

KetoMix

MIXUJTE SI PODĽA CHUTI

KetoMix
DIÉTA

Nový štíhlejší život s KetoMixom

Kompletný sprievodca na ceste za vysnívanou postavou

www.ketomix.sk



KetoMix

JEDNODUCHÁ CESTA KU ŠTÍHLEJ POSTAVE

ZATOČTE S KILAMI RAZ A NAVŽDY:

- ✗ bez cvičenia,
- ✗ rýchlo a efektívne,
- ✗ bez jojo efektu,
- ✗ bez škodlivých látok, glutamanov a lepku,
- ✗ vhodné pre vegetariánov a celiatikov,
- ✗ pravidelná strava a pitný režim,
- ✗ správna orientácia v základných živinách,
- ✗ dostatočný prísun zeleniny do jedálňička,
- ✗ jedlá plné vitamínov a minerálnych látok,
- ✗ online poradenstvo 7 dní v týždni.



Dámy a páni,

v ruke držíte **návod k novej, štíhlejšej postave**. Možno máte iba ľahkú nadváhu, možno ste sa už dostali až do obezity. **Nikdy však nie je neskoro** na zmenu svojho životného štýlu. Ak chcete ostať zdraví a fit, **nadbytočné kilá musia ísť preč**. A práve preto sme tu my. KetoMix pre vás bude tým pomyselným mostom, po ktorom plynule prejdete k lepšiemu životu a budete sa cítiť lepšie a mať

opäť radosť sami zo seba. Budeme vaším partnerom, ktorý vás prevedie ťažším začiatkom, naučí vás správne a pravidelne jesť a vyberať si vhodné potraviny. Zbúrame mýtus o tom, že schudnete jedine vtedy, ak hladujete. Pretože s nami hlad mať nebudete a na našich jedlách si **pochutíte**. A verte nám, že keď s KetoMix diétou skončíte, budete na seba hrdí. A my na vás! **váš KetoMix**

Obsah

KetoMix nie je len diéta	4
Niekoľko rád na začiatok	5
Pre koho nie je diéta vhodná	6
Komu diétu naopak odporúčame?	7
Trocha teórie	8 – 9
Ako KetoMix diéta prebieha?	10 – 11
Ako dlho držať jednotlivé fázy?	12
Prvá redukčná fáza	13
Čo je vhodné jesť ku KetoMix potravinám?	14
Príklady jedálňička v 1. fáze	15
Jedzte denne až pol kila zeleniny a ovocia!	16
Ako vyskladať denný príjem zeleniny a ovocia v 1. fáze?	17
Tuky, oleje a KetoMix diéta	18 – 19
Čo ešte je pri diéte povolené?	20
Nezabúdajte na pitný režim	21
Môžete aj maškrtiť!	22
Konjakové prílohy si obľúbite	23
Najčastejšie otázky začiatčníkov ..	24 – 25
Druhá redukčná fáza	26
Pyramída KetoMix diéty	27
Môžete pridať ovocie!	28
Príklady jedálňička v 2. fáze	29
Tretia stabilizačná fáza	30
Ani v 3. fáze vás v tom nenecháme samých	31 – 33
Pošlite nám váš príbeh spolu s fotografiou a my vás odmeníme	34
KetoMix recepty	35 – 65
Poznámky	66 – 67
Tabuľka úspechov	68

KetoMix nie je len diéta

Sme veľmi radi, že sa do chudnutia chcete pustiť práve s nami. My totiž nie sme len diétou. Jedlá, ktoré dorazia priamo až k vám domov, sme vyvíjali, testovali a vyrábali s maximálnou dôslednosťou. Nenájdete v nich žiadne škodlivé látky ani pridané glutamany. Práve naopak, **sú plné kvalitného proteínu, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny.**

S každým jedlom budete bližšie k svojmu cieľu – schudnete a budete sa cítiť lepšie. Do dnešného dňa sa to s našou pomocou podarilo viac ako 100 000 zákazníkom. KetoMix funguje bez rozdielu veku i pohlavia.

Na čo kladieme dôraz?

Budeme vás učiť **orientovať sa v základných potravinách.**

Budeme vás nútiť premýšľať nad tým, čo je pre vaše telo to pravé a ako nahradiť nevhodné potraviny tými, ktoré sú rovnako dobré, len majú nižší obsah sacharidov. Najskôr vás naučíme **jesť každé**

tri hodiny, konzumovať zeleninu a dodržiavať pitný režim. Počas prvej fázy diéty vás naozaj povedieme, tak povediac, za ruku a budeme pri vás stáť každý deň. Ukážeme vám, **ako z našich proteínových produktov variť a piecť**, ako si diétu spríjemniť tak, aby ste vlastne získali pocit, že žiadnu diétu nedržíte.

Výživové poradkyne stále po ruke

Spolu s diétou ste získali aj neoceniteľného pomocníka v podobe **výživových poradkýň**. Tie sú vám k dispozícii každý deň medzi **8:00 – 23:00 hod.** Môžete ich kontaktovať telefonicky, mailom alebo cez chat. Všetky naše vyškolené poradkyne sú špecialistky vo svojom odbore. Poradia vám so všetkým, čo vás bude zaujímať.

Máte otázky? Radi vám poradíme

- ✕ Zákaznícky chat: www.ketomix.sk
- ✕ Zákaznícka linka: **+421 950 103 233**
- ✕ E-mailová poradňa: otazky@ketomix.sk
- ✕ Facebooková poradňa: www.facebook.com/groups/ketomix



Recept na burgery nájdete na str. 51.

Niekoľko rád na začiatok

- ✕ Pozrite sa do svojho kalendára a vyberte si najvhodnejšie obdobie, kedy s diétou začať. Na začiatku by ste mohli mať problém sa udržať a diétu neporušiť. Nájdite si preto také obdobie, kedy máte menej spoločenských akcií.
- ✕ Nakúpte si dopredu **dostatok zeleniny, orechov a semienok.**
- ✕ **Zbavte sa lákadiel**, ktoré máte v chladničke a v špajze.
- ✕ **Na začiatku sa odvážte a pomerajte.** Iba tak s odstupom času zistíte, o koľko konfekčných veľkostí sa vaša postava zmenila.
- ✕ **Odfotťe sa!** Budete mať potom perfektné porovnanie toho, ako sa vaša postava mení. O to viac budete motivovaní.
- ✕ **Nevážte sa každý deň.** Každé telo chudne iným tempom – niekto chudne plynule, niekto chudne viac v kilogramoch, iný v centimetroch.
- ✕ U žien je chudnutie ovplyvňované menštruačným cyklom (počas neho telo zadržiava viac vody). Takže, ak sa vám počas tohto obdobia váha vychýli smerom hore, **nepanikárte**. Všetko sa o pár dní zase urovná.





Pre koho nie je diéta vhodná

KetoMix diéta je pre každého zdravého človeka, ktorý potrebuje jednoducho a rýchlo schudnúť. Pred jej začiatkom vám však odporúčame, aby ste sa **najprv poradili s lekárom.**

Diéta nie je vhodná pri týchto ochoreniach:

- cievna a mozgová príhoda,
- ochorenie štítnej žľazy,
- dna (liečba vysokej hladiny kyseliny močovej),
- ochorenie srdcovo-cievneho systému v akútnej i neakútnej fáze (napr. ochorenie srdca, infarkt myokardu, angína pectoris, poruchy srdcového rytmu),
- všetky ochorenia pečene,
- ochorenie slinivky brušnej,
- vredové ochorenie žalúdka a dvanástnika,
- ochorenia žľaz,
- diabetes I. typu (aplikácia inzulínu),

- diabetes II. typu (medikamentózna liečba a liečba inzulínom),
- ochorenie čriev (napr. Crohnova choroba, ulcerózna kolitída, atď.),
- onkologické ochorenie vo fáze liečby a menej ako 2 roky po úspešnom preliečení,
- ochorenie obličiek a dialýza,
- pri liečbe liekom Warfarín,
- alergiách na: mlieko, sóju, vajcia, zeler,
- pri poruchách príjmu potravy,
- vážnych psychiatrických ochoreniach,
- v období tehotenstva a dojčenia,
- pre osoby mladšie ako 18 rokov,
- pri akútnom vírusovom ochorení alebo horúčke

Ak trpíte ochorením, ktoré nie je na zozname kontraindikácií, alebo máte špecifický typ liečby a nie ste si vhodnosťou diéty istí, obráťte sa pred jej začatím vždy na svojho ošetrojúceho lekára.



