

KetoMix

OPRAVDOVÉ HUBNUTÍ



Nový štíhlejší život s KetoMix

Kompletní průvodce na cestě za vysněnou postavou

www.ketomix.cz



KetoMix

SNADNÁ CESTA KE ŠTÍHLÉ POSTAVĚ

- ✕ Efektivně a bez cvičení
- ✕ Bez hladu - jíte 5x denně
- ✕ Na výběr z více než 150 jídel
- ✕ Jídla plná vitamínů, minerálních látek a vlákniny
- ✕ Jídla i pro celiaky a vegany
- ✕ Ucelené zvýhodněné dietní programy
- ✕ Poradenství 5 dní v týdnu
- ✕ Dieta vhodná pro muže i ženy



Dámy a pánové,

v ruce držíte **návod k nové, štíhlejší postavě**. Možná máte jen lehkou nadváhu, možná jste se dostali až do obezity. **Nikdy ale není pozdě** na to začít měnit svůj životní styl. Chcete-li zůstat zdraví a fit, **nadbytečná kila musí pryč**. A proto jsme tu my. KetoMix pro vás bude oním pomyslným mostem k tomu, abyste se v životě cítili lépe a měli zase radost sami ze sebe.

Budeme vaším partnerem, který vás provede těžšími začátky, naučí vás správně a pravidelně jíst a vybírat vhodné potraviny. Zboříme mýtus o tom, že jediné když máte hlad, **budete hubnout**. Protože **s námi hlad mít nebudete** a na našich jídlech si **pochutnáte**. A věřte nám, až s KetoMix dietou skončíte, budete na sebe hrdí. A my na vás!

váš KetoMix

Obsah

KetoMix, to není jen dieta	4	Co ještě je při dietě dovoleno?	20
Několik rad na začátek	5	Nezapomínejte na pitný režim	21
Pro koho není dieta vhodná	6	Můžete i mlsat!	22
Komu dietu naopak doporučujeme? ...	7	Konjakové přílohy si zamilujete	23
Trocha teorie	8 – 9	Nejčastější dotazy začátečníků ..	24 – 25
Jak KetoMix dieta probíhá?	10 – 11	Druhá redukční pokračovací fáze ..	26
Jak dlouho držet jednotlivé fáze?	12	Pyramida KetoMix diety	27
První redukční startovací fáze	13	Přidat můžete ovoce!	28
Co je vhodné jíst ke KetoMix potravinám?	14	Příklady jídelníčku ve druhé fázi	29
Příklady jídelníčku v 1. fázi	15	Třetí stabilizační fáze	30
Jezte denně až půl kila zeleniny a ovoce!	16	Ani ve 3. fázi vás v tom nenecháme samotné	31 – 33
Jak poskládat denní příjem zeleniny a ovoce v 1. fázi?	17	Podpořte hubnutí se správnými doplňky stravy	34
Tuky, oleje a KetoMix dieta	18 – 19	KetoMix kuchařka	35 – 65
		Poznámky	66 – 67
		Tabulka úspěchů	68

KetoMix, to není jen dieta

Jsme moc rádi, že se do hubnutí chcete pustit právě s námi. My totiž nejsme jen dieta. Jídla, která dorazila až k vám domů, jsme vyvíjeli, testovali a vyráběli s maximální péčí. Nenajdete v nich žádné škodlivé látky. Za to **jsou plná kvalitního proteinu, vitaminů, minerálních látek a vlákniny**. S každým jídlem budete blíž svému cíli a budete se cítit lépe. Do dnešního dne se s naší pomocí povedlo zhubnout více než 200 000 zákazníků. KetoMix funguje bez rozdílu věku i pohlaví.

Na co klademe důraz?

Budeme vás učit **orientovat se v základních potravinách**, budeme vás nutit přemýšlet o tom, co je pro vaše tělo to pravé, jak nahrazovat nevhodné potraviny těmi, které jsou stejně dobré, jen s nižším obsahem sacharidů. Nejdříve vás naučíme **jíst po třech hodinách**,

konzumovat zeleninu a dodržovat pitný režim. V první fázi diety vás opravdu povedeme za ruku a budeme vedle vás stát každý den. Ukážeme vám, **jak z našich proteinových produktů vařit a péct**, jak si dietu zpříjemnit tak, abyste získali pocit, že vlastně žádnou dietu nedržíte.

Výživové poradkyně stále po ruce

Spolu s dietou jste získali i neocenitelného pomocníka v podobě **výživových poradkyň**. Ty jsou vám k dispozici od pondělí do pátku **od 9:00 do 16:00** hodin. Kontaktovat je můžete telefonem a také přes maily nebo chat. Všechny naše vyškolené poradkyně jsou specialistkami ve svém oboru a poradí vám se vším, co vás bude zajímat.

Máte otázky? Rádi vám poradíme!

- ✕ Zákaznický chat: www.ketomix.cz
- ✕ Zákaznická linka: **+420 607 487 417**
- ✕ E-mailová poradna: dotazy@ketomix.cz
- ✕ Facebooková poradna: www.facebook.com/groups/ketomix



Několik rad na začátek

- ✕ Podívejte se do svého kalendáře a najděte nejvhodnější období, kdy s dietou začít. Na začátku byste mohli mít potíže se udržet a dietu neporušit, proto hledejte období, kdy máte méně společenských akcí.
- ✕ Nakupte si dopředu **dostatek zeleniny, ořechů a semínek**.
- ✕ **Zbavte se lákadel**, která máte v lednici a ve spíži.
- ✕ **Na začátku se zvažte a změřte**. Jen tak po čase zjistíte, o kolik konfekčních velikostí se vaše postava změnila.
- ✕ **Vyfoťte se!** Budete mít posléze krásné srovnání, jak se vaše postava mění, a budete o to víc motivováni.
- ✕ **Nevažte se každý den**. Každé tělo hubne jiným tempem – někdo hubne plynule, někdo hubne víc na kila, jiný na centimetry.
- ✕ U žen je hubnutí ovlivňováno menstruačním cyklem (v tu dobu tělo zadržuje více vody). Takže pokud se vám v tuto dobu váha vychýlí směrem nahoru, **nepanikařte**. Vše se za pár dní srovná.





