

MyKETO®

jednoduše k ideální hmotnosti



MyKETO®
Pohřbi svoje tlusté já

OBSAH

MyKETO představení	3
Obezita nebo nadváha, proč s nimi bojovat.....	4
Ketóza	5
Co se v těle děje během ketodiety	6
První měsíc ketodiety, co se děje v těl	7
MyKETO přehled produktů	8
Dietní plán MyKETO	9
Dietní plán MyKETO	10
Povolené potraviny	11
Bonusový program a odměny pro naše zákazníky.....	17
Sdílejte s námi vaše úspěchy.....	17
Podpora a poradenská centra	18
MyKETO a sport	19
MyKETO recepty	20
Otázky a odpovědi	30

V **MyKETO** rozumíme zásadám ketogenní diety do posledního detailu. S nadbytečnými kily našich klientů umíme řádně a nekompromisně zatočit. Díky propracovaným recepturám a jejich unikátnímu složení je hubnutí s **MyKETO** jednoduché a hlavně – výsledky jsou rychle viditelné.

Na **MyKETO** se můžete plně spolehnout!



S **MyKETO** proměníte vaše stravování k lepšímu. Trvale si tak udržíte dosažené výsledky. Vyvarujete se nezdravému životnímu stylu, nadbytek sacharidů, nezdravých tuků a sedavý způsob života jsou pravým důvodem nadváhy a obezity! Naučíte se zařazovat zdravé tuky, dostatek kvalitních bílkovin a vlákniny. Společně s MyKETO se dáte na cestu zdraví a spokojenosti – s námi to dokážete!

MyKETO představení

Milé dámy a pánové,

Moc nás těší, že jste si pro svoji cestu vybrali právě **MyKETO**. Před sebou máte svého osobního průvodce hubnutím.

Ať už si přejete zhubnout jen pár kilo nebo vás trápí nadváha či obezita, věřte, že vaše rozhodnutí je správné, protože nikdy není pozdě na změnu životního stylu. Tato brožura bude vašim pomocníkem během cesty za zdravým životním stylem. Kromě **vysněné postavy** vám vybraný **dietní plán MyKETO** dodá i vyšší **sebevědomí** a lepší **kondici**.

Pokud byste si přesto nevěděli s něčím rady, jsou vám k dispozici naši **výživoví poradci** na infolince nebo online chatu. Kontakty najdete na konci brožury.

MyKETO = plnohodnotná, nízkosacharidová jídla s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny.

- Každý sáček MyKETO obsahuje min. 20 % doporučené denní dávky nezbytných vitamínů, minerálních látek a stopových prvků.
- Jaké výhody můžete s MyKETO očekávat?
 - Dietní plán s rychlými výsledky bez hladovění, jo-jo efektu či počítání kalorií.
 - Budete hubnout vlastní tuk a zachováte si svaly.**
- K čemu přispívá konzumace MyKETO?
 - Ke zlepšení kognitivních funkcí [1] (paměť, soustředění) díky vyváženému příjmu jodu, zinku a železa
 - Ke snížení rizika vzniku metabolického syndromu a srdečních chorob díky kyselině listové, vit. B1, B12, B6 a draslíku
 - Ke snížení rizika inzulinoresistence [2, 3] a vzniku cukrovky 2. typu díky obsahu vit. D3, zinku a chromu
 - Ke zvýšení duševní pohody a sebevědomí díky vit. B, C, draslíku, vápníku, železa, hořčíku, jodu a mědi
 - Ke zlepšení kvality pokožky, vlasů a nehtů díky biotinu, zinku, mědi, selenu a vit. A

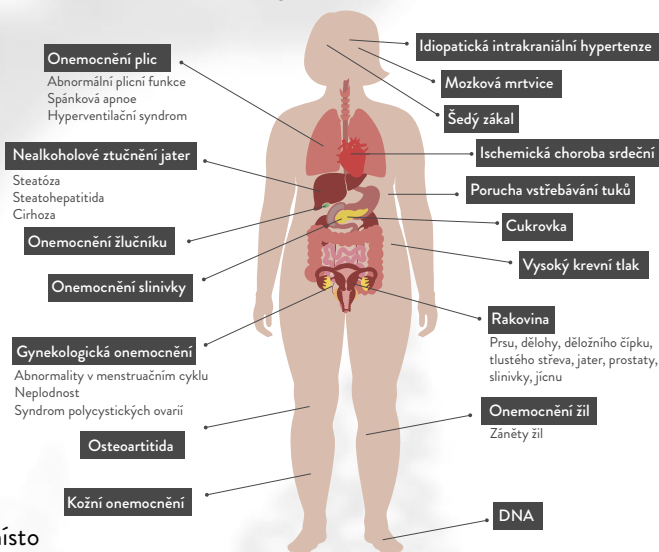
[1] GYORKOS, Amy, Mark H BAKER, Lauren N MIUTZ, Deborah A LOWN, Michael A JONES a Lori D HOUGHTON-RAHRIG. Carbohydrate-restricted Diet and Exercise Increase Brain-derived Neurotrophic Factor and Cognitive Function: A Randomized Crossover Trial. Cureus [online]. [cit. 2020-05-26]. DOI: 10.7759/cureus.5604. ISSN 2168-8184. Dostupné z: <https://www.cureus.com/articles/22650-carbohydrate-restricted-diet-and-exercise-increase-brain-derived-neurotrophic-factor-and-cognitive-function-a-randomized-crossover-trial>

Obezita nebo nadváha, proč s nimi bojovat?

Obezita či nadváha je chronické civilizační onemocnění, které má vliv nebo je spouštěčem další závažných nemocí jako vysoký krevní tlak, ztučnění jater, selhávání ledvin, vznik cukrovky II. typu nebo psychických onemocnění.

Nadváha a obezita jsou definovány jako nárůst množství a velikosti tukových buněk v těle. Obezitu a nadváhu mohou způsobovat následující faktory nebo jejich kombinace: špatné stravovací návyky, nedostatek spánku nebo fyzické aktivity, genetik, případně některé léky.

- Vysoký krevní tlak
- Srdeční onemocnění
- Cukrovka 2. typu
- Některé druhy rakoviny
- Mozková mrtvice
- Onemocnění žlučníku
- Osteoartróza
- Dna
- Dýchací obtíže
- Spánková apnoe
- Gynekologická nemocnění



Češi se vyšplhali na nehezké 3. místo

v žebříčku obezity a nadváhy

v Evropě! **60 % české populace trpí nadváhou a každý pátý občan naší republiky je obézní.**

Jak diagnostikovat obezitu nebo nadváhu? Index tělesné hmotnosti BMI (body mass index)

Lékaři při diagnostice obezity nebo nadváhy často používají index BMI (index tělesné hmotnosti). BMI je definován jako tělesná hmotnost (v kg) dělená druhou mocninou tělesné výšky (v metrech) a vyjádřená v jednotkách kg/m^2 .

