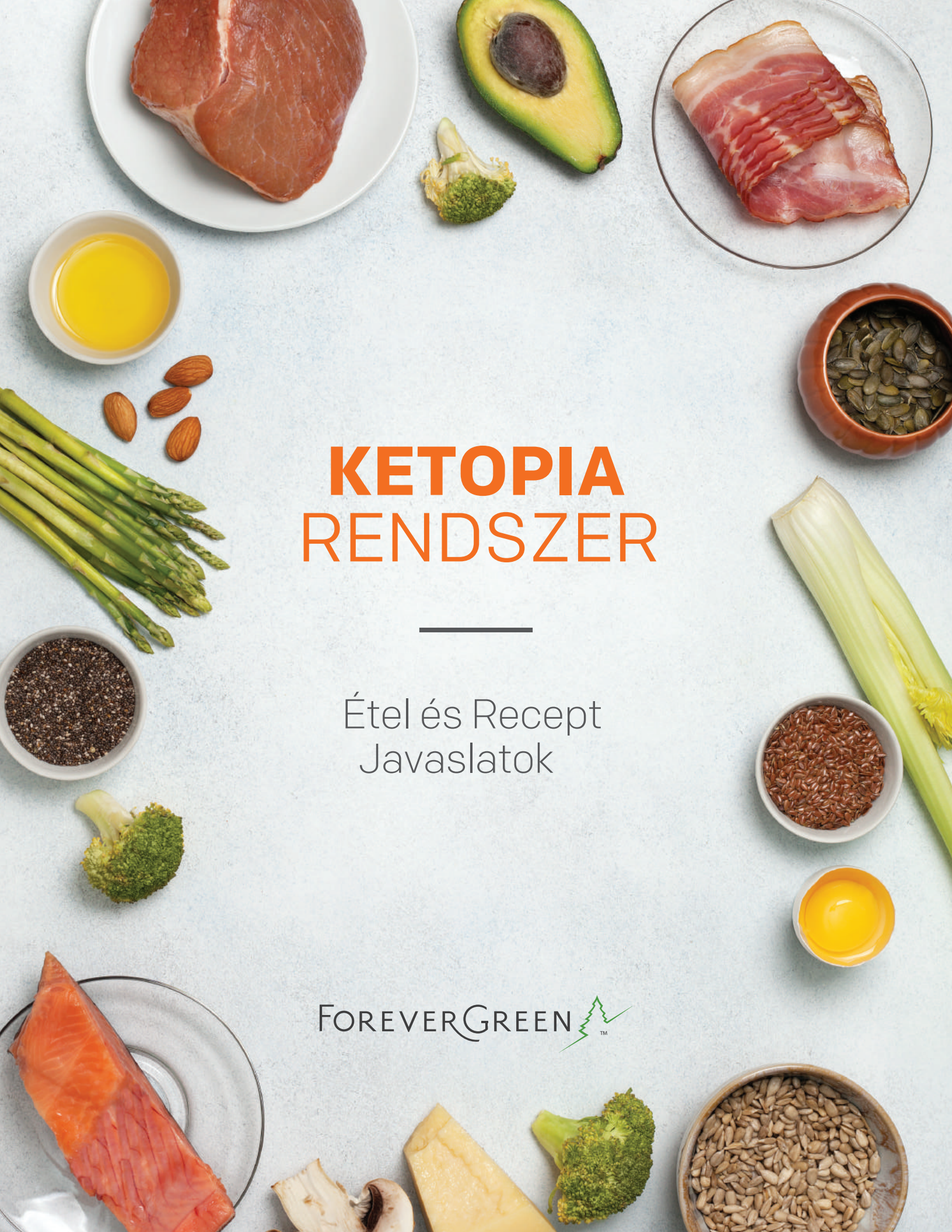




KETOPIA RENDSZER

Étel és Recept
Javaslatok

FOREVERGREEN 

KETOPIA RENDSZER

ÉTEL ÉS RECEPT JAVASLATOK

SNACKEK

A legjobb ételek a Ketopia programhoz a sovány fehérjék, amelyeket kis adagokban fogyasztanak. A snackeknek kis adagoknak kell lenniük, szénhidrátok és cukrok nélkül.