Pro koho není dieta vhodná

KetoMix dieta je pro každého zdravého člověka, který hledá snadný způsob hubnutí. Před jejím zahájením ale doporučujeme **poradit se vždy s lékařem**.

Dieta není vhodná při těchto onemocněních:

- cévní a mozková příhoda,
- onemocnění štítné žlázy,
- onemocnění dnou (léčba vysoké hladiny kyseliny močové),
- onemocnění srdečně cévního systému v akutní i neakutní fázi (např. onemocnění srdce, infarkt myokardu, angina pectoris, poruchy srdečního rytmu),
- veškerá onemocnění jater,
- onemocnění slinivky břišní,
- vředové onemocnění žaludku a dvanáctníku,
- diabetes I. typu (aplikace inzulínu),
- diabetes II. typu (medikace léky a inzulínem),

- onemocnění žlučníku,
- onemocnění střev (např. Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, atd.),
- onkologická onemocnění v léčbě a méně než 2 roky po úspěšném залечení,
- onemocnění ledvin a dialýza,
- při užívání léků na ředění krve,
- alergiích na: mléko, sóju, vejce, celer,
- při poruchách příjmu potravy,
- vážných psychiatrických onemocněních,
- v období těhotenství a kojení,
- pro osoby mladší 18 let,
- při akutním virovém a horečnatém onemocnění.

Pokud trpíte onemocněním, které není na seznamu kontraindikací, nebo máte specifický typ léčby a nejste si vhodností diety jisti, obraťte se před započítím diety vždy na svého ošetřujícího lékaře.



Komu dietu naopak doporučujeme?

Dieta je vhodná pro:

- ✗ každého, kdo se potřebuje **zbavit pár přebytečných kilogramů**,
- ✗ všechny, kteří bojují s nadváhou nebo obezitou,
- ✗ ženy v období menopauzy, kdy hormonální změny zpomalí metabolismus,
- ✗ maminky na mateřské, které už nekojí a potřebují se dostat na svou původní váhu,
- ✗ všechny workoholiky, kteří nenajdou dost času na přípravu vyváženého dietního jídelníčku,
- ✗ každého, kdo potřebuje **povzbudit k lepšímu životnímu stylu**, naučit se pravidelně jíst a více přemýšlet o tom, co a kdy jíst.



Trocha teorie,

aneb abyste věděli, jak to celé funguje

Ketóza – to je ono magické slovo, díky kterému **budete hubnout rychle a bez cvičení**. Jak je to možné? Lidské tělo jako zdroj energie pro své fungování využívá zejména sacharidy a tuky. Když ale přísun sacharidů ve stravě omezíte, musí je nahradit něčím jiným. A tak si **ze**

svých vlastních tukových zásob začne vytvářet ketolátky, které pak použije jako zdroj energie. Vy tedy hubnete při jakékoli činnosti.

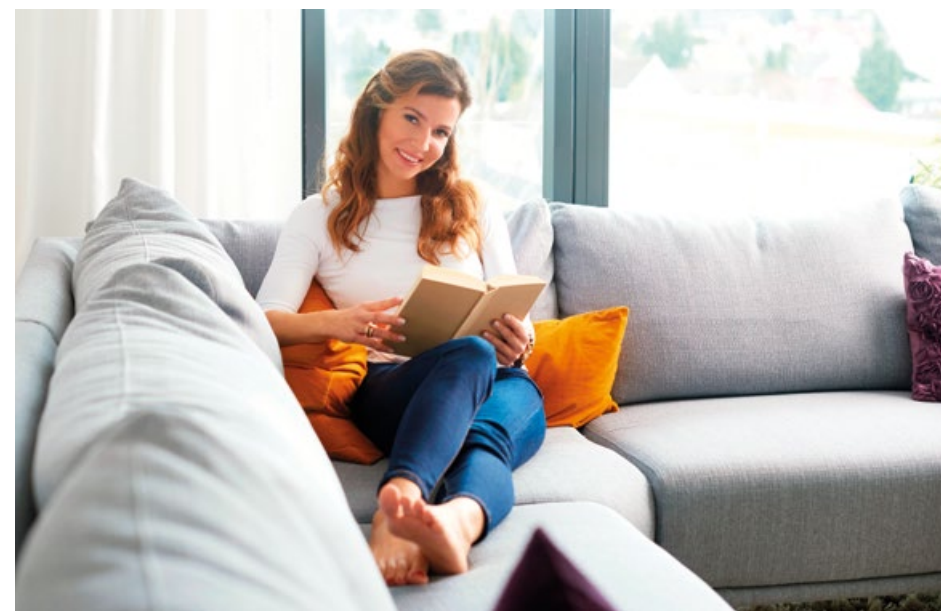
Pokud byste o ketonové dietě hledali více informací, můžete narazit na jiná pravidla, než máme uvedená v tomto manuálu. KetoMix dieta má totiž oproti klasické ketonové dietě **speciálně upravená pravidla** a nutriční hodnoty tím způsobem, aby pro vás byla stále velmi **efektivní**, ale současně dostatečně **jednoduchá a pohodlná** na dodržování.

Co se stane, když tělo přejde do ketózy?

Po dvou až třech dnech diety, kdy se v organismu vyčerpají sacharidové zásoby, přepne vaše tělo do stavu ketózy. V tu chvíli **začnete spalovat svoje dlouho ukládané tukové**

zásoby. S přechodem do ketózy můžete, ale také nemusíte pociťovat mírné nepohodlí. Tento stav se nazývá ketochřipka. Není třeba se čehokoli bát. Tělo se jen chvilkově vyrovnává s přechodem na jiný zdroj energie, ketony. Pokud budete v tu dobu pociťovat nervozitu, bolení hlavy nebo slabost, je to známka toho, že **dieta u vás začala účinkovat**. Tento stav po několika hodinách (případně dnech) odezní a vy se budete zase cítit dobře.

