный разных масел.

Рецепты, приведенные в этой книге, помогут вам усмирить тягу к тем высокоуглеводным блюдам, которые вы употребляли до кето. Мечтать о них — абсолютно нормально. Большинство людей всю свою жизнь питались высокоуглеводной пищей, поэтому переход на кетодиету — это, несомненно, дело времени. Но я призываю вас придерживаться ее.

Мои рецепты из пяти ингредиентов сделали мою жизнь легче. Для этой книги я создала столько рецептов, сколько смогла, и их можно приготовить за 30 минут

или меньше. У кого сейчас есть время, чтобы тратить часы на приготовление пищи? Эти блюда вкусны и содержат много «правильных» жиров. Вы будете готовить из натуральных, полезных продуктов, которые легко найти и легко заказать. Нет необходимости идти в пять разных продуктовых магазинов, чтобы просто найти кучу незнакомых ингредиентов. Мои рецепты делают кето легким!

Пойдемте со мной, я буду сопровождать вас в вашем путешествии по кето. Я знаю, что вы можете это сделать. Я рада показать вам все суперлегкие способы, которыми вы можете приготовить мои вкусные блюда из пяти ингредиентов, подходящие для кето. Давайте начнем готовить!



# ПРОСТАЯ & ЛЕГКАЯ КЕТОГЕННАЯ КУХНЯ

Что мне больше всего нравится в кетогенном образе жизни — так это то, насколько это легко. Причем неважно, готовишь ты дома или нет. Рецепты в этой книге просты и в них используются хорошо знакомые продукты. Я покажу вам, как превратить повседневные, простые в поиске ингредиенты в кетоориентированные блюда. Они вкусные и полны здоровых жиров, которые будут насыщать ваш организм. Самый важный шаг для старта кетодиеты — это просто начать! Не пугайтесь. Я расскажу вам все, что вам нужно знать!

## КАК РАБОТАЕТ КЕТОДИЕТА

Начало нового плана питания может шокировать. Знаю, ведь когда я впервые начала исследовать кетогенную диету онлайн, доступные материалы были запутанными, и я чувствовала, что вернулась в класс по естествознанию. Но по своей сути «кето» ориентирована на питание, полное здоровых жиров, смешанных с белками и очень небольшим количеством углеводов. Желательно, чтобы углеводы, которые вы едите, поступали в основном из овощей. Для получения энергии ваше тело переключится со сжигания сахара и углеводов на сжигание жира/кетонов. Этот процесс называется кетозом, и он приводит вас в оптимальное состояние для сжигания жира и похудения. Но потеря веса — не единственное преимущество кетоплана. Ясность ума, уменьшение воспалений и увеличение энергии — вот лишь некоторые из других преимуществ.

Когда вы впервые приступаете к кетодиете, вы можете обнаружить, что, чтобы почувствовать себя сытым, вы едите больше. Но быстро, по мере того, как вы адаптируетесь к кето, вы также обнаружите, что часто не голодны во время еды. Важно научиться слушать свое тело, и если вы не голодны, кушать не стоит. Я постоянно напоминаю себе об этом. Будучи в офисе, я часто чувствую, что мне нужно поесть в полдень, когда все идут на обед. Однако в выходные дни, без такого расписания, я часто могу не есть до двух или трех часов дня. Позвольте своему телу направлять вас, но всегда следите за тем, чтобы пить много воды и потреблять достаточно электролитов.

Преимущества кетогенной диеты огромны, и у каждого человека есть своя причина для начала кетопутешествия.

Что касается меня, я сосредоточилась на уменьшении воспалительных процессов моего тела. Исключение сахара, который чрезвычайно вреден для здоровья, и углеводов изменило мою жизнь. Включение вашего тела в питательный кетоз может быть полезно при таких состояниях, как ожирение, эпилепсия, неврологические заболевания и многое другое. Сжигание жира вместо сжигания сахара также может увеличить продолжительность жизни. Кажется, что каждую неделю появляются новые исследования, поддерживающие стиль кетожизни.