- Jerky (nitrátmentes)
- Kötözött sajt
- Diók
- Mogyorók
- Keményre főtt tojás
- Zeller
- Uborka
- Paprika
- Kemény sajtok

FEHÉRJE

A fehérjéknek soványnak és természetesnek kell lenniük. Kerülje a konzerv, cserepes, feldolgozott, pácolt vagy sült húsokat, beleértve az ebéd húsokat, kolbászt és hot dogot. A tojásokat el lehet készíteni rántott, pirított, lágy, forralt, keményre főtt vagy meghabarva. A sajtokból négy (4) adagonként vagy annál kevesebb. A lágy sajtok fogyasztását minimálisra kell csökkenteni, mivel jellemzően több szénhidrátot tartalmaznak mint a kemény sajtok. Kerülni kell a feldolgozott sajtokat is, mint például a krémsajtok vagy konzervsajtok.

- Pulyka
- Csirke
- Kacsa
- Szárnyas
- Hal
- Marhahús
- Sertéshús
- Bárány
- Borjú
- Szarvas
- Vadhús
- Szárított hús (Jerky)
- Tojás
- Sajt
- Szardínia
- Kollagén fehérje
- Tejsavó fehérje
- Kemény sajt (cheddar, parmezán, stb.*)

*Határozza meg a napi sajt bevitel mennyiségét 11 dekára vagy kevesebbre.

ZÖLDSÉGEK

Válassz annyi zöldséget, amennyit csak tudsz. Javasoljuk, hogy egy csomó salátát egyen, amely tartalmaz húsokat, sajtokat és salátaöntetet. Alacsony szénhidráttartalmú zöldségek és főzelékeknek való:

- Saláta
- Arugula (rucicora)
- Római saláta
- Fodros petrezselyem
- Vörös cikória
- Mezei katáng (cikória)
- Retek
- Gomba
- Metéőhagyma (snidling)
- Zeller
- Uborka
- Koriander
- Csemege paprika
- Olajfa bogyó
- Spárga
- Bordáskel

Valamivel több szénhidrát mellett a következő zöldségek és főzelékeknek való is felhasználhatók az étkezések kiegészítésére, viszont ezeket mértékkel kell enni.

- Cukorborsó
- Fejes káposzta
- Savanyú káposzta
- Spenót
- Babcsíra
- Mángold
- Brokkoli
- Vöröshagyma
- Fodros kel
- Cukkini
- Avokádó
- Bimbós kel
- Zöldbab
- Bab
- Zsenge tök
- Sütőtök
- Paradicsom
- Collard (káposztaféle)
- Articsóka
- Padlizsán

ZSÍROK

A zsírok fontos részét képezik a Ketopia programnak, de bölcsen kell választani. Vigyázz a hozzáadott szénhidrátokra bármilyen csomagolásban, és lehetőleg a kiserelési méretek is kicsik legyenek.

- Avokádó
- Vaj
- Ghi (köpült vajból készült)
- Makadámia dió
- Kesudió
- Majonéz
- Olívaolaj
- Kókuszolaj
- Mogyoróvaj
- Pekándió
- Mandula
- Dió
- Tojássárgája
- Pasztörözött állati zsírok (kacsa, liba, sertés)
- Zsíros vörös hús (fűveket legelő állatok)
- Erjesztett csukamájolaj
- Sütésre nem alkalmas olaj
- Avokádó olaj
- Krill olaj (tengeri rák olaj)
- Omega3 olaj

SZÉNHIDRÁTOK

Bár a szénhidrátbevitel korlátozott marad, itt van néhány jó lehetőség, hogy mérsékelten választhassunk.

- Sütőtök
- Télitök (mint pl. pézsmatök, stb.)
- Édesburgonya / Jamgyökér
- Vadszeder
- Kék áfonya
- Kókusz
- Tőzegáfonya
- Citrom
- Lime
- Málna

ÉDESÍTŐSZEREK

Sok mesterséges édesítőszer még mindig nagy mennyiségű cukrot vagy szénhidrátot tartalmaz. Íme néhány jóváhagyott édesítőszer mérsékelten alkalmazzuk a ketogén étrendet követve.