X Tip
Ketodrink
je výborným
pomocníkem,
zmírňujícím
obtíže,
způsobené
ketochřipkou.
A navíc skvěle
chutná.





Jak KetoMix dieta probíhá?



KetoMix dieta má tři fáze. Než se do ní pustíte, projděte si následující stránky. Na nich najdete všechny informace o fázích diety, **vhodných jídlech**, odpovědi na nejčastější dotazy a hlavně **recepty**, které z KetoMix jídel můžete vařit, když budete mít čas a chuť. Pokud se našeho manuálu budete držet, **nemůžete udělat chybu**.

Co jíst v jaké fázi?

To je to, co vás nejvíce zajímá. Na této stránce **najdete jen stručný přehled** toho, jak se budete v následujícím období stravovat. Neobávejte se, podrobné vysvětlení jednotlivých fází diety najdete vzápětí.

1. REDUKČNÍ STARTOVACÍ FÁZE

- ✗ 5x denně KetoMix jídlo
- ✗ až 500 gramů povolené zeleniny včetně povoleného ovoce (s obsahem max. 10 gramů sacharidů)
- ✗ 30 gramů povolených ořechů nebo semínek, nebo 90 gramů avokáda, nebo 90 gramů zelených oliv, nebo 45 gramů černých oliv
- ✗ 2 – 3 litry povolených tekutin
- ✗ 30 gramů oleje nebo tuku

2. REDUKČNÍ POKRÁČOVACÍ FÁZE

- ✗ 3x denně KetoMix jídlo
- ✗ 2x denně běžné proteinové jídlo s minimálním obsahem sacharidů (může zahrnovat i KetoMix produkty)
- ✗ až 500 gramů povolené zeleniny (s obsahem max. 10 gramů sacharidů)
- ✗ 30 gramů povolených ořechů nebo semínek, nebo 90 gramů avokáda, nebo 90 gramů zelených oliv, nebo 45 gramů černých oliv
- ✗ 2 – 3 litry povolených tekutin
- ✗ 30 gramů oleje nebo tuku
- ✗ 2 dl mléka (1,5 %) nebo keфіru (1 %) nebo 150 g jogurtu (3 %)
- ✗ porce ovoce (s obsahem max. 10 gramů sacharidů)

3. STABILIZAČNÍ FÁZE

- ✗ 5x denně běžné vyvážené jídlo
- ✗ 2 – 3 litry neslazených tekutin
- ✗ 0,5 – 1 kg zeleniny
- ✗ 200 gramů ovoce
- ✗ ryby 2x týdně
- ✗ luštěniny alespoň 2x týdně





Jak dlouho držet jednotlivé fáze?

Jak si jednotlivé fáze diety rozdělíte, to je **rozhodnutí, které musíte učinit vy sami**. Vycházet byste ale měli z toho, **kolik kilogramů chcete zhubnout**. Naše doporučení zní:

- ✗ V první fázi **setrvejte co nejdéle**, zejména pokud hubnete z vyšší hmotnosti.
- ✗ První fáze je sice nejstriktnější, ale také nejefektivnější.
- ✗ První fáze diety by měla trvat **minimálně 1 týden a maximálně 8 týdnů**.
- ✗ První a druhá fáze by dohromady neměly trvat déle než 14 týdnů.
- ✗ Pokud i po 14 týdnech diety máte stále co shazovat, přejděte alespoň na dobu **jednoho měsíce** do třetí stabilizační fáze, v níž přerušíte ketózu, navýšíte sacharidy a přidáte pohyb. Poté se do diety můžete znovu pustit. Začít už můžete rovnou od druhé fáze.
- ✗ Třetí fáze diety již není dieta, ale **zdravý způsob stravování**, který by vás měl provázet stravováním po celou dobu vašeho budoucího života.

1 Redukční startovací fáze

- ✗ **5x denně snězte KetoMix jídlo**. Je jedno jaké, nutriční hodnoty jsou u všech podobné.
- ✗ **Snězte až 500 gramů povolené zeleniny** nebo povoleného ovoce s obsahem max. 10 gramů sacharidů denně.
- ✗ **Snězte 30 gramů povolených druhů ořechů**, semínek či jader, nebo 90 g avokáda, nebo 90 g zelených oliv, nebo 45 g černých oliv.
- ✗ Vypijte 2 – 3 litry neslazených tekutin.
- ✗ Použijte 30 gramů oleje nebo tuku na přípravu jídel a zeleniny.

Do **hodiny po probuzení** snězte první KetoMix jídlo. **Nastartování metabolismu** je důležitou součástí hubnutí. Po třech hodinách od snídaně je třeba sníst další porci KetoMix jídla. Záleží jen na vás, zda ke svačině zvolíte koktejl, kaši, nebo například pudink. K obědu, který následuje znovu po třech hodinách, je praktická třeba polévka. Je rychle hotová, zahřeje

a zasytí. K tomu si jako hlavní chod můžete dát menší porci masa, ryby nebo vajíčko se zeleninou. A za **další tři hodiny už zase jíte**. Tentokrát svačinu. K večeři, která přichází na řadu zase po třech hodinách, si připravte například KetoMix omeletu nebo KetoMix pečivo nebo KetoMix těstoviny.

! Pokud máte počáteční hmotnost **menší než 70 kilogramů** a chcete si dopřát vejce a tvaroh nebo maso či další povolená proteinová jídla, vynechejte jedno KetoMix jídlo. Pokud je vaše váha větší, zachovejte všech pět KetoMix jídel denně a vajíčko s tvarohem nebo maso přidejte **jako jídlo navíc**.

*Některá naše jídla mají **omezené denní dávkování**. Nezapomeňte se podívat do popisu konkrétního produktu na našem ehopu, abyste zjistili, která to jsou.*



Co je vhodné jíst ke KetoMix potravinám?

KetoMix dieta je unikátní i tím, že v první fázi povoluje jíst i některé **běžné potraviny**. Samozřejmě ty přesně určené a v jednoznačně daném množství.