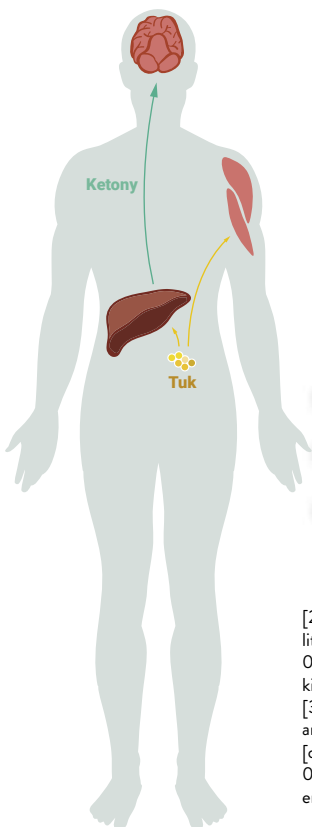
	Podváha	Normální	Nadváha	Obezita
BMI	<18	18,5–24,9	25–29,9	>30

Zdroj: DURRER SCHUTZ, Dominique, Luca Busetto, Dror DICKER, et al. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. Obesity Facts [online]. 2019, 12(1), 40–66 [cit. 2022-08-13]. ISSN 1662-4025. Dostupné z: doi:10.1159/000496183

Ketóza

„Keto“ je odvozeno od slova „ketony“, což jsou malé molekuly, které slouží jako „náhradní palivo“, zdroj energie namísto běžně využívaných sacharidů. Ketony produkuje játra, ale pouze v případě, kdy tělo skutečně **pálí zásobní tuk**. Pro úbytek hmotnosti je důležité i to, že se zároveň **snižuje hladina inzulínu** (inzulín = hormon podporující ukládání tuku) a klesá krevní cukr [2, 3] – to jsou hlavní důvody, které hovoří pro ketogenní dietu jako rychlou a účinnou zbraň v boji proti nadbytečným kilogramům.

MyKETO je váš klíč k odemknutí vlastních tukových zásob.



Co můžete očekávat?

- rychlý a viditelný úbytek hmotnosti bez pocitu únavy a podrážděnosti
- pocit sytosti
- snížení chuti na sladké
- udržení svalové hmoty
- není potřeba intenzivní cvičení
- zlepšení parametrů metabolismu
- bez jo-jo efektu

[2] NEWMAN, John C. a Eric VERDIN. β -hydroxybutyrate: Much more than a metabolite. *Diabetes Research and Clinical Practice* [online]. 2014, 106(2), 173-181 [cit. 2020-05-27]. DOI: 10.1016/j.diabres.2014.08.009. ISSN 01688227. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0168822714003349>

[3] KINZIG, Kimberly P., Mary Ann HONORS a Sara L. HARGRAVE. Insulin Sensitivity and Glucose Tolerance Are Altered by Maintenance on a Ketogenic Diet. *Endocrinology* [online]. 2010, 151(7), 3105-3114 [cit. 2020-05-27]. DOI: 10.1210/en.2010-0175. ISSN 0013-7227. Dostupné z: <https://academic.oup.com/endo/article-lookup/doi/10.1210/en.2010-0175>

Co se v těle děje během ketodiety?

Právě začínáte s **MyKETO**, proto vás jistě zajímá, jak váš první měsíc bude vypadat, co se bude ve vašem těle odehrávat.

Jak jste se již na předchozí stránce dozvěděli, ketóza je přirozený metabolický jev při nedostatku sacharidů. Během ketodiety se mění způsob využívání energie v těle tak, že místo běžně využívaných sacharidů, využíváte jako zdroj energie vlastní uložené tukové zásoby. Proto je **MyKETO dieta skvělým pomocníkem** při redukci nechtěných tukových „polštářků“.

prvních 12–24 hodin

Během prvního dne si postupně vyčerpáváte zásobní jaterní glykogen, játra začínají produkovat ketony z tuků, které budou sloužit jako zdroj energie.

2.–4. den

V prvním týdnu od zahájení MyKETO diety, než si vaše tělo přivykne na nový stravovací režim, se může projevit tzv. „sacharidová chřipka“ nebo také jinak „KETO chřipka“ je stav podobný běžné chřipce, ale nejedná se o virový původ, ale o projev metabolické změny v organismu. Mohou se objevit symptomy jako je: mírná bolest hlavy, pocit žízně, zvýšená únava, nervozita, průjem nebo zácpa.

5.–14. den

Poté, co játra začnou produkovat dostatečné množství ketonů a vaše tkáň je naplno začnou využívat jako zdroj energie, jako mávnutím proutku se vytratí únava, pocit suchosti v ústech a vy naopak budete mít energie na rozdávání, začínáte krásně hubnout vlastní tuky!

15.–30. den

Nyní si naplno užíváte výhod ketózy!

- Pokračuje hubnutí vlastních tuků
- Nemáte vlčí hlad a chutě na sladké
- Nekomísá hladina inzulínu
- Máte dostatek energie
- Zlepšuje se soustředění

Postupně se budete přibližovat ke stanovenému cíli, vydržte!

První měsíc ketodiety, co se děje v těle?

Začátek ketózy

12-24 hodin

Jaterní glykogen se postupně vyčerpává, tělo začíná produkovat ketolátky.



Může se dostavit ketochřipka

2.-4. den

Může se projevit: únava, bolest hlavy, pocit žízně.



Projevují se první benefity ketózy

5.-14. den

Únava mizí, pozorujete na sobě první úspěchy, začínáte hubnout!!!



Z ketózy získáváte maximum benefitů

15.-30. den

Energie máte na rozdávání, lépe se soustředíte, nekolíšá hladina cukru v krvi, krásně hubnete!



MyKETO přehled produktů

S **MyKETO** se hubne jednoduše a lehce!

Můžete si vybírat z velkého množství lahodných jídel, která skvěle zasytí, vy přitom budete hubnout. Příprava jídel **MyKETO** je jednoduchá, v kuchyni strávíte pár minut!



- **Proteinové kaše (7 druhů)**
Jablko-skořice s beta-glukany, Jahodová s beta-glukany, Čokoláda, Kapučino, Banánová, Mango s chia semínky, Perníčková
- **Proteinové koktejly (12 druhů)**
Banán, Bílá čokoláda, Čokoláda, Jahoda-vanilka, Kapučino, Malina, Mango, Višněň, Piña colada, Vaječný likér, Lesní plody, Proteinové kakao s MCT oleji
- **Proteinová hlavní jídla (3 druhy)**
Bramboráčky, Hovězí ragú s kuskusem, Těstoviny s boloňskou omáčkou
- **Proteinové polévky (6 druhů)**
Hovězí pikantní, Hrášková, Kuřecí thajská s nudličkami, Rajská s nudličkami, Zeleninová krémová, Žampionová krémová
- **Proteinové omelety a palačinky (3 druhy)**
Sýrová, Žampionová omeleta a Jahodová palačinka
- **Proteinové dezerty (3 druhy)**
Puding kakaový, Puding bílá čokoláda, Panna cotta čokoláda
- **Maxi proteiny (5 druhů)**
Combi protein vanilka, Recovery protein jahoda-vanilka, Run protein kapučino, Noční protein kakao, MAXI Vegepure protein mango a pomeranč s chia semínky
- **Doplňky stravy a ostatní**
Růžový kolagen, Coffee4Slim, InThermo, pH-Optimal Forte, Enzym, ProbioFlora, Imures, Nápoje s proteinem (pomeranč, malina, punč), Zeleninový vývar, FatBurn, HairTherapy, Prokloubin Mobility, Ostropestřec, Testovací proužky, Šejkr MyKETO