- Xylitol
- Erythritol
- Stevia

ITALOK

Víz! A testtömeged felét osztva tízzel napi dózisban kell inni. Keverjen egy kis citromot vagy lime-ot a vízbe az íze miatt. Kávé és tea krémmel (cukor nélkül) használható a programban, de semmi többet. A zöld tea jó alternatíva. A programban nem használhat szódát vagy gyümölcslevet a nagy mennyiségű cukor miatt, amit tartalmaz.

TIPPEK AZ ÉTKEZÉSHEZ

A program egyszerű, tartsd be az alacsony szénhidráttartalmú követelményekre vonatkozó opciókat. Egy steak vagy egy hal, párolt zöldséggel és vajban, jó példa. Gyorsétkezéskor próbáld meg elkerülni a sült ételeket. Számos helyen fehérje jellegű hamburgereket kínálnak, ami azt jelenti, hogy a burgert salátával helyettesítik.

JAVASOLT RECEPTEK

KETO COBB SALÁTA

- 1 csésze sonka csíkok
- 4 cseresznye paradicsom
- ¼ csésze kéksajt
- 2 keménytojás
- 2 csésze durvára aprított római saláta
- ½ kockára vágott avokádó
- 2 szelet pulyka bacon

KETO COBB SALÁTAÖNTET

- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál organikus almaecet
- 1 kiskanál citromlé
- 1 kiskanál dijoni mustár
- 1 szegfűszeg, apróra vágott fokhagyma (opcionális)
- ízlés szerint só és bors

Külön- külön keverjük össze az öntet és a saláta összetevőit. Öntsük nyakon a salátát az öntettel és élvezzük.

AVOKÁDÓ SALÁTA GYORSAN

- ½ kockára vágott avokádó
- 1 kisfejj ropogós saláta, aprítva
- 2 keménytojás szeletelve
- 1 közepes újhagyma apróra vágva
- 1 kiskanál citromlé
- 1 csipetnyi Himalája só
- 1 evőkanál extraszűz olívaolaj

KETO BÉLSZÍN

23 dkg bélszín, csíkokra vágva
1 evőkanál kókuszolaj
1 kis hagyma, kockára vágva
1 gerezd fokhagyma, összezúzva
2 kis paradicsom, kockára vágva
1 kiskanál őrölt gyömbér
4 evőkanál almaecet
Ízlés szerint, só és bors

Az olajat öntse egy nagy serpenyőbe. Nagylángon, magas hőfokon pirítsa meg a bélszínt közepesre, barnára. Mikor mindenhol alaposan átpirult, adjuk hozzá a hagymát, fokhagymát és a paradicsomot. Egy külön tálban keverje össze a gyömbért, a sót, a borsot és az ecetet. Ezt a mixet is öntse a serpenyőbe és keverje össze. Párolja addig, amíg a folyadék teljesen elpárolog és lehet felszolgálni.

KETO DARÁLT PÚLYKAHÚS

30 dkg darált pulykahús
½ csésze szeletelt spenót
3 evőkanál pirospaprika
¼ csésze csökkentett zsírtartalmú mozzarella sajt
½ kiskanál friss bazsalikom (opcionális)
2 evőkanál apróra vágott vöröshagyma
1 kiskanál vaj
Ízlés szerint, só és bors

A darált pulykahúst süssse barnára a vajon, közepes-magas hőfokon. Adja hozzá az összetevőket. Takaréklángon főzze a hagymát puhára, időnként megkeverve. Felszolgálhatja.

KETO OMLETT

3 tojás
2 evőkanál mandula tej (helyettesíti a krém vagy a kókusztej)
1 szilva paradicsom, kockára vágva
1/4 csésze aprított spenót
1 evőkanál lila hagyma, kockára vágva
1 csipetnyi bazsalikom
Fokhagyma (opcionális)
1 kiskanál kókuszolaj

Verje fel a tojást a mandulatejjel egy edényben. Adja hozzá az egyéb összetevőket. Kis lángon melegítse fel a kókuszolajat. Öntse a tojásos keveréket a serpenyőbe, és süssse, amíg a tojás összeáll, kicsit átfogatva közben.

