

DIJETOPEDIJA

Kompletan Keto Vodič

Mehanizam, makronutrijenti, jelovnici za 7,
14 i 30 dana, recepti i sve što ti treba da
počneš, na jednom mestu.

Šta te čeka u vodiču

01 Šta je keto dijeta i put do ketoze

02 Makro raspodela

03 Prvi koraci

04 Dozvoljene i zabranjene namirnice

05 Tabela namirnica

06 Jelovnik za 7 dana i lista za kupovinu

07 Jelovnik za 14 dana

08 Jelovnik za 30 dana

09 Recepti

10 Najčešće greške u prvoj nedelji

11 Prednosti i mane

12 Izvori

Šta je keto dijeta i put do ketoze

Keto (ketogena) dijeta je način ishrane sa visokim udelom masti, umerenim unosom proteina i vrlo niskim unosom ugljenih hidrata. Cilj je da telo uđe u stanje zvano ketoza, u kom mast, a ne glukoza, postaje glavni izvor energije.

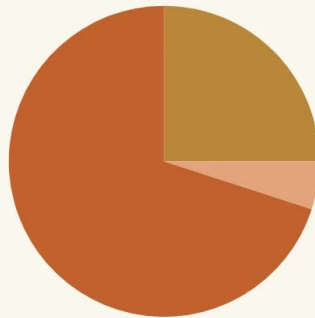


Ceo proces obično traje između jednog i tri dana od početka stroge ketogene ishrane, u zavisnosti od osobe, telesne mase i nivoa fizičke aktivnosti.

Makro raspodela

Istraživanja fokusirana na klasičnu ketogenu dijetu najčešće navode raspon od 70 do 80 posto kalorija iz masti, 10 do 20 posto iz proteina, i 5 do 10 posto iz ugljenih hidrata.

MAKRO RASPODELA NA KETO DIJETI



70% - Masti

Glavni izvor kalorija, drži telo u ketozi (maslinovo ulje, avokado, orasi, puter, masna riba)

25% - Proteini

Dovoljno da se očuva mišićna masa, ali ne previše – višak proteina telo može pretvoriti u glukozu (glukoneogeneza) i time te izbaciti iz ketoze

5% - Ugljeni hidrati

Obično ispod 20-50g dnevno, uglavnom iz nekrobnog povrća (spanać, brokoli, karfiol), ne iz žitarica ili voća

Praktičan savet

Za tačan izračun prilagođen tvojoj telesnoj težini, godinama i nivou aktivnosti, koristi kalkulator na Dijetopediji: dijetopedija.com/keto-dijeta/kalkulator-kalorija

PRVI KORACI ZA POČETAK KETO DIJETE



1. **Smanji unos ugljenih hidrata**, cilj ispod 20 do 50 grama dnevno.
2. **Povećaj unos zdravih masti**, tako da postanu glavni izvor kalorija.
3. **Prati makronutrijente**, bar u prvim nedeljama.
4. **Pripremi se za keto grip**, dovoljno soli i tečnosti pomažu.
5. **Prati napredak nedeljno**, telesnu težinu, obim, i po želji nivo ketona.

Dozvoljene namirnice

Osnovne namirnice, jedeš slobodno

Meso i riba: govedina, svinjetina, piletina, ćuretina, jagnjetina, losos, skuša, sardina, tuna.

Jaja: sve vrste priprema.

Masti i ulja: maslinovo ulje, kokosovo ulje, puter, slanina, loj.

Sirevi: tvrdi i polutvrdi sirevi (gauda, ementaler, parmezan).

Povrće sa malo UH: spanać, blitva, kelj, brokoli, karfiol, tikvice, krastavac, šampinjoni.

Avokado i masline.

Za umerenu upotrebu

Bobičasto voće u malim porcijama, **punomasni mlečni proizvodi** bez šećera, **orašasti plodovi** u porcijama, **plodovi mora** (ostrige/dagnje imaju više UH od ribe).