Приступая к кетогенной диете, вы можете столкнуться с новыми терминами, и возникнут некоторые вопросы. Постараюсь на них ответить.

**Что такое кетоз?** Резкое ограничение углеводов и сахара в рационе приводит ваше тело в состояние кетоза, когда организм сжигает жир (кетоны) вместо глюкозы (углеводов и сахара). Когда в рационе очень мало углеводов, печень превращает жир в жирные кислоты и кетоновые тела. Последние поступают в мозг и в качестве источника энергии заменяют глюкозу. Этот повышенный уровень кетоновых тел в крови известен как кетоз. Не исключено, что вы сможете достичь состояния кетоза за первую неделю после начала кетодиты. Это первый шаг к адаптации, которая часто занимает около месяца.

**Что такое макросы и почему они важны?** Когда вы впервые приступите к кетодиете, вы захотите рассчитать свои «макросы» и отслеживать их каждый день. Макросы, или макронутриенты, являются основными питательными элементами, которые составляют калорийность вашей пищи: белки, углеводы, жиры и некоторые минералы. Центр по контролю и профилактике заболеваний США утверждает,

что типичный американский рацион состоит примерно из 50% углеводов, 15% белков и 35% жиров. Структура типичной кетодиеты ближе к 5% углеводов, 20–25% белка и 70–75% жира.

Чтобы подобрать для себя лучшие макросы, вы можете загрузить keto macro calculator. Макро-калькулятор попросит вас ввести информацию (рост, вес, уровень активности, цели и т. д.) и на основе этих данных он предложит вам кетомакросы. Макросы представляют собой верхний предел вашего идеального потребления пищи на каждый день. Они будут разбиты на калории, жиры, белки и углеводы. Если вашей целью является потеря веса, обычно рекомендуется употреблять менее 20 чистых углеводов в день, что является моей ежедневной целью.

Я использую бесплатное приложение Carb Manager («менеджер углеводов» — пер. с англ.), чтобы контролировать свое питание. В нем вы можете установить, сколько вам нужно чистых углеводов в день.

Некоторые люди находясь на кетодиете, отслеживают показатели по общим углеводам, а некоторые — по чистым. Каждый решает за себя. Я считаю чистые углеводы. Попросту говоря, это значит, что вы вычитаете содержание нерастворимой клетчатки из общего количества углеводов, потому что клетчатка — это углевод, который ваш организм не может переварить. Например, в 1/2 чашки цветной капусты содержится 2,65 г углеводов и 1,2 г нерастворимой клетчатки. Таким образом, вы вычитаете клетчатку из общего количества углеводов, и чистое содержание углеводов в этой порции составляет 1,45 г.

**Полезно ли есть так много жира?** Употребление 70–75% жира на кетодиете, вероятно, кажется немного безумным, если вы привыкли к типичной низкоуглеводной диете с низким содержанием жиров.

На самом деле, когда я впервые начала пользоваться кетопланом, я обнаружила, что легко отказаться от углеводов, но гораздо труднее ежедневно достигать рекомендуемого количества жира. Самое главное помнить, что вы хотите есть высококачественные жиры. Не все жиры равны! Высококачественные жиры, такие как сливочное масло, гхи, мясо травяного откорма, органические необезжиренные молочные продукты, авокадо, орехи макадамия и лосось — это примеры видов жиров, которые вы хотите потреблять. Следует избегать низкокачественных жиров, таких как растительное или рапсовое масла. Вы заметите, что на кетоплане вы не будете голодать так часто, потому что высококачественные жиры помогут вам наесться и чувствовать себя сытым.

**Что такое интервальное голодание?** Интервальное голодание (ИГ) может быть принято как часть кетогенного образа жизни. Я обычно съедаю всю свою пищу на день в течение восьмичасового «обеденного окна», которое у меня, как правило, между полуднем и восемью часами вечера. Остается 16 часов в день, когда я интервально голодаю, но добрую часть этого времени я сплю, что делает ИГ довольно легким в достижении. В течение ИГ я пью бронекофе (стр. 26), который разрешен по протоколу пуленепробиваемого интервального голодания, и воду, но не употребляю никакой твердой пищи. Бронекофе подавляет мой аппетит благодаря содержанию. Чем дольше вы сидите на кетогенной диете, тем менее голодными вы будете себя чувствовать.