Dietní plán MyKETO

Pravidelné stravování

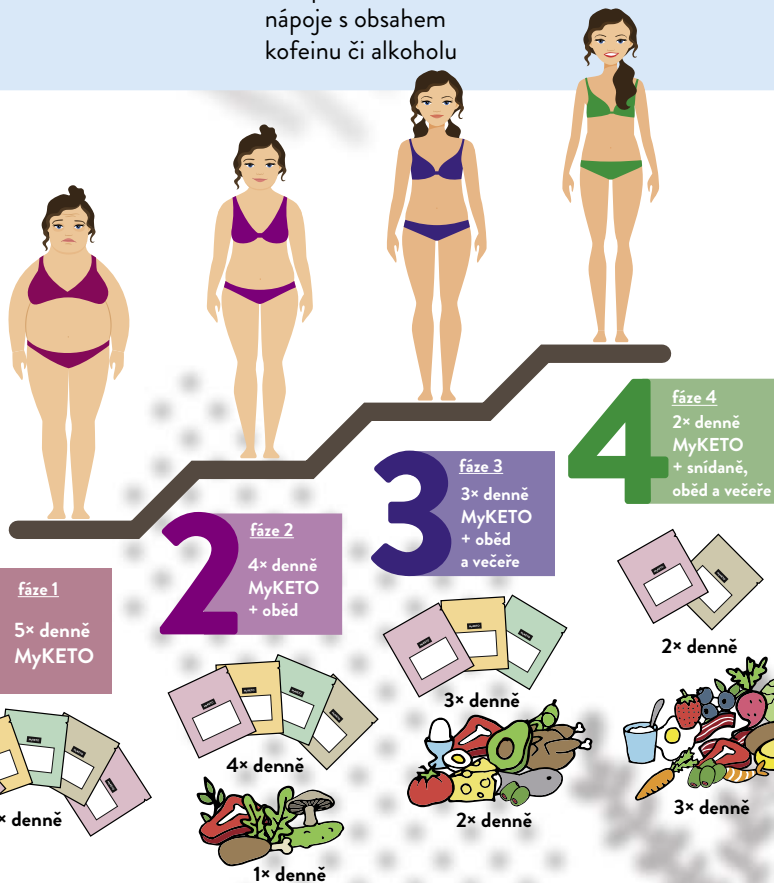
- ▶ 5 porcí jídla za den
- ▶ První jídlo si dejte do hodiny od probuzení
- ▶ Intervaly mezi jídly 3–4 hodiny
- ▶ Poslední jídlo konzumujte cca 2–3 hodiny před spánkem

Dostatečný pitný režim

- ▶ Dbejte na pravidelný přísun 2–3 l tekutin za den
- ▶ Pozornost věnujte výběru vhodných nápojů, bez obsahu cukru!
- ▶ Do pitného režimu se nezapočítává káva, nápoje s obsahem kofeinu či alkoholu

Kvalitní spánek

- ▶ Dospělý člověk potřebuje cca 7 hodin kvalitního spánku za den
- ▶ Během spánku se tvoří hormony, které mohou hubnutí efektivně podpořit, v opačném případě naopak blokovat



Dietní plán MyKETO

Všechny **dietní plány MyKETO** jsou vhodné pro ženy i muže od 18 let a jsou rozděleny do 4 fází. Délka každé fáze závisí na zvoleném dietním plánu. Je důležité projít všechny čtyři fáze dietního programu pro nejlepší výsledky, osvojení si nových stravovacích návyků a udržení si zhubnutých kil.

- 1. fáze:** pro nastartování hubnutí a maximální efekt, trvání 1–3 týdny
- 2. fáze:** pro pokračování v hubnutí, trvání 1–4 týdny
- 3. fáze:** pro pokračování v hubnutí, s postupným přechodem na běžná nízkosacharidová jídla, trvání 1–4 týdny
- 4. fáze:** udržovací, stabilizační fáze, osvojení nových návyků a pravidelnosti ve stravování, trvání 1–4 týdny



Dietní plán S

je určený pro všechny, který chtějí hubnout jen pár kilo. Doporučujeme jej při BMI do 25. Každá ze čtyř fází u tohoto dietního plánu trvá jeden týden. **Celková délka dietního plánu je 28 dní.**



Dietní plán M

je vhodný pro všechny s BMI 25–30. U tohoto plánu trvá každá fáze 10 dní. **Celková délka dietního plánu je tedy 40 dní.**



Dietní plán L

si oblíbí všichni, kteří mají BMI mezi 30–35. Každá fáze dietního plánu L trvá 14 dní. **Dietní plán trvá celkem 8 týdnů.**



Dietní plán XL

doporučujeme ženám i mužům s BMI 35–40, kteří se chtějí zbavit nadbytečných kil. Jednotlivé fáze trvají 3 týdny. **Celková doba XL dietního plánu je 12 týdnů.**



Dietní plán XXL

tento dietní plán je určený pro všechny, jejichž hodnota BMI přesáhla 40. **Tento dietní plán trvá 15 týdnů, 1. fáze je třítýdenní 2.–4. fáze trvá 4 týdny.**

Jednotlivé fáze dietního plánu MyKETO trvají od 1 do 4 týdnů a řídí se zvoleným konkrétním plánem nebo doporučením výživového poradce.

Veškerá jídla MyKETO jsou navržena tak, aby mohla být konzumována jako jediný plnohodnotný zdroj výživy (fáze 1, náhrada celodenní stravy) po dobu maximálně 3 týdnů.

Budete-li chtít pokračovat v celodenní náhradě stravy pouze proteinovými jídly MyKETO déle než 3 týdny, měli byste se poradit s lékařem. Pokud nahradíte 1–2 jídla běžnou nízkoeenergetickou stravou, konzultace s lékařem nejsou nutné.

Povolené potraviny

FÁZE 1

První fáze může trvat 1–3 týdny

v závislosti na požadovaném hmotnostním úbytku.

V první fázi konzumujete **5 jídel MyKETO** za den. Proteinová jídla MyKETO můžete od 2. týdne obohatit o **zelenou nebo bílou zeleninu** v množství do 100 g za den. Přidávat zeleninu není nutné, MyKETO pokrývá veškeré výživové potřeby organismu. Zeleninu můžete konzumovat čerstvou kdykoliv během dne nebo ji můžete přidat do slaných jídel MyKETO.

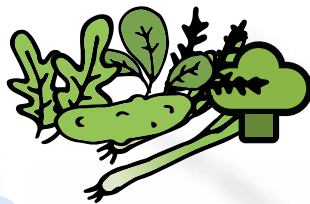
Příklad vzorového jídelníčku pro fázi 1:

07:00	Snídaně	MyKETO proteinová kaše
10:30	Dopolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo proteinový puding
13:30	Oběd	MyKETO proteinové hlavní jídlo
16:30	Odpolední svačina	MyKETO proteinový koktejl
19:30	Večeře	MyKETO proteinová omeleta nebo proteinová polévka

Pozn.: Časy jednotlivých jídel upravte podle svého denního režimu. Rozestup mezi jídly by měl být 3–4 hodiny. Delší pauzy než 4 hodiny nejsou vhodné.

VÝBĚR POVOLENÉ ZELENINY:

jakékoliv listové saláty (např. rukola, polniček, doubek, pekingské zelí, hlávkový nebo ledový salát), špenát, řapíkatý celer, fazolové lusky, okurka, chřest, cuketa, brokolice, zelená nebo bílá paprika, kapusta, jarní cibulka, jakékoliv bylinky, oblíbené jednodruhé koření.