Komu naopak diétu odporúčame?

Diéta je vhodná pre:

- ✗ každého kto sa potrebuje **zbaviť pár nadbytočných kíľ,**
- ✗ každého, kto bojuje s nadváhou alebo obezitou,
- ✗ ženy v období menopauzy, kedy hormonálne zmeny spomaľujú metabolizmus,
- ✗ každého muža, ktorého trápi **rastúce bruško,**
- ✗ mamičky na materskej dovolenke, ktoré už nedočia a potrebujú sa dostať na svoju pôvodnú váhu,
- ✗ každého workoholika, ktorý si nevie nájsť dost času na prípravu vyváženého diétného jedálnička,
- ✗ každého, kto potrebuje **povzbudenie k lepšiemu životnému štýlu,** kto sa potrebuje naučiť pravidelne jesť a viac premýšľať na tým, čo a kedy zjesť.



Trocha teórie, alebo aby ste vedeli, ako to celé funguje

Ketóza – to je ono magické slovo, vďaka ktorému s nami **budete chudnúť rýchlo a bez cvičenia**. Ako je to možné? Ľudské telo ako zdroj energie využíva pre svoje fungovanie predovšetkým sacharidy a tuky. Keď však prísun sacharidov v strave obmedzíte, telo ich musí nahradiť niečím iným. Preto si

z vlastných tukových zásob začne vytvárať ketóny, ktoré potom využije ako zdroj energie. Vy teda chudnete pri akejkoľvek činnosti.

Ak by ste o ketónovej diéte hľadali viac informácií, môžete naraziť na iné pravidlá, ako sú uvedené v tomto manuáli. KetoMix diéta má totiž oproti klasickej ketónovej diéte **špeciálne upravené pravidlá** a nutričné hodnoty. Sú upravené tak, aby boli pre vás stále vysoko **efektívne**, ale súčasne dostatočne **jednoduché a pohodlné** na dodržiavanie.

Čo sa stane, keď telo prejde do ketózy?

Po dvoch až troch dňoch diéty, keď sa v organizme vyčerpajú sacharidové zásoby, sa vaše telo prepne do stavu ketózy. Vtedy **začnete spaľovať svoje dlho ukladané tukové zásoby**.

S prechodom do ketózy môžete, ale aj nemusíte, pociťovať mierny diskomfort. Tento stav sa nazýva ketochrípka. Nie je potrebné sa ničoho báť. Telo sa len chvíľkovo vyrovnáva s prechodom na iný zdroj energie – ketóny. Ak budete vtedy pociťovať nervozitu, bolenie hlavy alebo slabosť, je to známka toho, že **u vás začala diéta fungovať**. Tento stav po niekoľkých hodinách (prípadne dňoch) odznie a vy sa budete opäť cítiť dobre.

X Tip
Ketodrink
je výborným
pomocníkom,
zmiernujúcim
ťažkosti
spôsobené
ketochrípkou.
A navyše
výborne chutí.





Ako KetoMix diéta prebieha?



KetoMix diéta má tri fázy. Kým sa do nej pustíte, prejdite si nasledujúce stránky. Nájdete tu všetky informácie o fázach diéty, **vhodných jedlách**, odpovede na najčastejšie otázky, a predovšetkým **recepty**, ktoré z KetoMix jedál môžete variť. Samozrejme, keď budete mať čas a chuť. Ak sa nášho manuálu budete držať, **nemôžete urobiť chybu**.

Čo jesť počas jednotlivých fáz?

To je to, čo vás najviac zaujíma. Na tejto stránke **nájdete stručný prehľad** toho, ako sa budete v nasledujúcom období stravovať. Nebojte sa, podrobné vysvetlenie jednotlivých fáz nájdete na ďalších stránkach.

Recept na cuketu s hubami nájdete na str. 56.



1. REDUKČNÁ FÁZA

- ✗ 5x denne KetoMix jedlo
- ✗ až 500 gramov povolenej zeleniny vrátane povoleného ovocia (s obsahom max. 10 gramov sacharidov)
- ✗ 30 gramov povolených orechov alebo semienok alebo 90 gramov avokáda alebo 90 gramov zelených olív alebo 45 gramov čiernych olív
- ✗ 2 – 3 litre povolených tekutín
- ✗ 30 gramov oleja

2. REDUKČNÁ FÁZA

- ✗ 3x denne KetoMix jedlo
- ✗ 2x denne bežné proteínové jedlo s minimálnym obsahom sacharidov
- ✗ 500 gramov povolenej zeleniny (s obsahom max. 10 gramov sacharidov)
- ✗ 30 gramov povolených orechov alebo semienok alebo 90 gramov avokáda alebo 90 gramov zelených olív alebo 45 gramov čiernych olív
- ✗ 2 – 3 litre povolených tekutín
- ✗ 30 gramov oleja
- ✗ 2 dl mlieka (1,5 %) alebo kefíru (1 %) alebo 150 g jogurtu (3 %)
- ✗ porcia ovocia (s obsahom max. 10 gramov sacharidov)

3. STABILIZAČNÁ FÁZA

- ✗ 5x denne bežné vyvážené jedlo
- ✗ 2-3 litre nesladených tekutín
- ✗ 0,5 – 1 kg zeleniny
- ✗ 200 gramov ovocia
- ✗ ryby 2x týždenne
- ✗ strukoviny aspoň 2x týždenne



Ako dlho držať jednotlivé fázy?

Ako si jednotlivé fázy diéty rozdelíte je na vás. Je to **rozhodnutie, ktoré musíte urobiť vy sami**. Vychádzať by ste mali z toho, **koľko kilogramov chcete schudnúť**. Naše odporúčanie znie:

- ✗ V prvej fáze **zotrvať čo najdlhšie**. Predovšetkým, ak chudnete z vyššej hmotnosti.
- ✗ Prvá fáza je síce najstriktniejšia, ale aj najefektívnejšia.
- ✗ Prvá fáza diéty by mala trvať **minimálne 1 týždeň a maximálne 8 týždňov**.
- ✗ Prvá a druhá fáza by spolu nemali trvať dlhšie ako 14 týždňov.
- ✗ Ak aj po 14 týždňoch diéty máte stále čo zhadzovať, prejdite aspoň na **jeden mesiac** do tretej stabilizačnej fázy, kedy prerušíte ketózu, navýšite sacharidy a pridáte pohyb. Potom sa môžete do diéty opäť pustiť. Z začiatku môžete už rovno druhou fázou.
- ✗ Tretia fáza diéty už vlastne diétou ani nie je. Ide o **zdravý spôsob stravovania**, ktorý by vás mal sprevádzať počas vášho ďalšieho života.

1 Prvá redukčná fáza

✗ 5x denne zjedzte KetoMix jedlo.

Je jedno aké, nutričné hodnoty sú pri všetkých jedlách podobné.

✗ Zjedzte až 500 gramov povolenej zeleniny alebo povoleného ovocia s obsahom max. 10 gramov sacharidov denne.

✗ Zjedzte 30 gramov povolených druhov orechov, semienok či jadier alebo 90 g avokáda alebo 90 g zelených olív alebo 45 g čiernych olív.

✗ Vypite 2 – 3 litre nesladených tekutín.

✗ Použite 30 gramov oleja na prípravu jedál a zeleniny.

D o hodiny po prebudení

zjedzte prvé KetoMix jedlo.

Naštartovanie metabolizmu

je dôležitou súčasťou chudnutia. Po troch hodinách od raňajok je potrebné zjesť ďalšiu porciu KetoMix jedla. Záleží len na vás, či si na desiatu dáte radšej kokteil, kašu, alebo napríklad pudíng. Na obed, ktorý nasleduje opäť po troch hodinách, je praktická napríklad polievka. Je rýchlo hotová, zahreje a zasýti. Ako hlavný chod si k nej môžete dať menšiu porciu mäsa, ryby alebo vajčko so zeleninou. **O ďalšie tri hodiny už zase jete.** Tento raz

olovrant. Na večeru, ktorá prichádza opäť po troch hodinách, si pripravte napríklad KetoMix omeletu, KetoMix pečivo alebo KetoMix cestoviny.