**Что такое кетоадаптация?** Большинство людей достигают состояния кетоза в течение нескольких недель после соблюдения своих кетогенных макросов, но чтобы стать кетоадаптированным,



нужно немного больше времени. После кетоадаптации ваше тело переключается с использования глюкозы в качестве основного источника энергии на использование жира для получения энергии. Этот процесс обычно происходит в течение месяца после того, как вы начали придерживаться кетогенной диеты и производить определенный уровень кетона.

Для получения более подробной и научной информации о кетогенной диете я настоятельно рекомендую всем прочесть «Кетогенную Библию» доктора Джейкоба Уилсона и Райана Лаури. Это самое авторитетное и основательное объяснение всех кетовещей.

## РУКОВОДСТВО К КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЕ

Переключение вашего тела со сжигания глюкозы на сжигание жира — это большая перемена. А с переменами наступает период приспособления. Когда вы впервые начинаете кетогенную диету, важно следить за своими электролитами, сосредоточиться на питательной еде, насыщенной полезными веществами, и много отдыхать в течение этого периода исцеления вашего тела. Электролиты — это определенные вещества в организме, которые выполняют множество важных функций, в том числе стимулируют мышцы, нервы, поддерживают клеточную функцию, регулируют сердцебиение и многое другое. Если ваши электролиты не сбалансированы, вы будете чувствовать себя усталым или просто «отключенным».

*Контролируйте свои электролиты, чтобы свести к минимуму так называемый «кетозит».* В начале пути ваш организм пройдет через период детоксикации, поскольку из вашей системы вымываются углеводы

и сахар. Если вы, как и большинство людей, едите углеводы всю свою жизнь, ваше тело должно пройти перестройку. Вы можете испытывать побочные эффекты, такие как головокружение, мышечные судороги, головные боли, тошнота и усталость. Крепитесь. Этот период детоксикации лишь временный. Ключ к минимизации побочных эффектов заключается в контроле электролитов следующим образом:

- Пейте много воды с электролитами. Я предпочитаю Smartwater<sup>1</sup>.
- Больше соли. Употребляйте розовую гималайскую соль или бульон (мясной или овощной), или вы даже можете пить рассол.
- Ешьте продукты, богатые калием, но с низким содержанием сахара, такие как авокадо и шпинат.
- Ешьте продукты, богатые магнием, такие как орехи, шпинат, артишоки и рыба.
- Побольше отдыхайте, потому что ваше тело исцеляется.

*Пейте много воды.* Во время вашего кетопутешествия вам нужно будет пить много воды, скорее всего, больше, чем вы сейчас пьете. На начальных этапах диеты вы будете терять много воды. Углеводы в вашем теле, как правило, удерживают воду. Когда вы перестанете их потреблять, ваше тело начнет отдавать эту воду, поэтому ее нужно восполнять. Хорошим советом будет убедиться, что ежедневно вы получаете по крайней мере половину своего веса в унциях воды. Например, если вы весите 200 фунтов (90,7 кг), вы должны выпивать не менее 100 унций воды (2,9 литра) каждый день.

<sup>1</sup> Glaceau Smartwater — это бренд бутилированной воды, принадлежащий компании Coca-Cola.

**Больше соли.** В стандартной американской диете люди обычно едят продукты с большим содержанием соли, например, хлеб. На кето все иначе, поэтому не бойтесь солить пищу (используя высококачественную соль), и если вы чувствуете, что вам все еще нужно больше соли, выпейте немного мясного или овощного бульона. Я рекомендую розовую гималайскую соль, потому что в ней содержится больше минералов, таких как калий, магний, медь и железо, чем в традиционной поваренной соли.

**Найдите простые способы употребления жира.** Возможно, это звучит устрашающе — потреблять от 70 до 75 процентов жира в вашем ежедневном рационе, но есть много легких способов принимать его в течение дня. Самый простой способ — добавлять полезные масла почти во все, что вы едите.