Rady pro fázi 1: pokud vám dělá problém dodržovat pitný režim 2–3 litry tekutin denně nebo jste zvyklí pít slazené nápoje nebo džusy, nahradte je **MyKETO Nápoji s proteinem (s příchutí malina/pomeranč/punc)**. Výborně chutnají, lze s nimi dosladit i čaj.



2 FÁZE 2

V této fázi, která trvá 1–4 týdny,

kombinujete 4 proteinová jídla a koktejly MyKETO a 1 zdravé bílkovinné jídlo (ideálně oběd) složené z kvalitního, libového masa (případně jiného zdroje bílkovin viz dále) a zeleniny.

Příklad vzorového jídelníčku pro fázi 2:

07:00	Snídaně	MyKETO proteinová kaše
10:30	Dopolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo proteinový puding
13:30	Oběd	Jídlo složené z masa (jiného zdroje bílkovin) a zeleniny
16:30	Odpolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo panna cotta
19:30	Večeře	MyKETO proteinová omeleta nebo proteinová polévka

Pozn.: Časy jednotlivých jídel upravte podle svého denního režimu. Rozestup mezi jídly by měl být 3–4 hodiny. Delší pauzy než 4 hodiny nejsou vhodné.

DOPORUČENÁ MNOŽSTVÍ:

množství zeleniny na den cca 200–300 g

množství masa na porci cca 200 g v syrovém stavu (tj. cca 150–170 g po tepelné úpravě).

VÝBĚR VHODNÉ ZELENINY:

jakékoliv listové saláty (např. rukola, polníček, doubek, pekingské zelí, hlávkový nebo ledový salát), špenát, řapíkatý celer, okurka, brokolice, chřest, cuketa, květák, bílé zelí, zelená nebo bílá paprika, ředkvičky, ředkev, kapusta, jarní cibulka, jakékoliv bylinky a houby.



VÝBĚR VHODNÉHO OVOCE:

avokádo (do 50 g/den), zelené olivy (do 50 g/den), několik plátků citrónu do nápoje za den.



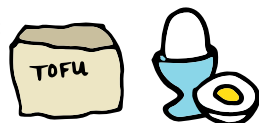
VHODNÉ DRUHY MASA:

kuřecí, krůtí, králíčí, hovězí, libové vepřové, ryby mořské i sladkovodní, čerstvé nebo konzervované ve vlastní šťávě nebo v olivovém oleji, mořské plody, šunka s obsahem masa více než 92 %.



NÁHRADA MASA JINÝMI ZDROJI BÍLKOVINY:

tofu, tempeh, seitan, sójové maso, Šmakoun, vejce.



Rady pro fázi 2:

Pro přípravu jídla můžete použít kvalitní tuk (olivový olej, řepkový olej, dýňový olej, Ghí - přepuštěné máslo) nebo můžete kvalitním tukem doplnit hotový pokrm.

Nepoužívejte kořenící směsi, raději volte sušené nebo čerstvé bylinky, sušený nebo čerstvý česnek, čerstvý zázvor, sůl a pepř. Použít můžete jednodruhová koření např. kari, chilli, kayenský pepř, červenou papriku, kmín apod.

Maso připravujte tak, jak jste zvyklí, různými způsoby vyjma smažení. Ideálními způsoby přípravy je vaření v páře, vaření a dušení, grilování a restování. Zeleninu konzumujte nejlépe syrovou nebo krátce tepelně upravenou.

3

FÁZE 3

V této fázi, která trvá 1–4 týdny,

si sami připravujete 2 jídla denně – oběd a večeři. Abychom vám to co nejvíce usnadnili, níže naleznete výběr vhodných potravin. Vaše obědy a večeře z nich připravujte tak, jak jste zvyklí (dušení, vaření, vaře v páře, občas i grilování, restování, pečení), pro přípravu používejte kvalitní tuky (olivový olej, řepkový olej, přepuštěné máslo). Nepoužívejte kořenící směsi, protože mohou obsahovat skryté cukry. Raději volte sušené nebo čerstvé bylinky, sušený nebo čerstvý česnek (cca 1 stroužek), čerstvý zázvor, sůl a pepř. Použít můžete také jednodruhová koření jako je např. kari, chilli, kayenský pepř, červená paprika, kmín apod. Zeleninu můžete ponechat syrovou nebo ji můžete libovolně tepelně upravovat. Na ochucení zeleniny nebo masa můžete použít i **Zeleninový vývar**.



Příklad vzorového jídelníčku pro fázi 3:

07:00	Snídaně	MyKETO proteinová kaše
10:30	Dopolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo proteinový puding
13:30	Oběd	Jídlo složené z masa (jiného zdroje bílkovin) a zeleniny
16:30	Odpolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo panna cotta
19:30	Večeře	Jídlo složené z masa (jiného zdroje bílkovin) a zeleniny

Pozn.: Časy jednotlivých jídel upravte podle svého denního režimu. Rozestup mezi jidly by měl být 3–4 hodiny. Delší pauzy než 4 hodiny nejsou vhodné.

DOPORUČENÁ MNOŽSTVÍ:

množství zeleniny na den cca 400–500 g

množství masa na porci cca 200 g v syrovém stavu (tj. cca 150–170 g po tepelné úpravě).

VÝBĚR VHODNÉ ZELENINY:

jakékoliv listové saláty (např. rukola, polníček, doubek, pekingské zelí, hlávkový nebo ledový salát), brokolice, špenát, řapíkatý celer, okurka, chřest, cuketa, bílé zelí, zelená nebo bílá paprika, ředkvičky, lilek, květák, rajčata, žlutá a červená paprika, dýně, mrkev, ředkev, červená řepa, kapusta, jarní cibulka, jakékoliv bylinky a houby.



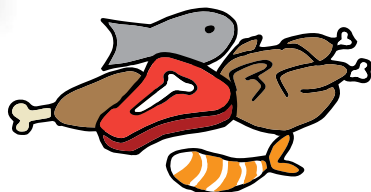
VÝBĚR VHODNÉHO OVOCE:

avokádo (do 50 g/den), zelené olivy (do 50 g/den), maliny, borůvky, jahody, ostružiny, několik plátků citrónu do nápoje.



VHODNÉ DRUHY MASA:

kuřecí, krůtí, králíčí, hovězí, libové vepřové, ryby mořské i sladkovodní čerstvé nebo konzervované ve vlastní šťávě nebo v olivovém oleji, mořské plody, šunka s obsahem masa více než 92 %.



NÁHRADA MASA JINÝMI ZDROJI BÍLKOVIN:

tofu, tempeh, seitan, sójové maso, Šmakoun.



MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE:

cottage sýr, lučina/palouček, mozzarella, parmazán, gouda, eidam, olomoucké tvarůžky, tvaroh polotučný, bílý jogurt (např. Hollandia), skyr bílý (bez ochucení), kefír, ricotta, vejce atd.



OŘECHY A SEMÍNKA:

slunečnicová, sezamová, dýňová, lněná a chia semínka, mandle, vlašské, lískové a pekanové ořechy.



4

FÁZE 4

Tzv. **udržovací fáze**, trvání této fáze není nijak omezeno, 1–2 porce MyKETO proteinových jídel či nápojů si můžete v jídelníčku ponechat i dlouhodobě, např. jako rychlou snídani nebo svačinu během pracovního týdne, která navíc obsahuje kvalitní plnohodnotné bílkoviny, vitamíny, minerály a vlákninu.