Zabranjene namirnice

Žitarice i proizvodi od brašna, šećer i slatkiši, skrobno povrće (krompir, cvekla, šargarepa u većim količinama), voće bogato šećerom (banane, grožđe), mahunarke, zaslađeni napici. Pazi i na skrivene izvore: gotovi sosevi, suhomesnati proizvodi, "light" proizvodi i voćni jogurti često imaju dodat šećer.

Tabela namirnica

Neto ugljeni hidrati na 100 grama. **Zeleno** ispod 3g, **žuto** 3-6g, **crveno** preko 6g.

Namirnica	Neto UH/100g	Namirnica	Neto UH/100g
Piletina, grudi	0g	Spanać	1g
Goveđe mleveno meso	0g	Brokoli	4g
Losos	0g	Karfiol	3g
Jaja	1g	Tikvice	3g
Slanina	1g	Krastavac	2g
Škampi	1g	Paprika	4g
Maslinovo ulje	0g	Kupus	3g
Puter	0g	Pečurke	2g
Avokado	2g	Luk	7g
Čedar sir	1g	Beli luk	28g*
Feta sir	4g	Cvekla	7g
Grčki jogurt, punomasni	4g	Šargarepa	7g
Bademi	5g	Maline	5g
Orasi	4g	Jagode	6g
Stevija	0g	Borovnice	12g
Eritritol	0g	Krompir	15g
Beli hleb	49g	Banana	21g

*Beli luk se obično koristi u malim količinama (par čenova), pa je stvarni unos ugljenih hidrata po obroku zanemarljiv. Puna, pretraživa tabela sa preko 120 namirnica dostupna je na dijetopedija.com/keto-dijeta/tabela-namirnica

Jelovnik za 7 dana

Dan 1

Doručak: Kajgana sa slaninom i sirom. Ručak: Piletina na žaru sa salatam od rukole i parmezana. Večera: Pečeni losos sa špaglami i puterom od limuna.

Dan 2

Doručak: Grčki jogurt bez šećera, sa orasima i cimetom. Ručak: Juneći odrezak sa pireom od karfiola. Večera: Škampi na maslinovom ulju sa tikvicama.

Dan 3

Doručak: Omlet sa pečurkama i sirom. Ručak: Salata od tune, avokada i majoneza. Večera: Svinjski medaljoni sa brokolijem na pari.

Dan 4

Doručak: Čia puding sa kokosovim mlekom i bademima. Ručak: Pečena pileća krilca sa salatam od kupusa. Večera: Junetina u sosu od pečuraka, uz spanać.

Dan 5

Doručak: Jaja na oko sa avokadom i pancetom. Ručak: Losos salata sa maslinama i feta sirom. Večera: Čureći batac sa pireom od karfiola i puterom.

Dan 6

Doručak: Omlet sa sirom i par kriški paradajza. Ručak: Goveđi burger bez peciva, sa salatam i sirom. Večera: Pečena piletina sa špaglami i limunom.

Dan 7

Doručak: Čia puding sa malom porcijom jagoda. Ručak: Salata sa piletinom, jajima, slaninom i avokadom. Večera: Riblji file na pari, sos od putera i belog luka, uz brokoli.

Lista za kupovinu

Proteini: jaja, slanina, pileća krilca, pileći file, mleveno goveđe meso, juneći odrezak, svinjski medaljoni, losos, škampi, tuna u konzervi, čureći batac, panceta.

Povrće: rukola, šparge, karfiol, brokoli, tikvice, kupus, spanać, paradajz, avokado.

Masti i mlečno: puter, maslinovo ulje, parmezan, feta sir, običan sir, pavlaka, grčki jogurt, kokosovo mleko.

Ostalo: orasi, bademi, čia semenke, masline, majonez, limun, cimet, so, biber.