Pre ženy

Ak máte počiatočnú hmotnosť **menšiu ako 70 kilogramov** a chcete si dopriať vajčká, tvaroh, mäso či ďalšie povolené proteínové jedlá, vynechajte jedno KetoMix jedlo. Ak je vaša váha vyššia, zachovajte všetkých päť KetoMix jedál denne a vajčko s tvarohom alebo mäso pridajte **ako jedlo navyše**.

Pre mužov

Muži môžu v prvej fáze zjesť navyše k piatim KetoMix jedlám **1,5 porcie bežného proteínového jedla** s minimom sacharidov, ktoré je uvedené na str. 26.

Niektoré naše jedlá majú **obmedzené denné dávkovanie**. Nezabudnite sa pozrieť na náš e-shop, aby ste zistili, o ktoré jedlá ide.



Čo je vhodné jesť ku KetoMix potravinám?

KetoMix diéta je jedinečná aj tým, že počas prvej fázy povoľuje jesť aj niektoré **bežné potraviny**. Samozrejme sú presne vyšpecifikované a v jasne danom množstve. Každý deň si však môžete ku KetoMix jedlám pridať aj:

- ✕ vajce (1 celé vajce alebo 2 bielky) plus 50 g nízkotučného tvarohu, **alebo** 1/2 porciu bežného proteínového jedla s minimom sacharidov, uvedeného na str. 26.

TIP: Sušené mäso nakrájajte na malé kúsky a pridajte do cesta na žemle. Vďaka mäsu budú nádherne voňať a získajú úplne inú chuť.

Tip

Dokonalú chuť sušeného mäsa môžete mať počas diéty kedykoľvek po ruke. Ako rýchla a proteínmi nabitá desiata je dokonca vhodná už od prvej fázy diéty. Vďaka **sušenému mäsu KetoMix** doplníte kvalitné bielkoviny, kým sacharidy budete mať stále pod kontrolou.

Príklad jedálňička v 1. fáze

raňajky:

KetoMix kaša s čokoládovou príchuťou, nasekané mandle a maliny

desiata:

KetoMix kokteil s jahodovou príchuťou

obed:

KetoMix omeleta s príchuťou slaniny a syra s restovanými šampiňónmi a zeleninovým šalátom

olovrant:

Vanilková proteínová tyčinka KetoMix

večera:

KetoMix polievka s príchuťou zeleniny s restovanou cuketou a strateným vajcom

raňajky:

KetoMix palacinky zaliate čakankovým sirupom

desiata:

KetoMix proteínové chipsy, stopkový zeler s Vajonézou

obed:

KetoMix proteínové cestoviny pripravené na spôsob aglio ooglio, uhorkový šalát



olovrant:

KetoMix kokteil s kávovou príchuťou

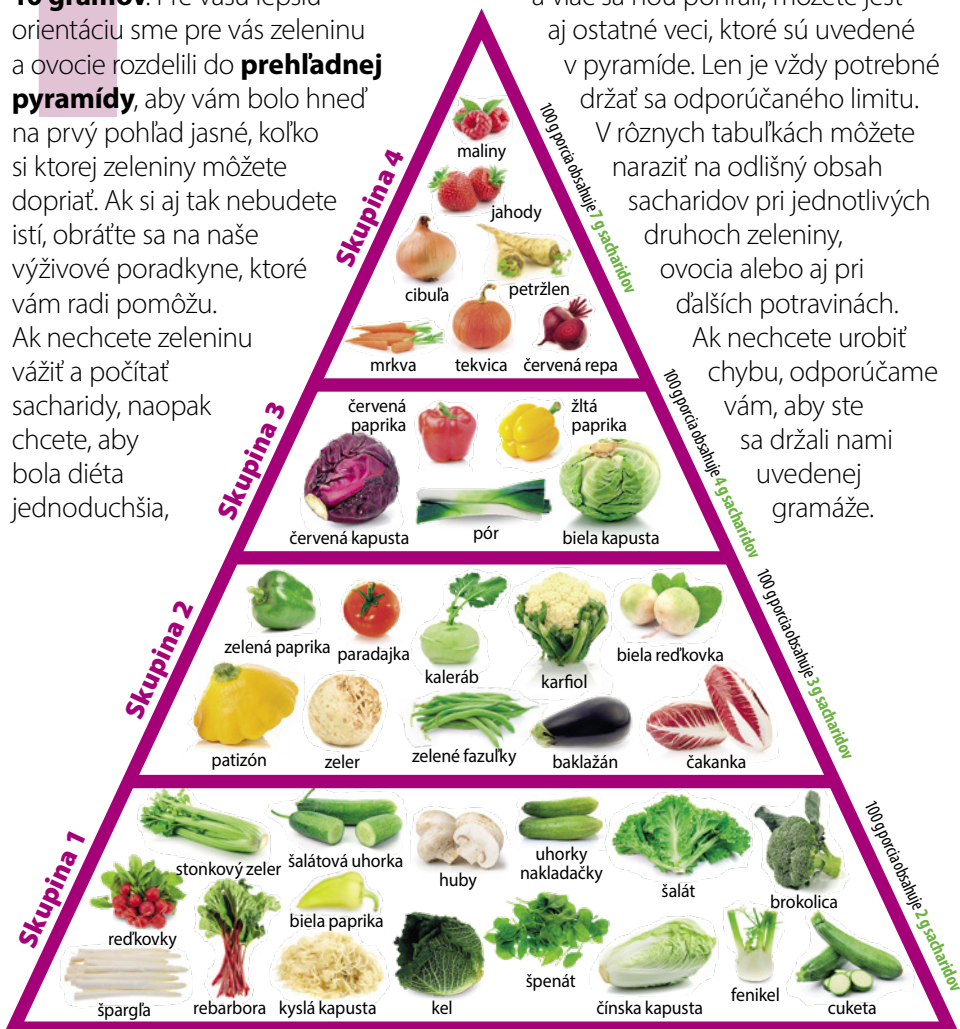
večera:

KetoMix proteínový chlieb, 50 gramov kvalitnej šunky

Jedzte denne až pol kila zeleniny a ovocia!

V prvej fáze dávajte pozor na to, aby **denná dávka sacharidov zo zeleniny a ovocia nepresiahla 10 gramov**. Pre vašu lepšiu orientáciu sme pre vás zeleninu a ovocie rozdelili do **prehľadnej pyramídy**, aby vám bolo hneď na prvý pohľad jasné, koľko si ktorej zeleniny môžete dopriať. Ak si aj tak nebudete istí, obráťte sa na naše výživové poradkyne, ktoré vám radi pomôžu. Ak nechcete zeleninu vážiť a počítať sacharidy, naopak chcete, aby bola diéta jednoduchšia,

zaradíte do jedálničky iba zeleninu zo základnej časti pyramídy (skupina 1). Aby ste však mali diétu pestrejšiu a viac sa ňou pohrali, môžete jesť aj ostatné veci, ktoré sú uvedené v pyramíde. Len je vždy potrebné držať sa odporúčaného limitu. V rôznych tabuľkách môžete naraziť na odlišný obsah sacharidov pri jednotlivých druhoch zeleniny, ovocia alebo aj pri ďalších potravinách. Ak nechcete urobiť chybu, odporúčame vám, aby ste sa držali nami uvedenej gramáže.



Zdroj: keto-hubnuti.cz

Ako poskladať denný príjem zeleniny a ovocia počas 1. fázy?

200 g uhorky + 300 g brokolice = 500 g zeleniny
4 g sacharidov + 6 g sacharidov = 10 g sacharidov

150 g uhorky + 100 g cibule = 250 g zeleniny
3 g sacharidov + 7 g sacharidov = 10 g sacharidov

150 g húb + 100 g jahôd = 250 g zeleniny a ovocia
3 g sacharidov + 7 g sacharidov = 10 g sacharidov

Orechy

Povolené sú iba tieto druhy orechov, semien a jadier: **mak, mandle, lieskové oriešky, para orechy, pekanové orechy, vlašské orechy, sezamové semienka, tekvicové semienka.**



Tuky, oleje a KetoMix diéta

Tuky sú počas KetoMix diéty zásadnou zložkou **energetického príjmu**. Podťe sa s nami naučiť, ako ich správne rozlišovať.

Odporúčané oleje pre studenú kuchyňu:

- ✗ avokádový olej,
- ✗ konopný olej,
- ✗ ľanový olej,
- ✗ repkový (canolový) olej,
- ✗ olej z vlašských orechov.