**Проведите исследование перед тем, как есть вне дома.** Одна из вещей, которые я действительно люблю в кетодиете, заключается в том, что я могу найти что-то кетоориентированное почти в любом меню ресторана, но это требует некоторой практики! Если возможно, посмотрите перед выходом меню ресторана в интернете, чтобы выявить хорошие кетоварианты. Мясо и овощи, как правило, отличный выбор для начала. Будьте осторожны с соусами, заправками и маринадами. В них может быть много скрытых углеводов. Если вы сомневаетесь, спросите у официанта ингредиенты соусов, и если он не знает, я предлагаю отказаться от соуса. Рестораны привыкли к особым запросам, поэтому не бойтесь говорить о том, чего именно вы хотите и не хотите.

## КУХОННАЯ ТЕХНИКА

На кухне вам не нужно иметь кучу модной техники, чтобы приготовить рецепты из

этой книги. Но у вас должно быть несколько ключевых предметов для повседневного использования.

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ

**Мерные чашки и мерные ложки.** Вам нужно будет убедиться, что вы измеряете все точно, а не просто на глаз, особенно для рецептов выпечки. И если ваша цель — потеря веса, размеры порций также важны.

**Лопаточка, шумовка, большая ложка, венчик, щипцы и силиконовая лопатка.** Я регулярно покупаю симпатичные силиконовые лопатки, но на самом деле вам достаточно иметь каждый из этих шести инструментов хотя бы в одном экземпляре.

**Разделочной доски.** В идеале вам их нужно две: одна для овощей и одна для мяса.

**Ножи.** Купите один или два качественных поварских ножа. Качественный нож для чистки овощей и шестидюймовый поварской нож — хорошее начало. Я купила свой на распродаже в Williams-Sonoma<sup>2</sup>.

**Терка для сыра/цедры.** Дешевле натереть сыр самостоятельно, чем купить его предварительно измельченным. Некоторые терки даже имеют контейнеры для хранения, прикрепленные к ним для удобства. Терка для цедры также может пригодиться, если вы обнаружите, что терка для сыра слишком велика. В некоторых рецептах мы также будем измельчать цитрусовые и овощи.

**Противень.** Вам понадобится один большой противень для запекания разных блюд и другой — для выпечки.

<sup>2</sup> Williams-Sonoma, Inc., является американской публичной компанией розничной торговли, которая продает кухонные принадлежности и предметы интерьера.

**Противень для запекания размером 9 на 13 дюймов (23x33 см).** Я предпочитаю использовать более глубокий противень для запекания овощей и мяса. В нем же я готовлю свою яичную фриттату. Я всегда пользуюсь угунным эмалированным противнем Le Creuset<sup>3</sup>, который очень прост в очистке.

**Прямоугольный противень для выпечки размером 9 на 5 дюймов (23x13 см).** Это стандартный размер хлебного противня, который я использую для выпечки моего кетохлеба (стр. 83).

**Железная форма для кекса.** Для нескольких рецептов вам понадобится стандартная железная форма для кексов. Я использую большую жестяную форму для кексов для моих чашечек БСПА (стр. 118), но стандартная тоже подойдет.

**8-дюймовая стеклянная форма для выпечки (20 см).** Небольшая глубокая стеклянная кастрюля отлично подходит для выпечки десертов или приготовления пищи в небольших порциях.

**10- или 12-дюймовая сковорода (25 или 30 см в диаметре).** Мне нравится использовать сковороды с антипригарным покрытием, потому что они легко чистятся и очень хорошо подходят для основных кетопродуктов, таких, как яйца. Профессиональные повара сказали бы, что антипригарная сковорода не поджарит все так, как сковорода из нержавеющей стали, но для моих целей она подходит просто идеально. Если вы предпочитаете нержавеющую сковороду, вам просто нужно будет приложить немного больше усилий. Что бы вы ни выбрали, купите одну с крышкой.