Každý den si ale můžete ke KetoMix jídlům přidat navíc vajíčko plus 50 g nízkotučného tvarohu, nebo polovinu porce jídla dle vaší chuti, které najdete na straně 26.



Tip

Slaná KetoMix jídla, jako jsou polévky, omelety nebo bramboráky lehce oživíte přidáním povolené zeleniny. Nebojte se soli, ani hub, bylinek a koření. Prostě experimentujte, ať vás dieta baví.



Příklady jídelníčku v 1. fázi

snídaně:

KetoMix palačinka s malinami

svačina:

KetoMix koktejl s jahodovou příchutí

oběd:

KetoMix omeleta se sýrovou příchutí se zeleninou

svačina:

KetoMix proteinová tyčinka

večeře:

KetoMix polévka s hráškovou příchutí, zeleninový salát

snídaně:

KetoMix proteinový koktejl s vanilkovou příchutí

svačina:

KetoMix kaše s čokoládovou příchutí

oběd:

KetoMix bramborák se zeleninou

svačina:

KetoMix pudink s vanilkovou příchutí

večeře:

KetoMix polévka se zeleninou a bylinkami, zeleninový salát

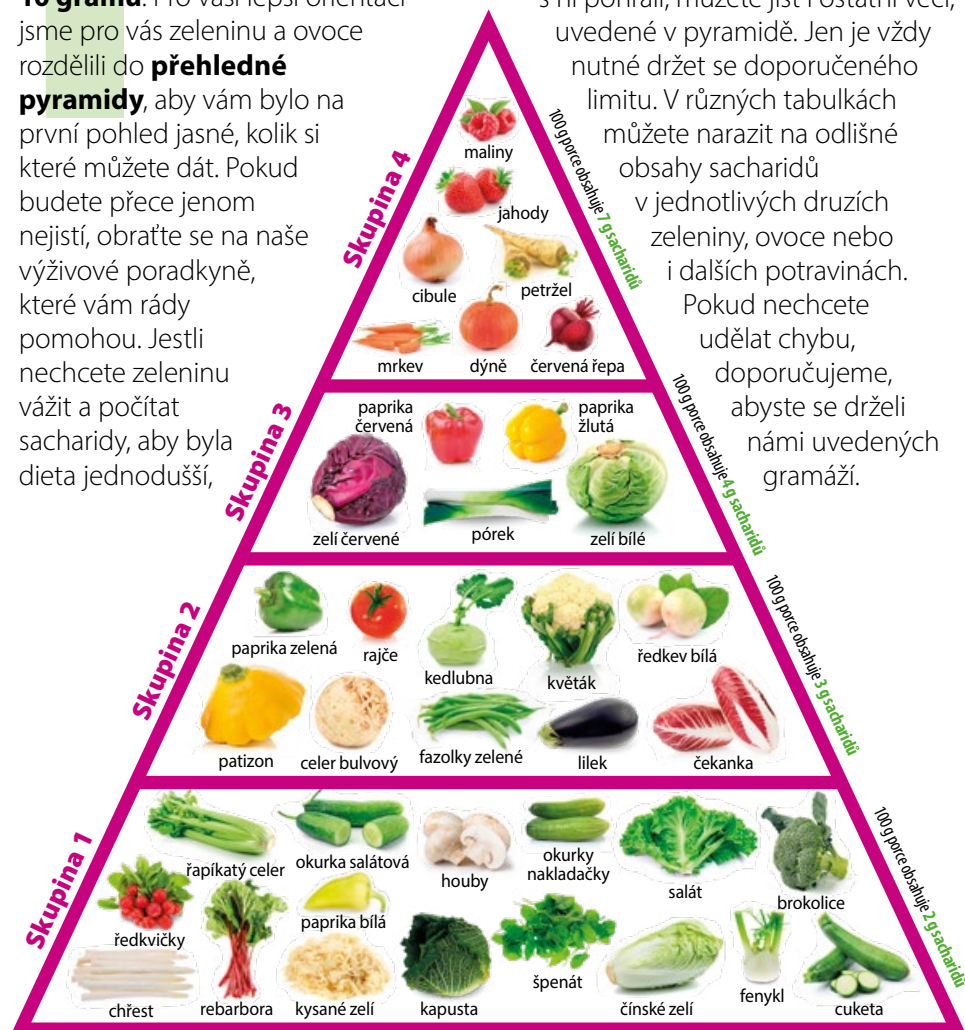


V jídelníčku jsou zahrnuty produkty z celého portfolia, nejen produkty obsažené v balíčcích.

Jezte denně až půl kila zeleniny a ovoce!

V první fázi dávejte pozor na to, aby **denní dávka sacharidů ze zeleniny a ovoce nepřesáhla 10 gramů**. Pro vaši lepší orientaci jsme pro vás zeleninu a ovoce rozdělili do **přehledné pyramidy**, aby vám bylo na první pohled jasné, kolik si které můžete dát. Pokud budete přece jenom nejistí, obraťte se na naše výživové poradkyně, které vám rády pomohou. Jestli nechcete zeleninu vážit a počítat sacharidy, aby byla dieta jednodušší,

do jídelníčku zařazujte druhy výlučně ze základny pyramidy (skupina 1). Abyste ale měli dietu pestřejší a více si s ní pohráli, můžete jíst i ostatní věci, uvedené v pyramidě. Jen je vždy nutné držet se doporučeného limitu. V různých tabulkách můžete narazit na odlišné obsahy sacharidů v jednotlivých druzích zeleniny, ovoce nebo i dalších potravinách. Pokud nechcete udělat chybu, doporučujeme, abyste se drželi námi uvedených gramáží.



Zdroj: keto-hubnuti.cz

Jak poskládat denní příjem zeleniny a ovoce v 1. fázi?

200 g okurky + 300 g brokolice = 500 g zeleniny
4 g sacharidů + 6 g sacharidů = 10 g sacharidů

150 g okurky + 100 g cibule = 250 g zeleniny
3 g sacharidů + 7 g sacharidů = 10 g sacharidů

150 g hub + 100 g jahod = 250 g zeleniny a ovoce
3 g sacharidů + 7 g sacharidů = 10 g sacharidů

Ořechy a semínka

Povolené jsou jen tyto druhy ořechů, semen a jader:

mák, mandle, lískové ořechy, para ořechy, pekanové ořechy, vlašské ořechy, sezamová semínka, dýňová semínka.