KETO FRITTATA

1 evőkanál kókuszolaj
4 tojás
1 ¼ csésze zsíros marhahús, pulyka, sertés, csirke vagy szalonna
½ csipetnyi őrölt zöldbors
½ csipetnyi vörösbors
3 levél fodros kel
4 gomba
1 csésze (23 dkg) kecskesajt
1 evőkanál currypor
1 evőkanál paprika
1 evőkanál fokhagymapor

Vágja a káposztát, a gombát apró darabokra, adja hozzá a zöldpaprikát és a piros paprikát. Közepes lángon melegítse fel a kókuszolajat. Adjunk hozzá ezt a növényi keveréket és pároljuk, amíg puha lesz. Adjunk hozzá marhahúst (vagy más húst), és keverjük amíg meg nem pirul. Egy tálban verje fel a tojásokat, curryporral, paprikával és a fokhagymával. A zöldséges keveréket egyenletesen terítse el a serpenyőben. Öntse egyenletesen a tojásos keveréket a zöldségek fölé. Szórja a kecskesajtot a tetejére. Fedje le és főzze, amíg a tojások megfőnek és sajt buborékolt nem lesz (3-5 perc).

SAJT ÉS HAGYMA QUICHE (franciák pizzája)

5-6 csésze Muenster vagy Colby jack sajt, félig aprítva és feldarabolva
2 evőkanál vaj, plusz egy kicsit több az edények kivajázásához
1 nagy fehér hagyma, apróra vágva
12 nagy tojás
2 csésze tejszín
1 kiskanál só
1 kiskanál őrölt feketebors
2 kiskanál szárított kakukkfű

Melegítse elő a sütőt 350 fokra. Egy serpenyőben olvassza el a vajat közepes és alacsony hőfokon. Adja hozzá a zöldségeket és párolja a hagymát áttetszőre és puhára. Vegye le a hőről tegye félre hűlni. Vajazzon ki két 25 cm-es Quiche serpenyőt vagy mély pite serpenyőt. A darabolt sajt felét-felét terítse a serpenyők aljába. Erre a sajtra öntse a már lehűlt zöldségkeverék felét-felét minden egyes serpenyőbe.

Törje fel a tojásokat egy nagy keverőedénybe. Adja hozzá a tejszínt és a fűszereket, majd keverje össze, amíg jó habos nem lesz. A tojásmix felét-felét öntse a két tálba a zöldségkeverékre ami a sajt fölött van, villával egyengesse el. Csúsztasd a serpenyőket a sütőbe, és hagyd, hogy a tálak között 2-3cm hely maradjon. Süssük 20-25 percig, vagy amíg meg nem puffad és kissé arany színű lesz a középpontban. A Quiches kész van, ha beleszúr egy kést a középpontba és az tiszta marad amikor kihúzza. Vágja el a quiche-t hat egyenlő méretű adagra. Szolgálja azonnal, vagy tegye hűtőbe vagy le is fagyasztható. Fagyasztva két hétig, vagy a hűtőszekrényben egy hétig lehet eltartani.

KETO HÚSKENYÉR

45 dkg sovány darált marhahús
2 tojás
1 kiskanál fokhagyma por
2 kiskanál Mrs. Dash fűszerkeverék (sómentes!)
1 kiskanál Olasz ízesítés
1 evőkanál tejszín
2½ dl víz

Keverjük össze az összes hozzávalót és tegyük egy sütőedénybe. 350 fokos sütés 45 percig. Díszítsd kis mennyiségű ketchuppal, de vegye figyelembe a benne lévő cukrot.

TOJÁSMUFFINOK

8 tojás
½ csésze kemény sajt, aprítva
½ csésze apróra vágott spenót
1 kiskanál oregánó
1 kiskanál bazsalikom
1 evőkanál fokhagyma
Bors, ízlés szerint

Üsse fel a tojásokat egy közepes keverőedénybe. Keverje össze az összes többi összetevővel és öntse muffin serpenyőbe. Süsse 500 fokon 10 - 15 percig.

TUDNI FOGOD, MIKOR OTT VAGY!

KETOPIA™
YOU'LL KNOW WHEN YOU'RE THERE