

# 5 receptů pro ketonovou dietu

Vloženo: 18.05.2019 Komerční sdělení

**Přemýšlíte o ketonové dietě, ale nevíte, jak na ni? Případně byste si rádi obohatili stávající jídelníček, ale nemáte dostatečný zdroj inspirace? To vůbec ničemu nevadí. Přinášíme vám 5 receptů pro ketonovou dietu, které si zaručeně zamilujete.**

Ketonová dieta je tak trochu zázrak mezi dietami. Netrápíte se hladu, jíte veskrze vše, co vám chutná a u toho ještě zhubnete. A to vše za pomoci jevu, kterému říkáme **ketóza**. Jedná se o stav, kdy tělu přestanete dodávat **sacharidy a nezdravé škroby**, takže ho připravíte o rychlý zdroj energie. Tyto dvě složky nahradíte zeleninou, potravinami bohatými na bílkoviny a v neposlední řadě i zdravými tuky.

Jakmile se tělo dostane do ketózy, **začne pracovat s uloženými tuky**. Ty promění na látky, které jsou potřebné pro chod organismu (v jiných případech by je vzalo právě ze sacharidů). A vy pohodlně zhubnete.

Samozřejmě, aby to celé fungovalo, je potřeba si hlídat i **denní příjem kalorií**. Více o jejich počítání se dočtete zde: <https://ifarmacie.cz/pocitani-kalorii/>.

**Když jsme se v kostce podívali na to, jak ketonová dieta funguje, nyní se zaměříme na praktickou část, která obsahuje recepty s vysokým obsahem proteinů.**



## Výživná kuřecí polévka

Kuřecí polévka se hodí skoro pro každou situaci. Lze ji považovat za malý oběd, ale i za větší teplou večeři. Ať tak, či onak, vždycky bude chutnat výborně.

**Budete potřebovat:** 110 g másla, 2 stonky celeru, 175 g hub, 2 stroužky česneku, čtvrt nakrájené cibule, petrželku, sůl, pepř, 2 litry kuřecího vývaru, 1 menší mrkev, vařené kuřecí maso, menší hlávkou zelí

### Postup:

Vezměte všechno máslo a dejte ho roztopit do dostatečně velkého hrnce. Mezi tím nakrájejte houby a

celer na malé kousky. Pokud jste to ještě neudělali, nakrájejte cibuli a rozmačkejte česnek.

Všechny tyto ingredience vložte společně do hrnce a restujte zhruba 3 minuty. Poté vše zalijte vývarem. Do něj vložte i pokrájenou mrkev a petržel. Vše ochuťte solí a pepřem. Jakmile bude zelenina měkká, přidejte do vývaru nakrájené kuřecí maso (již vařené) a pokrájené zelí, které nahradí klasické polévkové nudle. Vše pak společně vařte ještě asi 12-15 minut.



### Jednoduchá pizza

Pizzu má rád prakticky každý. Proto může být přechod na relativně přísnou proteinovou dietu pro mnoho lidí strašákem. Naštěstí, pizzu si můžete vyrobit ve verzi, která vaši dietu nijak nenaruší.

**Budete potřebovat:** 4 vejce, 175 g mozzarely, 3 lžíce neslazené rajčatové pasty, oregano, 150 g strouhaného sýra podle chuti, 40 g kvalitní pikantní klobásky, olivy, 50 g mixu zelených salátů, olivový olej

#### Postup:

Předehřejte troubu na 200 °C a mezi tím začněte připravovat základ pro pizzu. Ten vyrobíte tak, že rozbijete všechna vejce a spojíte je se strouhanou mozzarelou. Směs pak nalijte na plech vyložený pečicím papírem a dejte péct asi na 15 minut.

Jakmile vyndáte základ těsta z trouby, zvedněte teplotu trouby o 25 °C. Mezi tím na těsto aplikujte rajčatovou pastu, oregano, nakrájenou klobásku, olivy a strouhaný sýr. Vše dejte péct maximálně na 10 minut. Podávejte s čerstvým salátem, který lehce pokapete olivovým olejem.

### Snídaňové palačinky

Každé ráno je mnohem lepší, když ho zahájíte výbornou palačinkou s ovocem.

**Budete potřebovat:** 4 vejce, 200 g sýru cottage, 8 g psyllia, 50 g másla, čerstvé jahody, 225 ml smetany ke šlehání

#### Postup:

Smíchejte vejce, sýr a psyllium v jedné míse a směs nechte 10 minut pracovat. Na pánvi roztopte máslo a začněte péct malé palačinky. Jakmile jsou palačinky hotové, ozdobte je vyšlehanou smetanou

a krájenými jahodami.

**Vzorový jídelníček proteinové diety:** <https://www.onefit.cz/proteinova-dieta-vzorovy-jidelnicek>



### **Kokosová kaše**

Lehká kokosová kaše vám vylepší den, ať už ji budete jíst ve kteroukoliv denní hodinu. To nám věřte.

**Budete potřebovat:** 30 g kokosového oleje, 1 vejce, 0,2 g psyllia, 4 polévkové lžíce kokosového krému, špetku soli, ovoce na ozdobu

#### **Postup:**

VeźmĚte vyšší rendlĪk, do kterĚho pĚřidĚte vĚechny ingredience. PećlivĚ je smĪchejte, aby vznikla jednotnĚ vypadajĪcĪ hladkĚ smĚs. VaĚte tak dlouho, dokud vejce nebude dostatećnĚ tepelnĚ upravenĚ. KaĚi pak servĪrujte v miskĚch, pĚřelitou troĚkou kokosovĚho oleje a ozdobenou jahodami ći borĚvkami.

### **SalĚt Caesar**

Pokud hledĚte ideĚlnĪ obĚd ći većeĚi, urćitĚ vyzkouĚejte tento salĚt Caesar. Bude mĪt zarućenĚ ťspĚch.

**Budete potřebovat:** 300 g kuĚecĪch prsou, 1 lĚzici olivovĚho oleje, sĚl, pepĚř, 75 g slaniny, 200 g řĪmskĚho salĚtu, 30 g parmezĚnu, 125 ml majonĚzy, 1 lĚzici DijonskĚ hoĚćice, ½ citronu, 2 polĚvkovĚ lĚzice anćovićek, 1 stroućek ćesneku, sĚl a pepĚř

#### **Postup:**

SmĪchejte majonĚzu, hoĚćici, citronovou ťĥĚvu, anćovićky, sĚl, pepĚř a drcenĚ ćesnek a udĚlejte dresink. Ten potĚ vloćte do lednice.

PĚdehĚjte troubu na 200 °C a nakrĚjenĚ kuĚecĪ prsa vyloćte na vymazanĚ plech. Osolte je, opeĚřete a pokapejte je trochou olivovĚho oleje. PotĚ dejte pĚct asi na 20 minut. Mezi tĪm opećte nakrĚjenou slaninu a nakrĚjte salĚt.

KuĚe potĚ servĪrujte se salĚtem, slaninou, dresinkem a nastrouhanĚm parmezĚnem.

**Přejeme vám dobrou chuť.**

Zdroj informací:

<https://tajemstvizravi.cz/bilkovinna-dieta-zpusobi-ve-vasem-tele-masivni-spalovani-tuku/>

<https://www.zeny.cz/jak-zhubnout/keto-dieta-co-to-je-a-jak-pomuze-zhubnout-prave-vam-3363.html>

<https://recenzezdarma.cz/ketonova-dieta-diskuze/>

<https://www.jakbytfiit.cz/hubnuti/ketonova-dieta/>