Jelovnik za 14 dana

Nedelja 2, sa raznovrsnijim obrocima za duži period praćenja.

Dan 8

Frittata sa sirom i brokolijem. Junetina u sosu od paradajza, uz karfiol pire. Škampi salata sa avokadom.

Dan 9

Kajgana sa dimljenim lososom. Pileći batak u kari sosu sa kokosovim mlekom. Svinjski medaljoni sa tikvicama.

Dan 10

Čia puding sa bademima. Goveđi burger bez peciva. Pečena piletina sa šparglama i belim lukom.

Dan 11

Omlet sa sirom i suvim mesom. Tuna salata sa avokadom i limunom. Junetina dinstana sa pečurkama.

Dan 12

Punomasni jogurt sa lanenim semenkama. Losos na žaru sa brokolijem. Pileći batak sa karfiol pireom.

Dan 13

Jaja na tvrdo, avokado i slanina. Svinjski kotlet sa kupus salatom. Škampi u sosu od putera i belog luka.

Dan 14

Omlet sa pečurkama i sirom. Pileća salata sa jajetom, slaninom i avokadom. Riblji file na pari.

Puna verzija sa objašnjenjem svake kombinacije: dijetopedija.com/keto-dijeta/jelovnik-14-dana

Jelovnik za 30 dana

Umesto 30 veštački različitih dana, koristi sistem rotacije: izaberi po jednu opciju iz svake kategorije za doručak, ručak i večeru.

Doručak, izaberi jedan

Puter od badema sa celerom i sirom · Kokosov jogurt sa semenkama bundeve · Pečena jaja u avokadu · Sirni namaz sa slaninom · Smuti od spanaća i kokosovog mleka

Ručak, izaberi jedan

Piletina u kokosovom mleku sa kari začinima · Salata sa piletinom i parmezanom · Svinjski file sa pečenim tikvicama · Losos sa kupusom · Punjene paprike mesom i sirom

Večera, izaberi jedan

Piletina u foliji sa limunom · Salata sa tunom i avokadom · Ćufte od ćuretine u sosu od pavlake · Škampi sa spanaćem · Omlet sa sirom

Nedelja po nedelja

Nedelja 1: adaptacija, moguć keto grip. Nedelja 2: apetit se stabilizuje. Nedelja 3: rutina, mogući plato. Nedelja 4: procena rezultata i odluka o nastavku.

Recepti

Kajgana sa slaninom i sirom

Doručak · 2 porcije · 10 minuta

- 4 jaja
- 60g slanine, isečene
- 40g rendanog sira
- So i biber
- Kašika putera

Isprži slaninu na srednjoj vatri dok ne postane hrskava. Umuti jaja sa solju i biberom, dodaj u tiganj sa slaninom. Mešaj lagano dok se ne skupe. Na kraju dodaj sir, promešaj dok se ne otopi. Posluži odmah.

Pečeni losos sa šparglama

Večera · 2 porcije · 25 minuta

- 2 fileta lososa
- 200g šparge
- 2 kašike maslinovog ulja
- Pola limuna
- So, biber, ruzmarin

Zagrej rernu na 200°C. Stavi losos i šparge na pleh, prelij maslinovim uljem, posoli i pobiberi. Peci 15 do 18 minuta. Iscedi limun preko lososa pre serviranja.

Salata od tune, avokada i majoneza

Ručak · 2 porcije · 10 minuta

- 2 konzerve tune
- 1 avokado
- 2 kašike majoneza
- Pola crvenog luka, sitno seckanog
- So i biber

Ocedi tunu i stavi u posudu. Iseci avokado na kockice i dodaj. Umešaj majonez i crveni luk. Začini po ukusu. Posluži samostalno ili na listu zelene salate.