Pre studenú kuchyňu používajte tie **najkvalitnejšie a najlepšie panenské, za studena lisované oleje**. Pri ich spracovaní ich nebudete zahrievať, čím by ste ich mohli znehodnotiť. Tieto oleje majú vyšší obsah **omega 3** nenasýtených mastných kyselín, ktoré podporujú v tele tvorbu protizápalového prostredia. Panenský olivový olej je vhodné zaradiť do pokrmov iba vtedy, ak ste boli pravidelne zvyknutí jesť ryby alebo morské plody minimálne dvakrát týždenne.



Odporúčané tuky a oleje na tepelnú úpravu:

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

Ak potrebujete použiť olej na **tepelnú úpravu**, je dôležité, aby bol schopný odolávať vyšším teplotám. Na tieto účely je lepšie využiť rafinované, inak povedané, čistené oleje, ktoré dokážu odolať **vyšším teplotám** bez vzniku škodlivých látok.

Tuky odporúčané na vysmážanie:

- ✗ prepustené maslo ghí (určite nie bežné maslo),
 - ✗ masť.
- Jednou z najmenej vhodných úprav pokrmov je vyprážanie. Jedlo je preto kalorickejšie a pri tomto type prípravy jedla vzniká najviac škodlivých látok. Ak si tento druh úpravy aj napriek tomu vyberiete, zamerajte sa na **vhodný tuk na vyprážanie**. Myslíte pri tom na to, že by sa táto úprava mala do jedálňička radiť iba **zriedkavo**.



Neodporúčané tuky a oleje:

- ✗ arašidový olej,
- ✗ slnečnicový olej,
- ✗ svetlicový olej (bodliakový),
- ✗ sójový olej.

Tieto oleje obsahujú veľké množstvo omega 6 nenasýtených mastných kyselín, ktorých máme v našej strave nadbytok. Snažte sa im preto vyvarovať. Tieto oleje, okrem iného, podporujú vznik zápalového prostredia v tele, z ktorého sa môžu rozvinúť zdravotné ťažkosti. Odporúčame sa im teda radšej vyhnúť alebo nájsť vhodnejšiu alternatívu.



Prečo odporúčame menej tučné alebo nízkotučné mliečne výrobky?

Vo väčšine ketogénnych diét je bežné, že môžete jesť takmer neobmedzené množstvo masla, masti a plnotučných mliečnych výrobkov. V tomto bode je KetoMix diéta iná. My odporúčame mliečny tuk v strave obmedzovať. Nasýtených živočíšnych tukov máte v strave totiž väčšinou nadbytok. Nadmerné množstvo živočíšnych tukov nie je pre vaše zdravie priaznivé. Preto pri KetoMix diéte uprednostňujeme ako hlavný zdroj tukov orechy, avokádo, olivy a vhodné rastlinné oleje.



Čo ešte je pri diéte dovolené?

Naše jedlá si bez strachu môžete dochucovať. Všetky nižšie uvedené suroviny a ingrediencie sú povolené už od 1. fázy diéty:

- ✕ bylinky,
- ✕ korenie (bez prídavku cukru),
- ✕ soľ,
- ✕ ocot,
- ✕ olej (30 g denne),
- ✕ cesnak,
- ✕ zázvor,
- ✕ sójová omáčka bez cukru,
- ✕ omáčky a dresingy KetoMix,
- ✕ sladidlá (erythritol, stévia, sukralóza, 5 % čakankový sirup),
- ✕ škoric,
- ✕ holandské kakao (až 1 lyžička denne),
- ✕ horčica (až 1 lyžička denne).



Tip

KetoMix dresingy – skvelý spôsob, ako si 25 gramami dresingu dochutiť šalát. Obsahujú minimum sacharidov a takmer žiadne kalórie.



Nezabúdajte na pitný režim

Každý deň, a to bez ohľadu na to, či diétu držíte alebo nie, by ste mali **vypiť aspoň 2-3 litre tekutín**. Pri KetoMix diéte je to nevyhnuté. Pomôžete tak telu **vyplaviť nežiadúce toxíny**, ktoré sa z tukových zásob počas diéty uvoľňujú.

Čo je počas KetoMix diéty vhodné piť?

- ✕ voda (môže byť so šťavou z jedného citróna),
- ✕ minerálna voda (perlivá aj neperlivá),
- ✕ čaj,
- ✕ slabý ovocný čaj,
- ✕ horúce a studené nápoje KetoMix,
- ✕ bylinné nápoje KetoMix,
- ✕ nesladený mandľový, sójový alebo kokosový nápoj (0 g sacharidov/100 g),
- ✕ nesladená káva,



- ✕ čistý vývar z chudého mäsa,
- ✕ dve 10 ml smotany do kávy (kapucínky) s obsahom tuku 10 %.



Tip

Spríjemnite si diétu **sladkým a osviežujúcim nápojom s príchutou pomaranča**, ktorý obsahuje L-karnitín pre lepšie spaľovanie.



Môžete aj maškrtiť!

Čokoláda a diéta... že to nejde dohromady? Tak to sa mýlite. Už od 1. fázy diéty **môžete maškrtiť KetoMix sladkosti** bez cukru. Na výber máte čokolády, orieškové



krémy, niekoľko druhov sušienok a sladkých krémov, ktoré sa skvelo hodia napríklad k našim palacinkám.



Milovníci slaných pochúťok si prídu na svoje

Ak nie ste na sladké, ale radi si dáte niečo dobré večer k televízii, naše **proteínové chipsy** alebo **nachos** sú ideálnou pochúťkou. Môžete si ich dať napríklad na večeru ako jedno KetoMix jedlo.



Konjakové prílohy si obľúbite

Predstavte si potravinu, ktorá **vás zasýti, chutí vám**, a aj napriek tomu, že ju konzumujete v **neobmedzenom množstve, nepriberiete z nej**. Naopak, chudnete. Presne toto platí pre KetoMix konjakové prílohy. Predstavujú jedinečnú a patentovanú potravinu, ktorá je farbou aj chuťou takmer na nerozoznanie od bežných cestovín a obsahuje len **9 kcal na 100 gramov**. Táto zdravá, nízkokalorická a nízkosacharidová príloha ponúka množstvo variantov, medzi ktorými nájdete rezance v tvare fettuccine, tagliatelle, penne, ale aj špagety, lasagne, thajské rezance či ryžu. Tieto prílohy sú vyrobené z ovsenej vlákniny a bio múky z rastliny konjak – tradičnej ázijskej potraviny, ktorá sa používa po stáročia predovšetkým v Japonsku. Konjak, ktorý používame pri

výrobe **našich príloh**, pestujeme v japonských horách úplne mimo civilizácie. Vďaka tomu dostal označenie kvality **BIO**.

! KetoMix konjakové prílohy obsahujú až **o 94 % menej kalórií** ako bežné cestoviny a sú prirodzeným zdrojom glukomananu – rozpustnej vlákniny, ktorá **znižuje pocit hladu**. Glukomanan má **veľmi priaznivé účinky pri redukcii hmotnosti** a znižovaní cholesterolu. Konjakové prílohy neobsahujú cukor, tuk, lepek ani soľ. S KetoMix konjakovými prílohami sa **najete dosýta** a nemusíte sa pritom cítiť previnilo. Ide prakticky iba o vlákninu, ktorá organizmom prejde, a zároveň vyčistí črevá.



Najčastejšie otázky začiatocníkov

Pravidelnosť

- ✗ Jedzte pravidelne **každé tri hodiny**.
- ✗ Ak sú to výnimočne 2 alebo 4 hodiny, nič sa nedeje.

Dlhý deň

- ✗ Vstávate skoro a chodíte spať neskoro? Potom **jedzte viac ako 5x denne**, jednoducho od prebudenia každé 3 hodiny.

Nočné smeny

- ✗ Ak pracujete na nočné smeny, jedzte každé tri hodiny aj v noci, kým nepôjdete spať.
- ✗ Posledné jedlo si dajte **2 až 3 hodiny pred spaním**.

Slabá vôľa

- ✗ Ak sú pre vás prvé dni príliš ťažké, zaradte **jedno bežné proteínové jedlo**



s minimom sacharidov navyše (mäso, vajce, tvaroh).

- ✗ Ak zhrešíte nevhodnou stravou, **nestresujte sa**. Pokračujte v diéte naďalej. Môžete vyskúšať KetoMix blokátor sacharidov, ktorý je určený práve na vstrebávanie tukov a sacharidov.