Příklad vzorového jídelníčku pro fázi 4:

07:00	Snídane	Vajíčka, mléčné výrobky, povolené ovoce nebo zelenina
10:30	Dopolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo proteinový puding
13:30	Oběd	Jídlo složené z masa (jiného zdroje bílkovin) a zeleniny
16:30	Odpolední svačina	MyKETO proteinový koktejl nebo panna cotta
19:30	Večeře	Jídlo složené z masa (jiného zdroje bílkovin) a zeleniny

Pozn.: Časy jednotlivých jídel upravte podle svého denního režimu. Rozestup mezi jídly by měl být 3–4 hodiny. Delší pauzy než 4 hodiny nejsou vhodné.



Největší kus práce máte již za sebou a těšíte se z dosažených viditelných výsledků.

Nesklouzněte k dřívějším nevhodným stravovacím návykům.

Rady po skončení 4. fáze

Nyní můžete do jídelníčku zařazovat další druhy ovoce, luštěniny, kvalitní žitné pečivo, celozrnné těstoviny nebo divokou ryži.

Dodržujte následující pravidla:

- 1) PRAVIDELNÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM
- 2) Sacharidy (ovoce, přílohy a žitné pečivo) budou součástí jídelníčku jen do oběda, odpolední svačina a večeře by měla být složena z bílkovin (maso, vajíčka, mléčné výrobky) a zeleniny.
- 3) Více bílkovin a zeleniny a méně příloh. Na talíři převládají bílkoviny a zelenina. Sacharidy (ovoce, přílohy, žitné pečivo) tvoří cca ¼ porce.

Bonusový program a odměny pro naše zákazníky

Našich věrných **zákazníků si v MyKETO maximálně vážíme**, proto přicházíme s bonusovým programem, se kterým budou vaše nákupy naší ryze české keto diety MyKETO ještě výhodnější!

Zařadte se i vy mezi věrné a spokojené zákazníky a čerpejte nadstandardní bonusy navíc. Díky našemu novému **bonusovému programu** se vám všechny nákupy proteinových jídel a nápojů MyKETO ještě více vyplatí.

Za své nákupy získáte **různé úrovně slev**. Nebojte, není to nic složitého, protože náš e-shop bude hlídat vše za vás. Veškeré vaše objednávky bude sčítat a jakmile jejich hodnota přesáhne danou částku, automaticky vám uplatní slevu na každý váš další nákup!

Sdílejte s námi vaše úspěchy

Sdílejte s námi vaše úspěchy, jsme na vás totiž opravdu pyšní! Pochlubte se ostatním, jaký kus práce máte za sebou, protože sdílená radost, je dvojitá radost, navíc váš příběh může k úspěšnému hubnutí motivovat ostatní!

Za vaše příběhy s fotkou „před“ a „po“ vás rádi odměníme.

Odměna za příběh je 2 000 Kč na nákup na eshopu www.myketo.cz + [Maxi protein](#) dle vlastního výběru. Připojte se k nám a inspiруйте ostatní!

Podpora a poradenská centra

Nejlepších výsledků dosáhnete s odborným dohledem a podporou výživového poradce včetně diagnostiky na profesionální váze InBODY.
Našich poradenských center přibývá po celé ČR.

Vyberte si svého osobního výživového poradce na www.myketo.cz v sekci "poradny"

MyKETO a sport

Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu.

Pokud jste doposud nesportovali, není potřeba se do sportu nutit. Po prvním týdnu dietního plánu s MyKETO můžete postupně zařazovat mírnou fyzickou aktivitu jako jsou procházky, plavání, jízda na kole. Zapojíte většinu hlavních svalových skupin vašeho těla a podpoříte hubnutí.

Pokud jste zvyklí běžně sportovat, nemusíte se ve sportu omezovat. Pouze během prvního týdne, kdy si tělo zvyká na nový „režim“, je potřeba zvolnit tempo u sportů s vysokou tepovou frekvencí (např. rychlý běh, hokej, box, florbal, cardio trénink, HIIT, squash, aerobic, apod.)

Hubnutí a sport



30 %
sport

70 %
zdravá vyvážená strava

MyKETO recepty

Abychom vám hubnutí s námi ještě více usnadnili, připravili jsme pro vás vynikající nízkosacharidové/keto recepty, kterými můžete zpestřit váš jídelníček od 2. fáze všech dietních plánů.

SNÍDANĚ

Snídaně je základ, během prvních tří fází dietních plánů máte o rychlou, výživnou a chutnou snídani postaráno, ale jak se stravovat ve 4. fázi, aby kila opět nešla nahoru? Vyzkoušejte některý z našich lowcarb receptů.

LOW CARB, KETO VAJÍČKOVÉ MUFFINY



od 3. fáze



30 minut



2 porce



jednoduché

Ingredience:

Kvalitní šunka: 50 g

Strouhaný čedar (eidam): 50 g

Vejce: 2 ks

Šlehačka: 10 ml

Sůl a pepř: špetka



Postup:

Troubu předehřejte na 160 °C. Připravte si formu na muffiny a papírové nebo silikonové košíčky (pokud používáte silikonové košíčky, můžete skládat rovnou na pečicí plech, není potřeba forma na muffiny). Vajíčka rozšlehejte společně se smetanou a špetkou soli. Do připravených košíčků dejte šunku nakrájenou na malé kousky a sýr nastrouhaný nahrubo. Zalijte vaječnou směsí, vložte do předehřáté trouby a pečte cca 20 minut.

Nechte vychladnout, poté můžete zabalit do svačinového boxu spolu s oblíbenou zeleninou.

LOW CARB, KETO CINI-MINIS



od 3. fáze



20 minut



4 porce



velmi snadné

Ingredience:

Mandlová mouka: 100 g

Kokosová mouka: 30 g

Voda: 3 PL

Zlatá lněná semínka (rozemleté na mouku): 1 PL

Kokosový olej pokojové teploty: 1 PL

Glukomannan (Konjac): ½ ČL

Čekankový sirup: 2 PL

Skořice: 1 vrchovatá ČL



Ingredience na posypku:

Erythritol: 1 PL

Skořice: 1 ČL

Postup:

Troubu rozpalte na 170 °C. V misce smíchejte mletá lněná semínka se studenou vodou a vytvořte kaši, přidejte kokosový olej, čekankový sirup, a všechny suché ingredience.

Rukama vypracujte hladké těsto, které rozválejte na tenký plát mezi dvěma pečicími papíry.

Rádlem nebo kráječem na pizzu rozkrájejte těsto na malé čtverečky, které od sebe neoddělujte.

Papír i s těstem přeneste na pečicí plech.

Na těsto ještě před pečením nasypete skořici smíchanou erythritolem, můžete lehce dlaní vtlačit do těsta a dejte péct na cca 8-10 minut. Délka pečení závisí na síle těsta.

CINI-MINIS by měly mít zlatavou barvu. Upečené CINI-MINIS nechte vychladnout, nalámete je na čtverečky a uložte do vzduchotěsné nádoby.

POMAZÁNKY

Pomazánky mohou klidně posloužit jako rychlá večeře, na co si je ale namazat během keto stravování? Pomazánku můžete namazat na zeleninu, například kedluben, okurka, paprika nebo si upéct keto pečivo.

ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA



od 3. fáze



15 minut



2 porce



jenoduché

Ingredience:

Plnotučný tvaroh: 1 vanička

Lučina: 1 ks

Ředkvičky: 1 svazek

Vejce: 2 ks

Sůl: špetka



Postup:

Vejce uvařte natvrdo a nechte zchladnout. Omyté ředkvičky nahrubo nastrouhte. Studená a oloupaná vejce nakrájejte najemno a smíchejte s lučinou a tvarohem. Dobře promíchejte a rozmačkejte vidličkou. Osolte dle chuti. Na závěr přidejte nastrouhané ředkvičky a dobře promíchejte.

Podávejte s nízkosacharidovým pečivem.

LOW CARB KETO HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA



od 3. fáze



15 minut



2 porce



jenoduché

Ingredience:

Hermelín: 120 g

Vejsce natvrdo: 1 ks

Majonéza: 4 PL

Zakysaná smetana: 1 PL

Šalotka nebo menší cibule: 1/2

Vysokoprocentní šunka: 100 g

Sůl a čerstvě mletý pepř: špetka



Postup:

Hermelín a natvrdo uvařené vajíčko nastrouhejte nahrubo. Přidejte šunku nakrájenou na malé kousky a nakrájenou cibuli. Dobře promíchejte a přidejte majonézu a zakysanou smetanu.

Osolte a opepřete podle chuti.

PŘÍLOHY A PEČIVO

Klasické přílohy a běžné pečivo jsou během ketodiety zakázané, proto jsme pro vás připravili recepty na přílohy, které jsou přirozeně bezlepkové a s nízkým obsahem sacharidů, bez výčitek si je můžete dopřát od 3. fáze vašeho dietního plánu.

LOW CARB KETO CUKETOVÉ HRANOLKY



od 3. fáze



45 minut



4 porce



jenoduché

Ingredience:

Menší cuketa: 2-3 ks

Vejsce: 1 ks

Mandlová mouka: 125 g

Štrouhaný parmazán: 50 g

Sušený česnek: 1 ČL

Sušená cibule: 1 ČL

Sušené bylinky: 1 ČL

Sůl a čerstvě mletý pepř: špetka



Postup:

Troubu předehřejte na 220 °C, plech vyložte pečícím papírem. Cukety překrojte na poloviny a z každé půlky nakrájejte hranolky. V misce nebo hlubokém talíři rozšlehejte vajíčko se solí a pepřem. V jiné misce smíchejte mandlovou mouku, parmazán, bylinky, sušený česnek a sušenou cibuli. Cuketové hranoly namočte v rozšlehaném vajíčku, nechte okapat a obalte v mandlové mouce s parmazánem. Hranolky skládejte na plech vyložený pečícím papírem tak, aby se nedotýkaly. Pečte v předehřáté troubě zhruba 30 minut nebo dokud nejsou hranolky krásně zlatavé a křupavé.

LOW CARB SMAŽENÁ KVĚTÁKOVÁ RÝŽE



od 3. fáze



25 minut



3-4 porce



jenoduché

Ingredience:

Květák: 1 ks

Vajíčka: 3 ks

Fermentovaná sójová omáčka např. Kikkoman: 4 PL

Olej nebo máslo: 1 PL

Sezamový olej: 1 PL

Jarní cibulka na ozdobu

Mrkev nakrájená na nudličky nebo tenké plátky (např. škrabkou na brambory): 1 ks

Kousek čerstvého nebo 1 ČL sušeného zázvoru: 1 ks

Sůl a pepř: špetka

Čerstvý koriandr, limeta a sezamová semínka k podávání



Postup:

Květák rozeberte na růžičky a ve food procesoru ho rozsekejte na drobné kousky velikosti rýže. Pokud nemáte food procesor růžičky květáku nastrouhejte na hrubém struhadle. Nepoužívejte tyčový nebo klasický mixér. V misce si rozšlehejte vajíčka, osolte je a opepřete.

Rozpalte WOK nebo hlubokou pánev, přidejte olej nebo máslo a připravte si klasická míchaná vajíčka. Hotová vajíčka dejte stranou. Pánev vyčistěte papírovou utěrkou, přidejte sezamový olej a orestujte na něm jarní cibulku, zázvor a na nudličky nakrájenou mrkev, přidejte květákovou rýži, sójovou omáčku a přiklopné duste cca 10-15 minut nebo dokud nebude květáková rýže „na skus“.

Nakonec přidejte míchaná vajíčka a lehce promíchejte.

Podávejte posypané sezamovými semínky, s lístky čerstvého koriandru a pár kolečky jarní cibulky.

LOW CARB KETO GRUSETKY



od 3. fáze



15 minut



2 porce



jenoduché

Ingredience:

Vejce: 5 ks

Mozzarella z nálevu: 1 bal (125 g)

Psyllium (rozpuštná vláknina): 2 vrchovaté lžice (15 g)

Sůl: špetka

Postup:

Všechny ingredience rozmixujte v mixéru nebo pomocí tyčového mixéru do hladkého řídkého těsta. Dejte si záležet, ať je těsto hladké, grusetky tak budou jemnější. Těsto vylijte na dva plechy vyložené pečicím papírem. Důkladně rozetřete na tenký plát, nezapomeňte, že těsto ještě trochu nabyde. Pečte v předem vyhřáté troubě na 180° C cca 8-10 minut. Ještě teplé těsto zamotejte do válečku a nechte vychladnout. Poté těsto nakrájejte na vámi požadovanou tloušťku.



LOW CARB KETO HOUSKY



od 3. fáze



35 minut



5-6 ks



jenoduché

Ingredience:

Strouhaná mozzarella: 100 g

Zlaté lněné semínko mleté: 60 g

Mandlová mouka: 90 g

Čerstvý sýr (např. Philadelphia): 60 g

Vajíčko pokojové teploty: 1 ks

Prášek do pečiva bez fosfátů: 1 ČL

Himalájská sůl: špetka

Ingredience na dokončení:

Rozmíchané vejce na potřeni: 1 ks

Semínka: 60 g

Hrubozrnná himalájská sůl (lze vynechat): 9 g

Postup:

Horkovzdušnou troubu přehřejte na 180 °C. Pečicí plech si vyložte silikonovou podložkou nebo klasickým pečicím papírem. V misce vhodné do mikrovlnné trouby smíchejte strouhanou mozzarellu a čerstvý sýr. Misku dejte do mikrovlnky a zapněte ji na 30–45 s na plný výkon. Sýr by měl být roztavený. Vyjměte misku z mikrovlnky, oba sýry důkladně rozmíchejte. Nechte pár minut vychladnout. Mezitím si připravte mandlovou mouku, mletá lněná semínka a smíchejte je s práškem do pečiva a špetkou soli. K roztaveným sýrům přidejte vajíčko a suché suroviny. Vše důkladně míchejte, dokud se nevytvoří hladké těsto. Vzniklé těsto rozdělte na stejně velké hromádky a navlhčenýma rukama vytvarujte do tvaru housky (bulek). Pokud budete tvořit větší housky, měly by být 3, menších 5-6 ks. Housky přendejte na připravený plech a potřete rozšlehaným vajíčkem a posypte například slunečnicovými, dýňovými nebo sezamovými semínky, housky skvěle chutnají i posypané mákem nebo kmínem. Přidejte trochu hrubozrnné soli.

Plech vložte do trouby a pečte 20–25 minut nebo dokud housky nejsou krásně zlatavé.



POLÉVKY

Obzvláště během chladnějších dní v roce přijde horká polévka vhod, připravili jsme pro vás recepty, které využijete od 2. fáze MyKETO stravování. Polévky nejsou zahuštěny moukou nebo jíškou a jsou vhodné i při bezlepkové dietě.