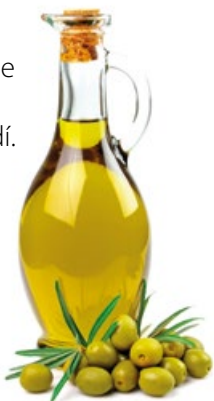
Tuky, oleje a KetoMix dieta

Tuky jsou v KetoMix dietě zásadní složkou **energetického příjmu**. Pojďte se s námi naučit je správně rozlišovat.

Doporučené oleje pro studenou kuchyni:

- ✗ avokádový olej,
- ✗ konopný olej,
- ✗ lněný olej,
- ✗ řepkový (canolový) olej,
- ✗ olej z vlašských ořechů.

Pro studenou kuchyni používejte ty **nejkvalitnější a nejlépe panenské, za studena lisované oleje**. Při jejich zpracování je nebudete zahřívat a tím je znehodnocovat. Tyto oleje mají vyšší obsah **omega 3** nenasycených mastných kyselin, v těle tak podporují žádoucí protizánětlivé prostředí. Panenský olivový olej je vhodný do pokrmů zařazovat, jen pokud jste pravidelně zvyklí jíst ryby nebo mořské plody alespoň dvakrát týdně.



Doporučené tuky a oleje pro tepelnou úpravu:

- ✗ olivový olej,
- ✗ řepkový olej,
- ✗ sezamový olej,
- ✗ avokádový olej.

Pokud potřebujete olej použít pro **tepelnou úpravu**, je důležité, aby byl schopný odolávat vyšším teplotám. Pro tyto účely je lepší využít rafinované neboli čištěné oleje, které dokážou snést **vyšší teploty** bez vzniku škodlivých látek.

Doporučené tuky na smažení:

- ✗ přepuštěné máslo ghí (nikoliv běžné máslo),
- ✗ sádlo.

Jednou z nejméně vhodných úprav pokrmů je smažení, které je kaloričtější a současně při něm vzniká nejvíce škodlivých látek. Pokud si tento druh úpravy přesto vyberete, zaměřte se na **vhodný tuk pro smažení** a myslte na to, že by se tato úprava měla zařazovat **zřídka**.



Nedoporučované tuky a oleje:

- ✗ arašídový olej,
- ✗ slunečnicový olej,
- ✗ světlicový olej,
- ✗ sójový olej.

Tyto oleje obsahují velké množství omega 6 nenasycených mastných kyselin, kterých máme v naší stravě nadbytek. Snažte se jich proto vyvarovat. Tyto oleje mimo jiné podporují i vznik zánětlivého prostředí v těle, ze kterého se mohou rozvinout zdravotní problémy. Doporučujeme se jim tedy raději vyhnout nebo najít vhodnější alternativu.

Proč doporučujeme méně tučné či nízkotučné mléčné výrobky

Ve většině ketonových diet bývá běžné, že můžete jíst téměř neomezené množství másla, sádla a plnotučných mléčných výrobků. V tomto ohledu je KetoMix dieta jiná. My doporučujeme mléčný tuk ve stravě omezovat. Nасыcených živočišných tuků máte ve stravě totiž většinou nadbytek. Nadměrné množství živočišných tuků není příznivé pro vaše zdraví. Proto v KetoMix dietě upřednostňujeme jako hlavní zdroje tuku ořechy, avokádo, olivy a vhodné rostlinné oleje.





Co ještě je při dietě dovoleno?

Nebojte se naše jídla **dochucovat**. Všechny níže uvedené suroviny a ingredience jsou povolené už **od 1. fáze** diety:

- ✕ bylinky,
- ✕ koření (bez přídavku cukru),
- ✕ sůl,
- ✕ ocet,
- ✕ olej (30 g denně),
- ✕ česnek,
- ✕ zázvor,
- ✕ sojová omáčka bez cukru,
- ✕ omáčky a dresinky KetoMix,
- ✕ sladidla (erythritol, stévie, sukralóza, 5% čekankový sirup),
- ✕ skořice,
- ✕ holandské kakao (až 1 lžičku denně),
- ✕ hořčice (až 1 lžičku denně).

X Tip

Potřebujete získat rady a tipy nebo sháníte recepty, které můžete z našich jídel udělat? Tak právě pro vás máme **Magazín KetoMix**, kde tohle všechno najdete. A nejen to – máme tu i 20 dílný seriál **Protáhni se s KetoMix**, kde najdete lehká jógová cvičení a to zcela zdarma. Vše na www.ketomix.cz.



Nezapomínejte na pitný režim

Každý den, navíc bez ohledu na to, jestli dietu držíte nebo ne, byste měli **vypít alespoň 2 – 3 litry tekutin**. Při KetoMix dietě je to ale naprosto nezbytné. Pomůžete tím tělu **vyplavovat nežádoucí toxiny**, které se z tukových zásob při dietě uvolňují.

Co je při KetoMix dietě vhodné k pití?

- ✕ Voda (může být se šťávou z jednoho citronu),
- ✕ minerální voda (perlivá i neperlivá),
- ✕ čaj,
- ✕ slabý ovocný čaj,
- ✕ horké a studené nápoje KetoMix,
- ✕ bylinné nápoje KetoMix,
- ✕ mandlový, sójový, kokosový nápoj neslazený (0 g sacharidů / 100 g),
- ✕ neslazená káva,



- ✕ čistý vývar z libového masa,
- ✕ dvě 10ml smetany (kapucínky) s obsahem tuku 10 % do kávy.

X Tip

Jestli máte s pitným režimem problém, nastavte si v telefonu budík a v daný čas vždy vypijte **sklenku vody**.