Príprava KetoMixu

- ✗ Naše jedlá si môžete pripraviť aj **deň dopredu**. Je však dôležité potraviny skladovať v chlade.
- ✗ Sladkosť kokteilu si určujete sami množstvom pridanej príchute. Čím menej príchuť pridáte, tým menej bude váš kokteil sladký. Ak nie ste na sladké, kokteil si dochuťte len škoricou, holandským kakaom alebo instantnou kávou. Kokteil môžete piť aj **neochutený**.
- ✗ Intenzitu sladkej chuti kaše zmiernite pridaním lyžice nízkotučného tvarohu, alebo si kúpte

KetoMix **kašu s neutrálnou príchuťou**, ktorú môžete dochutiť príchuťami na kokteil.

Alkohol

- ✗ Alkohol sa počas **prvého týždňa diéty vyhnite**. Telo sa vyrovnáva so zmenami metabolizmu. Alkoholom ho ešte viac zaťažíte.
- ✗ Od druhého týždňa odporúčame neprekračovať množstvo **1 dcl suchého vína denne**. Nájdete ho v našom e-shope.
- ✗ Ak chcete schudnúť čo najrýchlejšie, je vhodné sa alkoholu **vyhnúť** počas celej diéty. Prípadne si ho dožičiť iba v prípade výnimočných udalostí.

Trávenie

- ✗ Zmena stravy môže ovplyvniť **vaše trávenie**. Niekoľko dní môže potrápiť mierna zápcha, nafukovanie alebo hnačka.
- ✗ S problémami so zápchou pomôže zvýšenie pitného režimu, **viac bežného pohybu** alebo navýšenie príjmu rozpustnej vlákniny (napr. psyllium).
- ✗ V prípade hnačky alebo nafukovania znížte príjem zeleniny a navyšujte ju pomaly a postupne, kým si na to tráviaci trakt zvykne.

Šport

- ✗ S nástupom ketózy môže telu dočasne chýbať energia. Zvyká si totiž na **nový zdroj energie** - ketolátky. V ten moment sa do pohybu naozaj nenúťte. Nie je to nevyhnutné. Vlastne to nie je nutné po celý čas KetoMix diéty.
- ✗ Ak však chcete začať **nový život** ešte o niečo zdravšie, hýbte sa.
- ✗ Vyberte si skôr pohyb s **miernou intenzitou**. Vhodné druhy pohybu sú prechádzky, joga, pilates, orbitrek alebo jazda na bicykli.

Tip

Bylinná zmes s moringou na podporu trávenia a chudnutia vám pomôže pri prípadných tráviacich ťažkostiach.



2 Druhá redukčná fáza

- ✗ 3x denne jedzte KetoMix jedlo. Je jedno, či to budú raňajky, obed, večera alebo olovrant.
- ✗ Zaradte dve bežné proteínové jedlá s minimom sacharidov. Opäť je to jedno, ktoré z denných jedál to bude.
- ✗ Zjedzte až 500 gramov povolenej zeleniny s obsahom max. 10 gramov sacharidov denne.
- ✗ Doprajte si porciu ovocia s obsahom max. 10 gramov sacharidov.
- ✗ Zjedzte 30 gramov povolených druhov orechov, semienok alebo jadriok alebo 90 g avokáda alebo 90 g zelených olív alebo 45 g čiernych olív.
- ✗ Vypite 2 – 3 litre nesladených tekutín.
- ✗ Použite 30 gramov oleja na prípravu jedál a zeleniny.
- ✗ Dajte si 2 dl mlieka (1,5 %) alebo kefíru (1 %) alebo 150 g jogurtu (3 %).

Bežné proteínové jedlá s minimom sacharidov, ktoré by ste mali jesť 2x denne namiesto KetoMix jedál

(množstvo je uvádzané vždy v surovom stave na jednu porciu):

- ✗ mäso chudé 100 g,
- ✗ šunka 100 g,
- ✗ ryby 100 g,

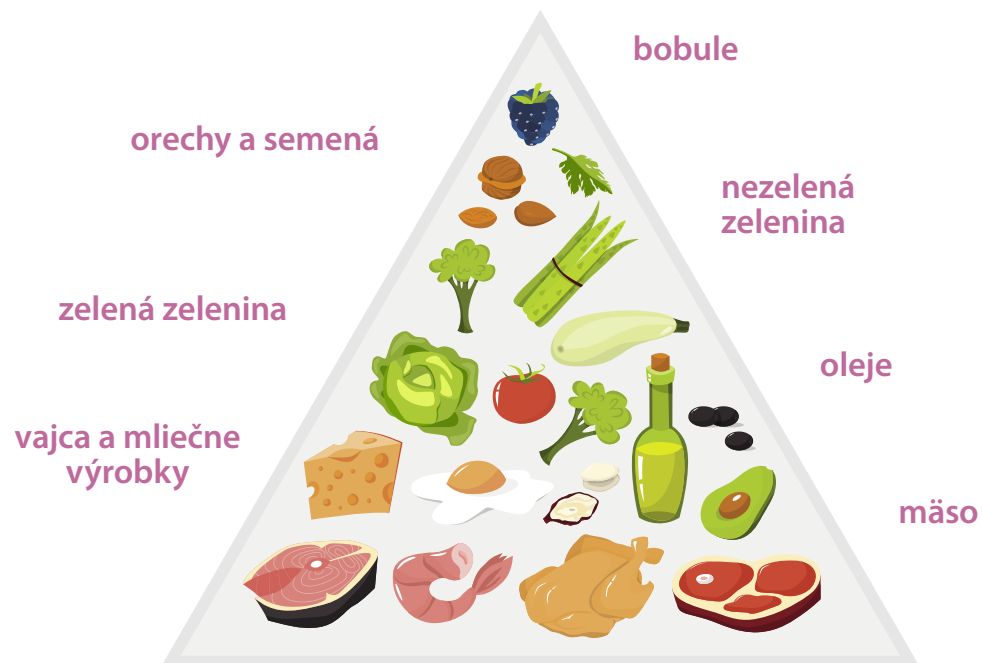
- ✗ morské plody 150 g,
- ✗ tvrdý syr (maximálne 30 % tuku v sušine) 80 g,
- ✗ tvaroh nízkotučný 150 g,
- ✗ Skyr 150 g,
- ✗ Cottage syr 150 g,
- ✗ Mozzarella light 125 g,
- ✗ Olomoucké syrečky 70 g,
- ✗ vajce 2 ks,
- ✗ Šmakoun 150 g,
- ✗ tofu 150 g.

Všetky uvedené jedlá je, samozrejme, možné **kombinovať** – napríklad jedno vajce s 50 gramami šunky je v poriadku.



Ak ste mali počiatočnú hmotnosť nižšiu ako 70 kg, jedzte počas druhej fázy iba polovičné porcie odporúčaných neKetoMix proteínových jedál s minimom sacharidov. Mužom v 2. fáze odporúčame pridať navyše 100 g mäsa denne.

Pravidlá, týkajúce sa nápojov, dochucovacích ingrediencií a zeleniny ostávajú rovnaké ako počas 1. fázy.



Pyramída KetoMix diéty

Počas chudnutia určite narazíte na informáciu, že strava počas ketónovej diéty znamená neobmedzený príjem všetkých nízkosachridových potravín. Nenechajte sa tým zmýliť. Aby ketónová diéta nezaťažovala váš organizmus, je potrebné mať na pamäti určité **pravidlá**. Príjem bielkovín by mal byť v stabilnom rozmedzí. To zabezpečuje

konzumácia **KetoMix jedál** a ďalších povolených potravín. Tukey počas KetoMix diéty neprijímajte bez rozmyslu. Ich nadbytok by mohol spomaliť chudnutie a ich nevhodný výber zase môže uškodiť zdraviu. Preto si vyberajte **zdravé oleje** (napr. repkový), orechy alebo olivy a avokádo. Pre správnu funkciu tráviaceho traktu a príjem antioxidantov nezabúdajte na **dostatočné množstvo zeleniny**.

Zakázané potraviny:



Môžete pridať ovocie!

Konsumácia zeleniny a ovocia vás neminie ani počas 2. fázy diéty. Pri zelenine sa už dokážete orientovať. Jej množstvo aj limit sacharidov zostáva nezmenený. V tejto fáze diéty už **môžete aj ovocie**. Majte však na pamäti, že denná dávka sacharidov v nich obsiahnutá by nemala prekročiť **10 gramov za deň**.