CUKETOVÁ POLÉVKA V KETO STYLU



od 2. fáze



30 minut



4 porce



jenoduché

Ingredience:

Střední cukety nakrájené na kostky: 2 ks

Větší cibule nakrájená najemno: 1 ks

[Zeleninový vývar MyKETO](#) připravený podle návodu: 500-600 ml

Stroužek česneku: 1 ks

Sůl a čerstvě mletý pepř: špetka

Postup:

Cuketu a cibuli nakrájejte na drobné kostičky.

V hrnci rozpalte olej a cuketu s cibulí na něm osmahněte dozlatova. Přidejte nadrobno nasekaný česnek, a ještě chvilku zarestujte. Zalijte zeleninovým vývarem připraveným podle návodu a nechte vařit asi 15 minut. Mezitím si na pánvi opečte dozlatova slaninu a několik koleček cukety, kterými na závěr ozdobíte polévku. Uvařenou polévku rozmixujte tyčovým mixérem do jemného krému. Osolte a opepřete podle chuti. Hotovou polévku nandejte na talíř a ozdobte cuketovým chipsem, slaninou a lžičkou mascarpone. Do každé porce přidejte čerstvý tymián.



LOW CARB DÝŇOVÁ POLÉVKA



od 3. fáze



30 minut



1 porce



jenoduché

Ingredience:

Dýně Hokkaido: 100 g

Sůl a čerstvě mletý pepř: špetka

Muškatový oříšek: špetka

[Zeleninový vývar MyKETO](#): 200 ml (nebo dle potřeby)

Dýňová semínka a zakysaná smetana: na ozdobu

Postup:

Na kostičky nakrájenou dýni zalijeme zeleninovým vývarem a vaříme do změknutí. Poté dochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a rozmixujeme do hladka.

Podáváme s trochou zakysané smetany a dýňovými semínky.



HLAVNÍ JÍDLA

Recepty na hlavní chody určitě oceníte ve druhé a třetí fázi vašeho dietního plánu. Všechna jídla obsahují jen povolené potraviny, které vám nenaruší hubnutí.

LOW CARB KETO ZAPEČENÁ KEDLUBNA



od 3. fáze



45 minut



2 porce



jenoduché

Ingredience:

Kedlubna: 2 velké ks

Kuřecí prso: 1 ks

Česnek: 2 stroužky

Smetana 33%: 1 ks

Sůl, pepř: špetka

Bylinky: dle chuti

Sýr na posypání (Eidam 45%)

Olej nebo Ghí máslo



Postup:

Kedlubnu nakrájíme na kostičky, chvilku povaříme a pak přecedíme. Na trošce oleje do zlatova orestujeme na nudličky nakrájená kuřecí prsa. V pekáčku smícháme kedlubnu, maso, bylinky, koření, prolisovaný česnek, zalijeme smetanou, posypeme sýrem a dáme péct na 180°C na cca 30 minut dozlatova.

LOW CARB KETO PLNĚNÉ PAPIKY S KVĚTÁKOVOU RÝŽÍ



od 3. fáze



45 minut



4 porce



střední obtížnost

Ingredience:

Bílá paprika: 8 ks

Mleté maso mix: 500 g

Rajský protlak 70g: 1 ks

Vlafrutta pasatta (nebo jiného rajčatového pyré): 500 g

Střední cibule nakrájené najemno: 2 ks

Stroužek česneku zbavený klíčku (prolisovaný): 1 ks

Vývar nebo voda: 500 ml

Bobkový list: 2 ks

Kuličky nového koření: 5 ks

Olej nebo domácí sádlo: 2 PL

Čerstvě mletý pepř a sůl: špetka



Postup:

Papriky omyjeme, odřízneme stopku s kouskem papriky (ponecháme) a odstraníme semínka. Maso osolíme opepříme a naplníme jej do očistěných paprik. Vrchní část papriky připícheme zpět párátky. V kastrolu orestujeme na oleji nebo sádle cibuli, přidáme koření a česnek a ještě minutu restujeme, koření krásně uvolní vůni. Přidáme protlak, rajčatovou pasattu, vývar a naplněné papriky. Nechám na mírném stupni vařit cca 40 minut. Papriky vyndáme a omáčku přepasírujeme. Pokud by byla omáčka moc kyselá dochutíme erythritolem, osolíme a opepříme podle chuti. Omáčka je dost hustá, není potřeba ji zahušťovat. Z paprik odstraníme párátko a horní část papriky se stopkou, podáváme s květákovou rýží, přelité rajčatovou omáčkou.

Zatímco se papriky vaří, připravíme si květákovou rýži. Květák rozeberte na růžičky a ve food procesoru ho rozsekejte na drobné kousky velikosti rýže. Pokud nemáte food procesor růžičky květáku nastrouhejte na hrubém struhadle. Nepoužívejte tyčový nebo klasický mixér.

Nastrouhaný květák dejte do nádoby vhodné do mikrovlnné trouby, osolte, přikryjte a vařte cca 6-8 minut na plný výkon. V polovině vaření květákovou rýží promíchejte.

Pokud nepoužíváte mikrovlnku, květák můžete stejným způsobem dusit na pánvi přiklopené poklicí cca 10-15 minut (nepodlévejte).

SALÁTY

Zelenina je bohatá na vitamíny, minerály a další tělu prospěšné látky, navíc je skvělým zdrojem vlákniny a do diety rozhodně patří. Vyzkoušejte některý z receptů.

CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPU



od 3. fáze



65-90 minut



2 porce



střední obtížnost

Ingredience:

Středně velké syrové červené řepy: 2 ks

Parmazán: 50 g

Salát (mix salátů, rucola, doubek, apod.): 125 g

Balsamico: 2 lžičky

Olivový olej: 4 lžičky

Čerstvě mletý pepř: špetka

Sůl: špetka



Postup:

Červenou řepu omyjte, odtrhněte větší kus alobalu, položte na něj řepu, posypte solí a zakápněte olivovým olejem. Řepu důkladně zabalte do alobalu a dejte do malé zapékací misky nebo jiné nádoby a pečte v předehřáté troubě na 180 stupňů C. Pečte doměkka, cca 60-90 minut, záleží na velikosti řepy.

Řepu můžete připravit i den dopředu. Nechat ji v lednici vychladit, bude se s ní lépe pracovat.

Upečenou, vychlazenou řepu nakrájejte na tenké plátky přendejte na talíř, v malé misce si smíchejte olivový olej, sůl, pepř a balsamico ocet. Zálivkou zakápněte řepu, přidejte salát a hoblínky parmazánu.

ČERVENÝ COLESLAW SALÁT



od 3. fáze



15 minut



4 porce



jenoduché

Ingredience:

Menší hlávka červeného zelí: ½

Menší mrkev: 1 ks

Střední bílé cibule nakrájené nadrobno: ½

Majonéza: 3 PL

Řecký jogurt nebo zakysaná smetana: 3 PL

Hrubozrnná nebo dijonská hořčice: 2 ČL

Sůl, pepř



Postup:

Zelí nakrájejte nebo ve foodprocesoru nastrouhtejte na tenké nudličky. Do velké mísy dejte jogurt, majonézu, sůl, pepř a hořčici. Přidejte nakrouhané zelí, nakrájenou cibuli, nastrohanou mrkev a důkladně promíchejte. Hotový Coleslaw můžete dát před podáváním vychladit do lednice. Skvěle doplní jakékoliv grilované nebo pečené maso, hodit se bude i k domácím burgerům v lowcarb bulce.

