

Obsah

Co je ketogenní dieta	4
Jak se ketogenní dieta sestavuje?	5
Rozdělení stravy	6
Práce s recepturami	7
Živiny	7
Druhy tuků	7
Pitný režim	13
Vhodné potraviny při ketogenní dietě	13
Sladidla náhradní	14
Nevhodné potraviny při ketogenní dietě	15
Ketogenní dieta podle věku	16
Výživa kojenců	16
Strava batolat	16
Strava dětí předškolního a školního věku	16
Ketogenní dieta u dospělých	17
Využití KetoCalu	18
Využití dalších potravin pro zvláštní účely	18
Receptář	19
Potřebné vybavení kuchyně	20
Tipy pro přípravu stravy	20
Práce s malým množstvím potravin	21
Úprava masa	21
Pečení	21
Kořenění a ochucování jídla	21
Vaření více porcí	22
Optické zvětšení porce	22
Odmítání stravy	22
Receptury	23
Piktogramy a zkratky	23
Pokrmy z vajec	24
Pokrmy s masem	36
„Pečivo“	45
Ořechy v ketogenní dietě	45
Recepty se sýrem	51
Zelenina a houby	54
Omáčky a polévky	56
Pomazánky	60
Ochucená másla	62
Ochucené oleje	65
Dezerty	66
Smetanové nápoje	70
Cestování s ketogenní dietou	73
Hospitalizace s ketogenní dietou	73
Ketogenní dieta a běžné nemoci	74
Další důležitá upozornění – některá již podruhé!	75
Proč jsou důležité potravinové doplňky	75
Rejstřík receptů s živinami	77
Doporučené odkazy	80