Nejčastější dotazy začátečníků

Pravidelnost

- ✗ Jezte pravidelně **po třech hodinách**.
- ✗ Pokud jsou to ale výjimečně 2 nebo 4 hodiny, nic se neděje.

Dlouhý den

- ✗ Vstáváte brzy a chodíte spát pozdě? Pak **jezte vícrát než 5x denně**, jednoduše od probuzení každé 3 hodiny.

Noční směny

- ✗ Pokud pracujete na noční směny, jezte každé tři hodiny i přes noc až do té doby, než jdete spát.
- ✗ Poslední jídlo si dejte **2 až 3 hodiny před spaním**.

Slabá vůle

- ✗ Jsou-li pro vás první dny příliš těžké, zařadte **navíc jedno běžné proteinové jídlo** s minimem sacharidů (maso, vejce, tvaroh).

- ✗ Pokud zhřešíte nevhodnou stravou, **nestresujte se**. Pokračujte v dietě dál. Vyzkoušet můžete KetoMix blokátor sacharidů, který je určen ke vstřebávání tuků a sacharidů.

Příprava KetoMixu

- ✗ Naše jídla si můžete připravit i **den předem**. Je ale třeba potraviny skladovat v chladu.
- ✗ Sladkost koktejlu určujete sami



množstvím přidané příchuti. Čím méně příchuti přidáte, tím méně bude váš koktejl sladký. Pokud nejste na sladké, koktejl si dochutíte jen skořicí, holandským kakaem nebo instantní kávou. Koktejl lze pít i **neochucený**.

- ✗ Intenzitu sladké chuti kaše zmírníte přidáním lžice nízkotučného tvarohu, nebo si kupte KetoMix **kaši s neutrální příchutí**, kterou dochutíte příchutěmi do koktejlu.

Alkohol

- ✗ Alkoholu se během **prvního týdne diety vyhněte**. Tělo se vyrovnává se změnami v metabolismu a alkoholem ho více zatížíte.
- ✗ Od druhého týdne doporučujeme nepřekračovat denní množství **1 dcl suchého vína**, které najdete na našem e-shopu.
- ✗ Pokud chcete hubnout co nejrychleji, je vhodné se alkoholu **vyhnout** po celou dobu diety, nebo si jej ponechat pouze na výjimečné příležitosti.

Trávení

- ✗ Změna stravy může ovlivnit **vaše trávení**. Někoho první dny může potrápít mírná zácpa, nadýmání nebo průjem.

- ✗ S problémy se zácpou pomůže zvýšení pitného režimu, **více běžného pohybu** nebo navýšení příjmu nerozpustné vlákniny (např. psyllium).
- ✗ V případě průjmu nebo nadýmání snižte příjem zeleniny a navyšujte ji pomalu a postupně, než si trávicí trakt zvykne.

Sport

- ✗ S nástupem ketózy může tělo dočasně chybět energie, zvyká si totiž na **nový zdroj energie** – ketolátky. V tu chvíli se do pohybu opravdu nenuťte. Není to nutné. Ostatně není to nutné po celou dobu KetoMix diety.
- ✗ Pokud ale chcete začít **nový život** ještě o něco zdravěji, hýbejte se.
- ✗ Vyberte si spíše pohyb s **mírnou intenzitou**. Vhodné druhy pohybu jsou procházky, jóga, pilates, orbitrek nebo jízda na kole.

Tip

Spalovač tuků vám pomůže rychleji hubnout.



2 Redukční pokračovací fáze

✗ 3x denně snězte KetoMix jídlo.

Je jedno, zda to bude snídaně, oběd, večeře či svačina.

✗ Zařadte dvě běžná proteinová jídla s minimem sacharidů. Opět je jedno, které z denních jídel to bude.

✗ Snězte až 500 gramů povolené zeleniny s obsahem max.

10 gramů sacharidů denně.

✗ Dopřejte si porci ovoce s obsahem max. 10 gramů sacharidů.

✗ Snězte 30 gramů povolených druhů ořechů, semínek či jader nebo 90 g avokáda nebo 90 g zelených oliv nebo 45 g černých oliv.

✗ Vypijte 2 – 3 litry neslazených tekutin.

✗ Použijte 30 gramů oleje nebo tuku na přípravu jídel a zeleniny.

✗ Dejte si 2 dl mléka (1,5 %) nebo kefíru (1 %) nebo 150 g jogurtu (3 %).

Běžná proteinová jídla s minimem sacharidů, která byste měli jíst 2x denně místo KetoMix jídel (množství je uváděno vždy v syrovém stavu pro jednu porci):

- ✗ maso libové 100 g,
- ✗ šunka 100 g,
- ✗ ryby 100 g,
- ✗ mořské plody 150 g,

✗ tvrdý sýr (maximálně 30 % tuku v sušině) 80 g,

✗ tvaroh nízkotučný 150 g,

✗ Skyr 150 g,

✗ Cottage sýr 150 g,

✗ Mozzarella light 125 g,

✗ Olomoucké tvarůžky 70 g,

✗ vejce 2 ks,

✗ Šmakoun 150 g,

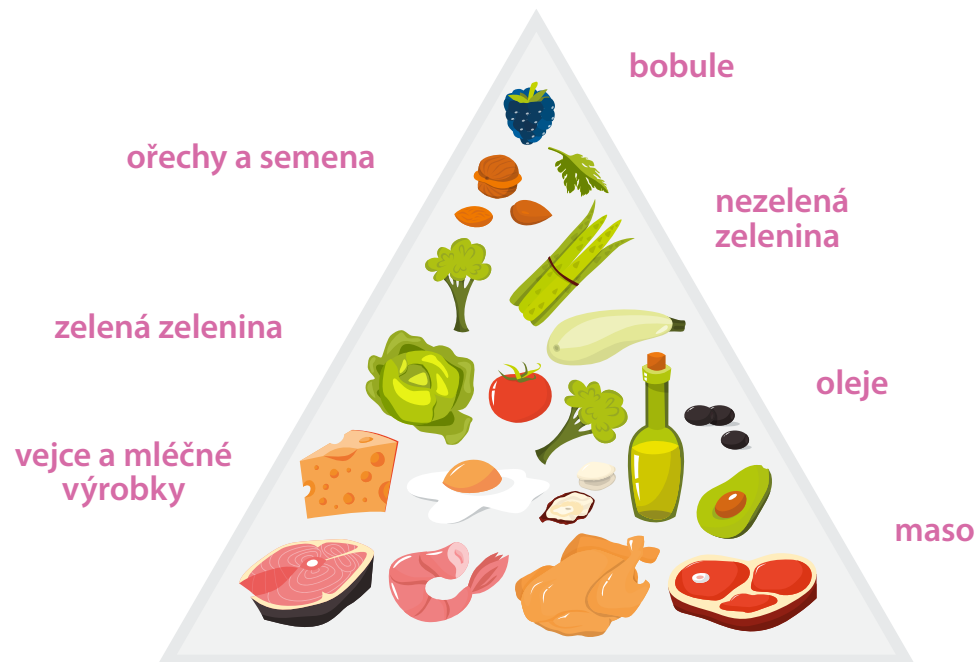
✗ tofu 150 g.