DEZERTY

Sladké a přitom bez cukru, to jsou recepty na naše skvělé lowcarb dezerty, připravit si je můžete od 3. fáze dietního plánu například k odpolední kávě nebo jako sladkou snídani ve 4. fázi.

LOW CARB PROTEINOVÝ DEZERT DO SKLENIČKY S PANNA COTTOU



od 3. fáze



30 minut



2 porce



velmi snadné

Ingredience na korpus:

[Proteinové kakao MyKETO](#): 30 g (2 odměrky)

Mandlová mouka: 15 g

Celé vejce vel. L: 1 ks

Rostlinné nebo normální plnotučné mléko: 2 PL

Rozpuštěné máslo nebo kokosový olej: 1 PL

Prášek do pečiva bez fosfátů: 1 ČL

Ingredience na krém:

[Proteinová panna cotta čokoláda MyKETO](#): 1 ks

Mascarpone: 80 g

Řecký jogurt: 30 g



Postup:

Připravte si 4 stejné skleněné pohárky, vhodné do mikrovlnné trouby. V misce smíchejte proteinové kakao, mandlovou mouku a prášek do pečiva, přidejte vejce, rozpustěné máslo nebo kokosový olej, mléko a vajíčko. Vytvořte těsto, které rozdělíte do 2 skleniček. Připravené skleničky dejte do mikrovlnné trouby a zapněte ji na plný výkon na 1,5 – 2 minuty. Mezitím si v jiné misce připravte krém. Čokoládovou pannacottu připravte podle návodu, jen snižte množství vody na 40 ml, přidejte mascarpone a jogurt, vyšlehejte metlou do hladkého krému. Hotový korpus vyndejte z mikrovlnky, nechte chvíli vychladnout, vyklopte ze skleničky a nakájejte na plátky silné cca 2 cm. Vezměte si 2 zbylé čisté skleničky, na dno dejte vrstvu krému, položte plátek korpusu, opět vrstvu krému. Takto vrstvěte, dokud není sklenička plná. Opakujte i u druhé skleničky. Hotové dezerty nechte v lednici cca 20 minut odležet. Před podáváním ozdobte hoblinami hořké čokolády a malinami. Přidat můžete i čerstvou mátu.

PROTEINOVÝ PEČENÝ TVAROH S LESNÍM OVOCEM



od 4. fáze



40 minut



6 porce



jednoduché

Ingredience:

Tučný tvaroh: 2 ks

[MyKETO proteinový koktejl s příchutí višň](#)

(nebo jiný dle vašich chuťových preferencí): 1 ks

Šlehačka: 2 PL

Vejce (zvlášť žloutky a bílky): 3 ks

[Erythritol](#): 2 PL

Vanilka nebo semínka z 1 lusku: 1 ČL

Lesní ovoce (mražené nebo čerstvé): dle chuti

Nasekané mandle: 30 g

Máslo na vymazání formy



Postup:

Smícháme nejlépe v robotu tvaroh se šlehačkou, žloutky, vanilkou, višňovým proteinem MyKETO a Erythritolem a opatrně vmícháme sníh z bílků. Zapékací misku nebo formu (min. 15 × 20 cm) vymažeme máslem a vlijeme připravené „těsto“. Navrch posypeme lesním ovocem a nasekanými mandlemi. Pečeme cca 40 minut na 170°C.

Další recepty a inspiraci naleznete na www.myketo.cz/recepty

Otázky a odpovědi

Co dělat při porušení dietního plánu?

Důležité je, aby se jednalo skutečně o výjimečnou situaci např. rodinnou oslavu. V takové chvíli hřeší asi každý. Může se stát, že se hubnutí dočasně zastaví, ale rozhodně to není důvodem k tomu, abyste svůj boj s nadváhou vzdali.

Jsem milovník kávy, mohu si ji dopřávat i v průběhu diety?

Kávu v množství 3–4 šálky za den si můžete zcela jistě dopřát, vyzkoušet můžete také [Coffee4Slim](#) (nápoj v prášku) s výtečnou chutí kávy. Tento nápoj se stane vynikajícím společníkem vašeho dne. Dopřejte si ho nejlépe hned ráno na lačno.

Mohu pít kávu s mlékem?

Ano od fáze 2 si můžete dát do kávy cca 5 ml smetany max. 3krát denně. Nízkotučné mléko nedoporučujeme, obsahuje více sacharidů.

Mám problémy se zažíváním. Mohu i přesto začít s MyKETO?

Ano, můžete, doporučili bychom vám navíc od první fáze hubnutí užívat doplněk stravy [MyKETO Enzym](#). Obsahuje osvědčenou kombinaci pěti trávicích enzymů. Je vhodný i při nesnášenlivosti lepku či laktózy.



Doplněk stravy

Pracuji na směny, jak mám dodržovat dietní plán MyKETO?

Dietní plán si přizpůsobte podle svých směn. Po probuzení se nasnídejte do 60 minut, každé další jídlo si připravte s rozstupem 3–4 hodiny.

Pro příklad uvádíme, jak nastavit **MyKETO dietní plán při noční směně**:

Vstáváte v 17:00

17:30 snídaně

21:00 svačina

0:30 oběd

4:00 svačina

7:30 večeře

Má ketogenní dieta nějaká zdravotní omezení?

Náš program je vhodný téměř pro všechny. Přesto však existují případy, kdy bychom MyKETO jako celodenní náhradu stravy nedoporučili (např. těhotenství, kojení), protože vaše zdraví je pro nás prioritou! Více informací naleznete na www.myketo.cz

Můžu během ketodiety pít alkohol?

Pokud hubnutí myslíte vážně, alkoholu byste se během diety měli vyhnout úplně nebo jej co nejvíce omezit.

Alkohol obsahuje velké množství energie, bez výživové hodnoty. Pití alkoholu snižuje motivaci a zvyšuje chuť k jídlu. Alkohol brzdí metabolismus tuků, játra dají přednost odbourávání alkoholu před tuky. Navíc je alkohol toxický pro organismus. Pokud si alkohol nechcete úplně odepřít vyhněte se alespoň během první fáze dietního plánu, následně si občas můžete dát malé množství suchého bílého vína nebo sektu s nízkým obsahem zbytkového cukru.

Chci zhubnout 20 kg, ale bojím se povislé kůže.

To zda zůstane kůže po zhubnutí povislá, záleží na více faktorech. Svoji roli hraje výchozí hmotnost, rychlost hubnutí, ale také genetika nebo věk. Elasticitu pokožky ovlivňuje množství kolagenu v těle. S přibývajícím věkem tato bílkovina ubývá.

Řešením proti povislé pokožce může být cvičení, kterým se zpevníte oblast břicha, která bývá nejvíce postižena a doplněk stravy [Růžový kolagen](#), který vyživí pokožku zevnitř.

MyKETO®



**Doprava zdarma
nad 2000 Kč**



**Ryze český
produkt**



**Bez palmového
oleje**



**Bez glutamátu, umělých
barviv a konzervantů**

KONTAKTY:

GOLDIM spol. s r.o.

Michelská 18/12 a | 140 00 | Praha 4

info@myketo.cz

www.myketo.cz

**Pokud si nevíte rady, kontaktujte naše akreditované výživové
poradce +420 775 865 500**

Objevte naše sociální sítě