<sup>3</sup> Le Creuset – французская компания, производящая сковороды, кастрюли, кокотницы и другую посуду из чугуна.

**Кастрюли.** Маленькая (2 л) и большая (4,5 л) кастрюли помогут вам в приготовлении большинства блюд.

**Мультиварка.** Мультиварка, такая, как от Crock-Pot и других марок, очень удобна для приготовления одного простого блюда, особенно зимой. Я люблю, когда еда готовится и весь день наполняет мой дом восхитительными ароматами. Плита у меня очень простая. У нее нет таймера или каких-либо других причудливых механизмов, и работает она просто замечательно. Я использую шестилитровую мультиварку для всех рецептов этой книги, где нужна мультиварка.

**Дуршлаг.** Он очень важен для мытья свежих фруктов и овощей. Достаточно будет дуршлага среднего размера, если вы не готовите для большого количества гостей.

**Миска для смешивания.** Набор мисок для смешивания очень полезен при готовке по рецепту. У меня есть набор, который у меня уже по крайней мере десять лет, и я все время им пользуюсь.

**Форма для фруктового льда.** Существует много забавных форм для льда, и вы можете выбрать любую, чтобы сделать вкусный кетоориентированный фруктовый лед.

**Пергаментная бумага.** Я использую пергаментную бумагу для всего: от яичных фриттат до жареных овощей и приготовления сырных чипсов. Я покупаю бумагу, уже нарезанную на квадраты. На коробке написано, что пергаментную бумагу можно использовать при температуре до 220° С. (Я научилась этому на собственном горьком опыте!)

Вам также понадобится либо блендер, либо кухонный комбайн.

**Блендер.** Это отличный инструмент для приготовления коктейлей, напитков, супов и соусов. Если у вас нет блендера, вы можете делать то же, что и я, то есть использовать кухонный комбайн для всего!

# КЕТОГЕННАЯ ИЛИ ПАЛЕО?

## КЕТО И ПАЛЕО — ЭТО ДВА РАЗНЫХ ПЛАНА ПИТАНИЯ, НО ЭТИ ТЕРМИНЫ ЧАСТО ВЗАИМОЗАМЕНЯЮТ.

**ОБЫЧНАЯ ПАЛЕОДИЕТА** не так богата жирами или углеводами, как кетодиета. Палео — это все о том, как люди ели несколько тысяч лет назад, когда не было никакой обработанной пищи, и они потребляли в пищу то, что поймали на охоте — мясо, и собрали — орехи, семена и растения. На палеодиете вы можете есть сладкий картофель и другие высокоуглеводные овощи, такие, как морковь. Существует много типов палеодиет, но на стандартной макросы, как правило, ближе к 20% углеводов, 15% белка и 65% жира.

**НА КЕТОДИЕТЕ** вы не должны есть высокоуглеводные овощи и крахмалы, потому что они повысят уровень глюкозы и выведут вас из кетоза. Макросы кето — это

5% углеводов, 20% белка и 75% жира. Чтобы успешно следовать кетогенной диете, ваше тело должно быть в состоянии кетоза. В противном случае вы просто следуете низкоуглеводному плану питания.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ЕЩЕ ОДИН ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЙ ПРИЗНАК.

На кето необезжиренные молочные продукты могут быть отличным способом, чтобы помочь вам получить здоровые жиры, но вы не обязаны есть молочные продукты. В наиболее традиционной форме палеодиеты молочные продукты полностью исключаются, но сейчас существует много видов палеопланов, и в некоторых из них разрешаются молочные продукты.

## МОЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ КЕТОДИЕТАМ, А ТАКЖЕ СЛЕДОВАТЬ НЕКОТОРЫМ ПРИНЦИПАМ ПАЛЕО,

в частности, сосредоточиться на натуральных высококачественных продуктах. Я рекомендую всегда использовать самые высококачественные ингредиенты, которые вы можете себе позволить. Кроме того, вы можете заменить некоторые ингредиенты на более палеоориентированные. Например, вы можете заменить сливочное масло топленым, а жирные сливки взбить с кокосовым молоком.