Správnu veľkosť porcie ovocia predstavuje napríklad:

200 g karamboly	110 g pomela	80 g hrušky
160 g citróna	110 g nashi	(menej zrelej)
160 g bielych ríbezlí	110 g physalisu	80 g sliviek
140 g malín	110 g mandarínky	70 g čerešní
140 g jahôd	100 g broskyne	70 g kumquatu
140 g černíc	100 g nektárinky	60 g manga
120 g červených ríbezlí	100 g pomaranča	60 g hrozna
120 g egrešov	90 g čiernych ríbezlí	
120 g grapefruitu	90 g jablka	Namiesto ovocia
120 g marakuje	90 g višni	môžete zaradiť
120 g papáje	90 g čerstvého ananásu	až 10-20 gramov
120 g rakytníka	90 g kiwi	kokosu na prípravu
110 g čučoriedok	80 g marhúl	obľúbených receptov.



Na ovocie pozor! Väčšie porcie ovocia idú ruka v ruke s vyšším príjmom sacharidov, ktoré môžu ohroziť vašu ketózu. Preto sa vyhnite odhadu „od oka“, ale **starostlivo odvážte** každú jednu porciu. Neprekračujte odporúčané množstvo.



Príklady jedálničky v druhej fáze

raňajky:

KetoMix chlieb s plátkom kvalitnej šunky

desiata:

Proteínová tyčinka KetoMix s vanilkovou príchuťou

obed:

Rybie filé so šalátom z bielej kapusty

olovrant:

KetoMix palacinky s malinami

večera:

Zapečené KetoMix Nachos so syrom a zeleninou

raňajky:

Vanilkový puding KetoMix s jahodami

desiata:

Proteínový koktejl KetoMix s kávovou príchuťou

obed:

Kurací steak so zeleninovým šalátom, avokádom a olivami

olovrant:

Obložená KetoMix žemľa s nízkotučným tvarohom a cesnakom, listovým šalátom a plátkami uhorky

večera:

Vaječná omeleta z dvoch vajíec s restovaným pórom a paprikou



Tip

Od druhej fázy už nie je stopercentne zabezpečená odporúčaná denná dávka vitamínov a minerálnych látok prostredníctvom KetoMix potravín. Preto užívajte 1x denne **KetoMix multivitamín**.



Recept na zapečené nachos nájdete na str. 40.

3 Tretia stabilizačná fáza

- ✗ Jedzte 5x denne bežné jedlo, pripravené podľa pravidiel zdravej výživy.
- ✗ Raňajkujte najneskôr do hodiny po prebudení.
- ✗ Posledné jedlo jedzte dve až tri hodiny pred spaním.
- ✗ Pite 2 – 3 litre nesladených tekutín denne.
- ✗ Jedzte aspoň ½ kila zeleniny denne.
- ✗ Jedzte 200 g ovocia denne.
- ✗ Do jedálneho lístka zaradte 2x týždenne ryby a strukoviny.

A ideme do finále!

V tejto fáze máte už takmer vyhraté.

Slovo takmer píšeme úplne zámerne.

Odteraz už totiž bude **záležať iba na vás**, či

sa vrátite späť na začiatok vašej cesty. Tretia fáza diéty

by mala byť vaším novým životným štýlom. Aj naďalej premýšľajte nad tým, kedy a **aké potraviny** budete jesť. Uvidíte, že čoskoro budete všetko robiť automaticky a zdravý jedálny lístok vás nebude stáť žiadne úsilie.

Pridajte sacharidy

Pravidlá pre udržanie váhy ste trénovali počas celej diéty. Teraz je načas **vrátiť späť do jedálneho lístka sacharidy**. Navyšujte ich však **postupne**. Najskôr na raňajky, potom aj na obed. Ak máte cez deň dostatok pohybu, nebojte sa ich pridať aj na večeru.

Ako zdroj sacharidov si vyberajte:

ovocie, celozrnné a ražné pečivo, nesmažené prílohy a nesladené cereálie.

Vaše obľúbené **KetoMix produkty môžete v jedálničku zachovať i naďalej**. Ak na obed

zhršíte, môžete si odľahčiť jedálny lístok KetoMix večerou. Keď sa nestihnute naraňajkovať, rozmiešajte si rýchlo kokteil a vašou obľúbenou príchuťou. A samozrejme, ako záchranu majte v kabelke vždy pripravenú KetoMix tyčinku.



Ani v 3. fáze vás v tom nenecháme samých

Prechod do 3. fázy môže byť ťažší, pretože od tohto momentu už **o svojom jedálničku rozhodujete sami**. Prinášame vám **inšpiráciu**, ktorej sa na začiatku môžete držať a budete vedieť, že nikde neurobíte chybu.

Tipy na raňajky

- ✗ 40 – 60 g ovsených vločiek (zaliate vriacou vodou a desať minút odstáť) dochutených polotučným tvarohom (50 g), strúhaným jablkom a škoricou,

- ✗ celozrnný ražný chlieb (40 – 80 g) s Lučinou línia (natenko natretý) s dvoma plátkami šunky s vysokým podielom mäsa (50 g), paprika,
- ✗ kokteil zmixovaný zo 100 g tvarohu, lesného ovocia (množstvo podľa chuti), ovsených vločiek (30 – 60 g) a vody – možné doslaďiť KetoMix príchuťou,
- ✗ slnečnicový chlieb (40 – 80 g) s dvoma plátkami eidamu (20 % tuku v sušine) a paradajkou,
- ✗ knäckebroty (4 – 8 ks) s humusom (natenko natretý) a plátky uhorky.

Tipy na desiatu

- ✗ biely jogurt (3 % tuku) s lyžičkou slnečnicových semienok a niekoľkých kúskov jahôd,
- ✗ pohár neochuteného kefíru (3 dcl) rozmixovaného s čučoriedkami,
- ✗ Cottage syr (80 g) s knäckebrotom (1 – 2 ks),



- ✗ paradajky s bazalkou a mozzarellou light (50 g), knäckebroty (1 – 2 ks) s Lučinou línia a reďkovkami,
- ✗ knäckebroty (1 – 2 ks) s jedným plátkom šunky s vysokým podielom mäsa, plátky uhorky,
- ✗ biely jogurt (cca 3 % tuku) s niekoľkými guľôčkami hrozna a s lyžičkou chia semienok.
- ✗ jablko s pohárom (2 dcl) cmaru, plátkami zeleniny: mrkva, uhorka a paprika marinovanými v ochutenom tvarohu (100 g tvarohu), soľ, mleté čierne korenie, cesnak podľa chuti.

Tipy na hlavné jedlá

- ✗ pečené kuracie stehno (1 ks) s cibuľou, paradajkami a červenou paprikou, ryžou basmati (50 – 80 g v suchom stave),
- ✗ karfiolový mozoček (2 vajcia) so zemiakom (150 – 250 g),
- ✗ obložený tanierik: 50 g šunky s vysokým obsahom mäsa, 50 g eidamu (20 % tuku v sušine), zelenina, celozrnný ražný chlieb (40 – 80 g),

- ✗ restovaný losos (100 g v surovom stave) s dusenými fazuľkami, zemiaky (150 – 250 g),
- ✗ kurací špíz (100 g surového mäsa) s cuketou, cibuľou a paprikou, zemiaky (150 – 250 g),
- ✗ šalát z kúskov restovaného kuracieho mäsa (100 g v surovom stave), ľadového šalátu, cherry paradajok a kuskusu (50 – 80 g v suchom stave), dresing z bieleho jogurtu s cesnakom a soľou, celozrnný žitný chlieb (40 – 80 g),
- ✗ vajíčko natvrdo (2 ks) so zeleninovou oblohou, celozrnný ražný chlieb (40 – 80 g),
- ✗ vaječné omelety (2 ks) s dusenou brokolicou a zemiakom (150 – 250 g),



- ✗ zapečené cestoviny (50 g v suchom stave) s vajíčkami (2 ks) a brokolicou,
- ✗ restované kuracie mäso (100 g v surovom stave) s pórom a karí korením, ryža natural (50 – 80 g v suchom stave),
- ✗ restované krevety na cesnaku (150 g v surovom stave) s ľadovým šalátom a dresingom z jogurtu.



Pošlite nám váš príbeh spolu s fotografiou a my vás odmeníme

Pri diéte je dôležitá **podpora ostatných**. Príbehy ľudí, ktorým sa už schudnúť podarilo, sú skvelou motiváciou. Pochváľte sa aj vašou zmenou na ketomixpríbehy.

sk. Možno to budete práve vy, kto pomôže niekomu ďalšiemu v rozhodovaní sa, či **svoj život zmeniť**. Navyše od nás dostanete poukaz na nákup našich produktov.