Běžné proteinové jídlo může zahrnovat i **KetoMix produkty**. Všechna uvedená jídla lze samozřejmě **kombinovat** – třeba jedno vejce s 50 gramy šunky je v pořádku.



Pokud jste měli počáteční hmotnost nižší než 70 kg, jezte ve druhé fázi jen poloviční porce doporučených neKetoMix proteinových jídel s minimem sacharidů. Mužům ve 2. fázi doporučujeme přidat 100 g masa denně navíc.

Pravidla, týkající se nápojů, dochucovacích ingrediencí a zeleniny, zůstávají stejná jako ve fázi 1.



Pyramida KetoMix diety

Během hubnutí určitě narazíte na informaci, že strava během ketonové diety znamená neomezený příjem veškerých nízkosacharidových potravin. Nenechte se zmýlit – aby ketonová dieta nezatěžovala váš organismus, je třeba mít na paměti určitá **pravidla**.

Příjem bílkovin by měl být ve stabilním rozmezí. To zajišťuje konzumace **KetoMix jídel** a dalších

povolených potravin. Tuky v KetoMix dietě přijímejte také s rozmyslem, jejich nadbytek by mohl zpomalit hubnutí a jejich nevhodný výběr zase může zdravotně škodit. Proto vybírejte **zdravé oleje** (např. řepkový), ořechy nebo olivy a avokádo. A pro správnou funkci trávicího traktu či příjem antioxidantů nezapomínejte na **dostatečné množství zeleniny**.

Zakázané potraviny:



Přidat můžete ovoce!

Konzumace zeleniny a ovoce vás nemine ani ve 2. fázi diety. U zeleniny se již dokážete orientovat, její množství i limit sacharidů zůstává stejný. V této fázi diety ale **můžete už i ovoce**. Mějte na paměti, že denní dávka sacharidů v nich obsažená by neměla přesáhnout **10 gramů za den**.

Správnou velikost porce ovoce představuje například:

200 g karamboly	110 g borůvek	90 g kiwi
160 g citronu	110 g pomela	80 g meruně
160 g bílého rybízu	110 g nashi	80 g hrušky (méně zralé)
140 g malin	110 g physalisu	80 g švestek
140 g jahod	110 g mandarinky	70 g třešní
140 g ostružin	100 g broskve	70 g komquatu
120 g červeného rybízu	100 g nektarinky	60 g manga
120 g angreštu	100 g pomeranče	60 g hroznů
120 g grapefruitu	90 g černého rybízu	Místo ovoce můžete
120 g maracuji	90 g jablka	zařadit až 10 – 20 gramů
120 g papayi	90 g višně	kokosu na přípravu
120 g rakytníku	90 g čerstvého ananasu	oblíbených receptů.



Na ovoce ale pozor! Větší porce ovoce jde ruku v ruce s větším příjmem sacharidů, které vám mohou ohrozit ketózu. Proto se vyhněte odhadování od oka, jednotlivé porce **pečlivě odvažujte** a nepřekračujte doporučené množství.



Příklady jídelníčku ve druhé fázi

snídaně:

Míchaná vajíčka se zeleninovým salátkem

svačina:

KetoMix koktejl s čokoládovou příchutí

oběd:

Rybí filé se salátem

svačina:

KetoMix proteinová tyčinka

večeře:

KetoMix palačinka s povoleným ovocem

snídaně:

Obložená KetoMix houska s kvalitní šunkou

svačina:

KetoMix proteinová tyčinka

oběd:

Kuřecí steak se zeleninovým salátem s olivami

svačina:

KetoMix koktejl s příchutí lesní plody

večeře:

Čistý hovězí vývar s nudlemi USUI a zeleninou (odlehčená večeře, která zasytí)



3 Stabilizační fáze

- ✗ **Jezte 5x běžné jídlo** připravené dle pravidel zdravé výživy.
- ✗ Snídejte nejpozději do hodiny od probuzení.
- ✗ Poslední jídlo jezte dvě až tři hodiny před spaním.
- ✗ **Pijte 2 – 3 litry** neslazených tekutin denně.
- ✗ Jezte alespoň **½ kila zeleniny denně**.
- ✗ Jezte **200 g ovoce denně**.
- ✗ Do jídelníčku zařaďte 2x týdně ryby a luštěniny.

A jdeme do finále!

V této fázi máte téměř vyhráno.

Slovo téměř píšeme zcela záměrně. Teď už totiž bude **záležet jen na vás**, abyste se nevrátili na začátek vaší cesty. 3. fáze diety

by měla být vaším novým životním stylem. I nadále přemýšlejte o tom, kdy a **jaké potraviny** budete jíst. Uvidíte, že brzy budete vše dělat automaticky, a zdravý jídelníček vás nebude stát žádné úsilí.

Přidejte sacharidy

Pravidla pro udržení váhy jste trénovali po celou dobu diety. Teď je načas **vrátit do jídelníčku sacharidy**. Navyšujte je **postupně**, nejdříve k snídani a poté i k obědu. Pokud máte přes den dostatek pohybu, nebojte se je přidat i k večeři.