Čia puding sa kokosovim mlekom

Doručak · 2 porcije · 5 minuta priprema, preko noći u frižideru

- 4 kašike čia semenki
- 250ml kokosovog mleka
- Šaka badema, iseckanih
- Cimet po ukusu

Pomešaj čia semenke sa kokosovim mlekom u posudi. Ostavi u frižideru preko noći, ili minimum 3 sata, da se zgusne. Pre serviranja pospi bademima i cimetom.

Svinjski medaljoni sa brokolijem

Večera · 2 porcije · 20 minuta

- 300g svinjskih medaljona
- 250g brokolija
- Kašika putera
- So, biber, beli luk u prahu

Začini medaljone solju, biberom i belim lukom. Ispeci na puteru 4 do 5 minuta sa svake strane. Brokoli skuvaj na pari 5 minuta. Posluži zajedno.

Goveđi burger bez peciva

Ručak · 2 porcije · 15 minuta

- 300g mlevenog goveđeg mesa
- 2 kriške sira
- Listovi zelene salate
- Kriške paradajza
- So i biber

Oblikuj mleveno meso u dve pljeskavice, začini solju i biberom. Ispeci na tiganju ili žaru 4 minuta sa svake strane, dodaj sir pred kraj da se otopi. Umotaj u listove zelene salate sa paradajzom.

Omlet sa pečurkama i sirom

Doručak · 1 porcija · 10 minuta

- 3 jaja
- 80g pečuraka, isečenih
- 30g rendanog sira
- Kašika putera

Proprži pečurke na puteru dok ne omekšaju. Umuti jaja i sipaj preko pečuraka. Kad se skoro stegne, dodaj sir na jednu polovinu, preklopi omlet i posluži.

Punjene paprike mesom i sirom

Ručak ili večera · 2 porcije · 35 minuta

- 2 veće paprike
- 250g mlevenog mesa
- 50g rendanog sira
- So, biber, začini po izboru

Iseci paprike po dužini i očisti semenke. Isprži mleveno meso sa začinima. Napuni paprike mesom, pospi sirom, i peci u rerni na 190°C oko 20 minuta.

Najčešće greške u prvoj nedelji

Premalo soli. Telo u prvim danima gubi vodu i natrijum brže nego inače. Posoli hranu malo više nego što bi inače.

Strah od masti. Masti su tvoje glavno gorivo na ovoj dijeti, ne štedi na njima.

Skriveni ugljeni hidrati. Gotovi dresinzi, sosevi i suhomesnati proizvodi često imaju dodat šećer. Čitaj deklaraciju.

Nema plana za glad. Drži bar jednu keto-friendly grickalicu uvek pri ruci (kuvano jaje, šaka oraha, kocka sira).

Prednosti i mane

Prednosti

Brži početni gubitak kilograma, bolja kontrola apetita, stabilniji šećer u krvi, dokazana medicinska primena kod epilepsije još od 1920-ih.

Mane i rizici

Moguć porast LDL holesterola, rizik od nedostatka nutrijenata bez pažljivog planiranja, dodatno opterećenje bubrega i jetre kod postojećih problema, keto grip u prvim danima.

Kada je lekar obavezan pre početka

Dijabetes bilo kog tipa, bolest bubrega, srca ili žučne kese, trudnoća i dojenje, ili terapija koja utiče na šećer u krvi ili pritisak.

Izvori

- Harvard T.H. Chan School of Public Health, The Nutrition Source: Diet Review: Ketogenic Diet for Weight Loss
- Cleveland Clinic: Keto Flu: What It Is, Symptoms and Remedies
- Harvard Health Publishing: Should you try the keto diet?
- UCLA Health: Net carbs are carbs minus fiber and sugar alcohols
- Frontiers Science News: The keto diet can lead to flu-like symptoms during the first few weeks

Ovaj vodič je informativnog karaktera i ne zamenjuje savet lekara. Konsultuj se sa lekarom pre početka keto dijeta, posebno ako imaš postojeće zdravstveno stanje.

© Dijetopedija, dijetopedija.com