- ✕ Držali ste KetoMix Diétu aspoň 4 týždne?
- ✕ Máte kvalitné fotografie vašej postavy pred a po diéte?
- ✕ Chcete sa nám zveriť s vaším príbehom?
- ✕ Súhlasíte s publikovaním vášho príbehu a fotografií?

Potom hľadáme práve vás! Dostanete od nás produkty až vo výške 200 EUR.

Pošlite nám váš príbeh, my ho posúdime a následne sa s vami spojíme. Váš článok upravíme, aby bol po všetkých stránkach v poriadku. Na základe vášho súhlasu ho budeme publikovať.

✕ **Odmena 75 EUR** – váš príbeh použijeme na stranách www.ketomix.cz, www.ketomix.sk, www.ketomix.hu. Nájdete ho aj v našom magazíne.

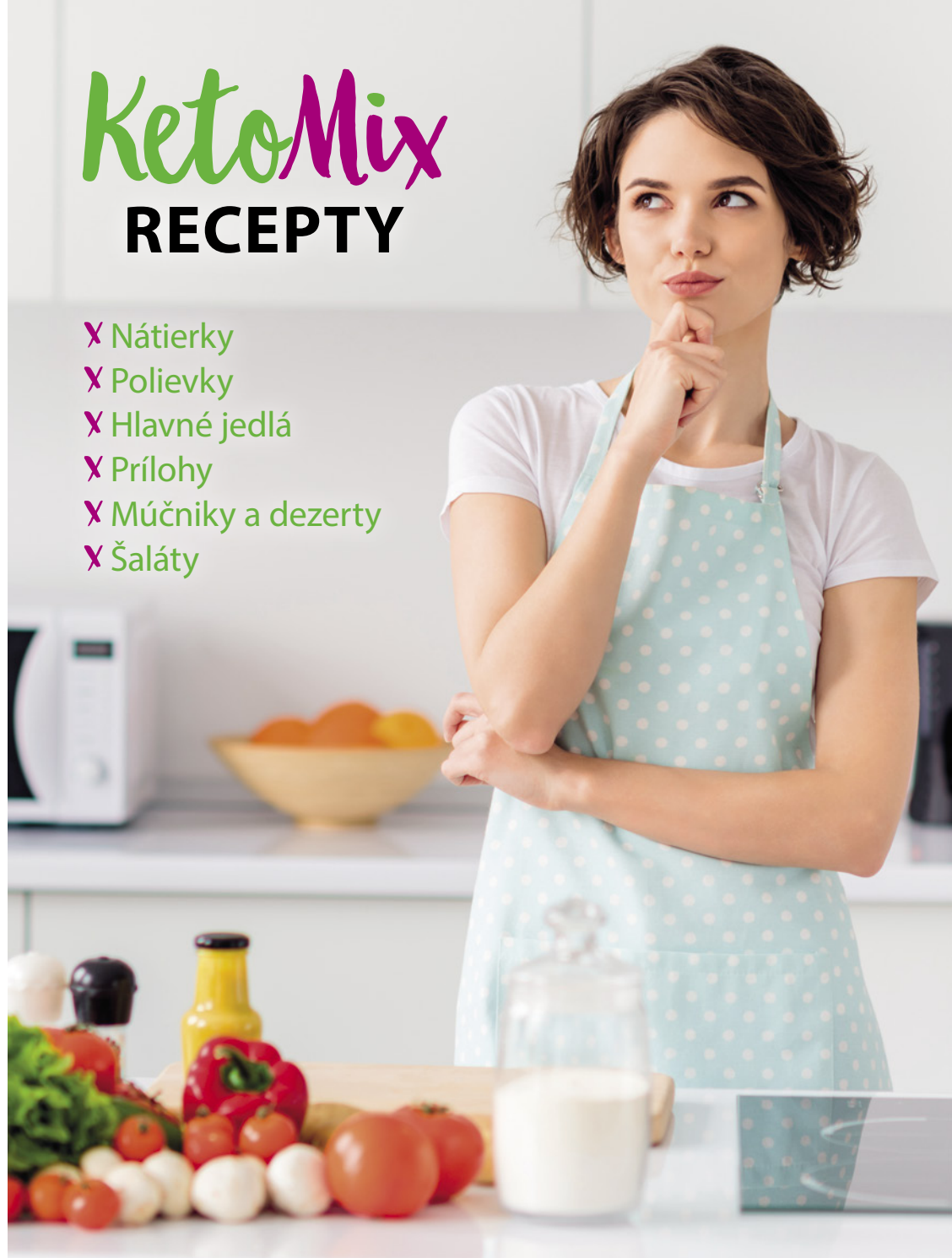
✕ **Odmena 110 EUR** – príbeh nájdete na www.ketomix.cz, www.ketomix.sk, www.ketomix.hu a v KetoMix magazíne. Môže byť použitý aj v on-line a tlačenej inzercii, na sociálnych sieťach alebo v tlačenej a on-line médiách.

✕ **Odmena 200 EUR** – váš príbeh zverejníme na stranách www.ketomix.cz, www.ketomix.sk, www.ketomix.hu a v KetoMix magazíne. Okrem toho ho budeme môcť použiť aj pre on-line a tlačenu inzerciu, sociálne siete, články v médiách, prípadne pre ďalšiu reklamu (TV, outdoorová reklama, atď.). Podmienkou je úbytok váhy viac ako 20 kg.

Na odmenu za príbeh nevzniká nárok automaticky. Odmenu a jej výšku schvaľuje Opravdove hubnutí s.r.o, ktoré si vyhradzuje právo príbeh odmietnuť. Ak bude odmena odsúhlasená a váš príbeh bude publikovaný, zašleme vám balíček s vami vybranými produktami KetoMix vo výške vašej odmeny. Odmeny nie je možné sčítať!

KetoMix RECEPTY

- ✕ Nátierky
- ✕ Polievky
- ✕ Hlavné jedlá
- ✕ Prílohy
- ✕ Múčniky a dezerty
- ✕ Šaláty



Diéta KetoMix výnimočná nielen tým, že pri nej rýchlo chudnete, a to dokonca bez cvičenia. Z proteínových zmesí môžete aj plnohodnotne variť. Pripravili sme si pre vás desiatky inšpiratívnych receptov, ktoré sú vhodné pre všetky fázy našej diéty. Na nasledujúcich stranách nájdete chutné a rýchle recepty na nátierky, polievky, hlavné chody, prílohy, dezerty aj šaláty. Väčšina z nich sú plnohodnotné proteínové jedlá, ktoré si môžete pripraviť namiesto kokteilu. V časti s názvom Prílohy sú však aj niektoré recepty, ktoré proteín neobsahujú.

Nezabúdajte na to a v rámci diéty ich vždy doplňte ešte o jedno proteínové jedlo. Ak v receptoch objavíte syr, môžete si ho počas 1. fázy KetoMix diéty dopriať – ale iba výnimočne.

V zálohe máme ešte mnoho ďalších receptov, ktoré sa nám na tieto stránky už nezmestili – tie nájdete na www.ketomix.sk/magazin. Okrem nich tam nájdete aj články, ktoré sa týkajú diéty a zdravého životného štýlu, videoseriál s cvičebnými lekiami, rozhovory s výživovými poradkyňami a veľa ďalšieho.