Jako zdroj sacharidů vybírejte:

ovoce, celozrnné a žitné pečivo, nesmažené přílohy a neslazené cereálie.

Vaše oblíbené **KetoMix produkty můžete v jídelníčku zachovat i nadále**. Pokud zhřešíte k obědu, můžete odlehčit jídelníček KetoMix večeří.

Když se nestihnete nasnídat, rozmíchejte rychle koktejl s vaší oblíbenou příchutí. A samozřejmě jako záchranu mějte v kabelce vždy připravenou KetoMix tyčinku.



Ani ve 3. fázi vás v tom nenecháme samotné

Přechod do 3. fáze může být těžší, protože teď už **o svém jídelníčku rozhodujete sami**. Přinášíme vám tedy **inspiraci**, které se na začátku můžete držet. Díky tomu budete vědět, že nikde neděláte chybu.

Typy na snídani

- ✗ 40 – 60 g ovesných vloček (zalité vařící vodou a deset minut odstáté) dochucených polotučným tvarohem (50 g), strouhaným jablkem a skořicí,

- ✗ celozrnný žitný chléb (40 – 80 g) s Lučinou linie (tence namazané) a dvěma plátky šunky s vysokým podílem masa (50 g), paprika,
- ✗ koktejl umixovaný ze 100 g tvarohu, lesního ovoce (množství podle chuti), ovesných vloček (30 – 60 g) a vody – možné dosladit KetoMix příchutí,
- ✗ slunečnicový chléb (40 – 80 g) se dvěma plátky eidamu (20 % tuku v sušině) a rajčetem,
- ✗ knäckebroty (4 – 8 ks) s humusem (tence potřené) a plátky okurky.

Tipy na svačiny

- ✗ bílý jogurt (3 % tuku) s lžičkou slunečnicových semínek a několika kousky jahod,
- ✗ sklenička neochuceného kefíru (3 dcl) rozmixovaného s borůvkami,
- ✗ Cottage sýr (80 g) s knäckebrotem (1 – 2 ks),



- ✗ rajčata s bazalkou a mozzarellou light (50 g), knäckebroty (1 – 2 ks) s Lučinou linie a ředkvičkami,
- ✗ knäckebroty (1 – 2 ks) s jedním plátkem šunky s vysokým procentem masa, plátky okurky,
- ✗ bílý jogurt (cca 3 % tuku) s několika kuličkami hroznů a s lžičkou chia semínek,
- ✗ jablko se skleničkou (2 dcl) podmáslí,
- ✗ proužky zeleniny: mrkev, okurka a paprika máčené v ochuceném tvarohu (100 g tvarohu), sůl, pepř, česnek dle chuti.

Tipy na hlavní jídla

- ✗ pečené kuřecí stehno (1 ks) s cibulí, rajčaty a červenou paprikou a rýží basmati (50 – 80 g v suchém stavu),
- ✗ květákový mozeček (2 vejce) s bramborem (150 – 250 g),
- ✗ obložený talířek: 50 g šunky s vysokým obsahem masa, 50 g eidamu (20 % tuku v sušině), zelenina, celozrnný žitný chléb (40 – 80 g),
- ✗ restovaný losos (100 g v syrovém stavu) s dušenými fazolkami, brambory (150 – 250 g),

- ✗ kuřecí špíz (100 g syrového masa) s cuketou, cibulí a paprikou, brambory (150 – 250 g),
- ✗ salát z kousků restovaného kuřecího masa (100 g v syrovém stavu), ledového salátu, cherry rajčat a kuskusu (50 – 80 g v suchém stavu), dresink z bílého jogurtu s česnekem a solí, celozrnný žitný chléb (40 – 80 g),
- ✗ vajíčko natvrdo (2 ks) se zeleninovou oblohou, celozrnný žitný chléb (40 – 80 g),
- ✗ vaječné omelety (2 ks) s dušenou brokolicí a bramborem (150 – 250 g),
- ✗ zapečené těstoviny (50 g v suchém stavu) s vajíčky (2 ks) a brokolicí,

- ✗ restované kuřecí maso (100 g v syrovém stavu) s pórkem a kari kořením, rýže natural (50 – 80 g v suchém stavu),
- ✗ restované krevety na česneku (150 g v syrovém stavu) s ledovým salátem a dresinkem z jogurtu.



Děkujeme, že jste si vybrali KetoMix dietu

Děkujeme, že jste si vybrali naše produkty a že vás můžeme provázet na vaší cestě ke štíhlejší postavě a zdravějšímu životu.

Aby vaše cesta k vysněné postavě byla úspěšná, je důležité věřit si a nevzdát se.

Před zahájením diety se nezapomeňte ZVÁŽIT, ZMĚŘIT A VYFOTIT.



Než s dietou začnete

Než se pustíte do hubnutí, vyfotťe se zepředu a z boku, jako vidíte na obrázku, ideálně v přiléhavém oblečení a před bílou zdí. Také se zvažte a změřte všechny své tělesné partie. Vše si průběžně zaznamenávejte. Klesající čísla a rozdíly na fotkách vás budou motivovat a podpoří chuť ve změnách pokračovat.



Po ukončení diety

Vyfotťe se na stejném místě jako při zahájení diety. Opět zepředu a z boku. Fotku udělejte ve stejném oblečení jako při zahájení a pak v oblečení nové velikosti.

Máte-li dotazy nebo si nevíte rady, jsme tu pro vás.

☎ + 420 607 487 417 ✉ info@ketomix.cz



KetoMix poradna CZ&SK



@ketomixcz



www.ketomix.cz

KetoMix
OPRAVDOVÉ HUBNUTÍ

Tabulka úspěchů



	Start	Týden														Cíl
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
Obvod přes prsa																
Obvod paže																
Obvod pasu																
Obvod boků																
Obvod stehna																
Obvod lýtky																
Váha																

Před zahájením diety se nezapomeňte → → → →

ZVÁŽIT, ZMĚŘIT A VYFOTIT.