Prejeme vám dobrú chuť



Obsah

NÁTIERKY	38
Zelerová nátierka so žemľou.....	39
Cuketová nátierka s hriankami.....	39
Žemľa s tvarohovou nátierkou.....	40
Avokádové gaucamole so zapečenými nachos.....	40
Jemná red'kovková nátierka	41
Zeleninový „tatarák“	41
POLIEVKY	42
Pórová polievka	43
Šampiňónový krém s karí korením.....	43
Držková polievka z hlivy ústicovej.....	43
Zeleninová polievka s krutónmi	44
Talianska cuketová polievka	44
Zeleninový vývar	44
Zelerová polievka s palacinkou	45
Hubová polievka s kyslou smotanou	45
KetoMix kulajda	46
Valašská kyselica à la KetoMix	46
HLAVNÉ JEDLÁ	47
Šampiňóny v cestíčku	48
Zelerové fašírky	48
Zelerový pečený chlebiček	49
Cuketové placky.....	49
Palacinka so špenátom	50
KetoMix pizza	50
Burger.....	51
Slané muffiny	51
Omeleta s restovanou zeleninou	52
Brokolicové krokety z rúry.....	52
PRÍLOHY	53
„Zemiaková“ kaša bez zemiakov	54
Zelerové hranolčeky s cesnakovým dresingom	54
Žemľová knedľa	54
Cuketové chipsy.....	55
Špargľové tagliatelle	55
Kalerábové zemiaky	55
Karfiolová kaša.....	56
Karfiolová ryža	56
Cuketa s hubami	56
MÚČNIKY A DEZERTY	57
Cuketový perník.....	58
Čokoládový koláč.....	58
Domáca proteínová zmrzlina.....	58
Tvarohový koláč.....	59
Vafle	59
Škoricové sušienky	60
Mandľové guľôčky.....	60
Orechové tyčinky.....	61
Pečené lievance z banánovo-jabľčnej kaše	61
ŠALÁTY	62
„Zemiakový“ šalát à la keto.....	63
Cestovinový šalát.....	63
Zelerový šalát	63
Ázijský uhorkový šalát	64
Jednoduchý zeleninový šalát.....	64
Teplý cestovinový šalát	64
Šalát Coleslaw.....	65
Orientálny šalát s konjakovou ryžou.....	65
Šalát s avokádom.....	65

Nátierky

Nátierky so zeleninou a proteínovým pečivom sú skvelou alternatívou desiaty alebo večere. Ak viete ako na to, môžete si z nich urobiť správneho spojenca na ceste za vysnenou postavou. V kombinácii s tvarohom, KetoMix Vajonézou a dresingami, bylinkami alebo správnym korením, sú vhodné na diétne stravovanie. Hotové ich máte za pár minút.



Zelerová nátierka so žemľou

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix žemle
- ✕ KetoMix Vajonézu
- ✕ zeler
- ✕ jarnú cibuľku
- ✕ soľ, rascu
- ✕ mleté čierne korenie
- ✕ citrónovú šťavu, vodu

Očistený a jemne nastrúhaný zeler zmiešajte s **KetoMix dresingom Vajonéza**. Pridajte nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku, soľ, čierne korenie. Pokvapkajte citrónovou šťavou, dobre premiešajte a dajte chladiť do chladničky. **KetoMix žemle** pripravíte podľa návodu na obale. Natrite ich povrch nátierkou.



Cuketová nátierka s hriankami

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix chlieb
- ✕ cuketu, cibuľu, cesnak
- ✕ KetoMix kečup
- ✕ soľ, mleté čierne korenie, chilli

Očistenú cuketu nastrúhajte, osolte a nechajte chvíľku stáť. Následne z nej zlejte vodu a zľahka vyžmýkajte. Cibuľu očistite, jemne nakrájajte a speňte na troške oleja. Pridajte tenké plátky cesnaku a po chvíli aj cuketu.

Všetko premiešajte a poduste. Na záver vmiešajte **KetoMix kečup**, čierne korenie, chilli, podľa chuti osolte a za stáleho miešania privedte k varu. Odstavte. Horúcu zmes nechajte vychladnúť a podávajte ju na hriankach z **KetoMix chleba**. TIP: Cuketovú nátierku môžete aj zavariť. Teplou zmesou naplňte poháre, uzavrite, otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Žemľa s tvarohovou nátierkou



Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix žemle
- ✕ 50 g nízkotučného tvarohu
- ✕ jarnú cibuľku
- ✕ soľ, mleté čierne korenie

Podľa návodu na obale upečte **KetoMix žemle**. Jarnú cibuľku očistite, nakrájajte nadrobno. Zmiešajte s nízkotučným tvarohom a ochuťte soľou a korením. Nátierku natrite na vychladnuté žemle a posypte čerstvou jarnou cibuľkou.

Avokádové gaucamole so zapečenými nachos

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix nachos
- ✕ KetoMix Vajonézu
- ✕ zrelé avokádo
- ✕ šalotku
- ✕ koriander
- ✕ červenú chilli papričku
- ✕ soľ, čierne mleté korenie
- ✕ citrón alebo limetku
- ✕ stonkový zeler
- ✕ zelenú papriku
- ✕ cuketu
- ✕ strúhaný nízkotučný syr

Zbavte avokádo kôstky, lyžicou ho vyberte zo šupky a vložte do misky. Šalotku a koriander nakrájajte nadrobno, červenú chilli papričku nakrájajte na kolieska (jej množstvo voľte podľa seba). Všetko pridajte do misky s avokádom a vidličkou rozotrite. Pridajte **KetoMix Vajonézu**, čierne korenie, soľ, pár kvapiek citrónu alebo limetky. Dajte vychladnúť do chladničky. Stonkový zeler, papriku a cuketu nakrájajte na drobné kocky a vložte do zapekacej misy. Na zeleninu naukladajte **KetoMix nachos** a posypte syrom (ak ste v 1. fáze, syr vynechajte). Dajte piecť do rúry pri teplote 170 °C 15 minút. Podávajte teplé spolu s nátierkou guacamole.

Jemná red'kovková nátierka

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix Vajonézu
- ✕ KetoMix chlieb alebo KetoMix žemle
- ✕ cibuľu
- ✕ red'kovky
- ✕ kyslú uhorku s minimálnym obsahom sacharidov
- ✕ soľ, mleté čierne korenie
- ✕ pažitku

Cibuľu, red'kovky, uhorku a pažitku nasekajte na veľmi jemno (uhorku a red'kovku môžete aj nastrúhať). Zmes osolte, okoreňte a pridajte **KetoMix Vajonézu**. Všetko spolu dôkladne premiešajte a nechajte v chladničke vychladnúť. Podávajte s **KetoMix žemľou** alebo **chlebom**. Pripravíte si ich úplne jednoducho podľa návodu na obale.

Zeleninový „tatarák“

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix chlieb
- ✕ KetoMix kečup
- ✕ jarnú cibuľku
- ✕ cesnak
- ✕ zeler
- ✕ mleté vlašské orechy
- ✕ kapary
- ✕ sladkú mletú papriku
- ✕ horčicu
- ✕ soľ, mleté čierne korenie

KetoMix chlieb si upečte podľa návodu na obale. Všetku zeleninu očistite a nasekajte nadrobno. Zmiešajte s mletými orechami, pridajte **KetoMix kečup**, horčicu, soľ, čierne korenie a sladkú



papriku. Všetko dôkladne premiešajte. Podávajte s hriankami z **KetoMix chleba** alebo s **KetoMix žemľami**.



Polievky

Pýtate sa, prečo jesť polievky? Nielen preto, že sú súčasťou KetoMix diéty. Aj po jej skončení by ste si ich mali vo svojom jedálničku ponechať. Tie naše sú nízkokalorické, preto sú skvelé počas diéty, ale aj po nej. Navyše pri príprave polievok aj ušetríte. Pri ich varení môžete používať sezónnu zeleninu. Viete do polievky zapracovať aj nevzhľadnú zeleninu, ktorá vám možno leží už dlhší čas v chladničke. Vďaka rozmanitosti zeleniny, bylín, a korení vykúzlite zakaždým inú chuť. Okrem toho, že vás polievky zahrejú a zasýtia, budete mať s nimi viac pod kontrolou aj váš pitný režim, do ktorého ich môžete pokojne zaradiť. Pri KetoMix diéte používajte do polievok namiesto zemiakov kaleráb, ktorý je najviac podobný zemiakom. Ako závarku používajte konjakové rezance alebo ryžu. Bude vám chutiť, a navyše je takmer bez kalórií.

Pórová polievka

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix polievku s príchutou zeleniny
- ✕ pór
- ✕ zeleninový vývar alebo vodu
- ✕ olivový olej
- ✕ soľ, mleté čierne korenie

Na troške olivového oleja orestujte očistený a na kolieska nakrájaný pór. Podlejte troškou vody a pod pokrievkou chvíľku poduste. Zalejte zeleninovým vývarom, osolte, okoreňte. Keď začne polievka vriieť, pridajte odmerku **KetoMix polievky s príchutou zeleniny** a krátko povarte. Ozdobíť môžete pokrájaným surovým pórom.

Šampiňónový krém s karí korením

Čo budete potrebovať:

- ✕ cibuľu, šampiňóny
- ✕ soľ, čierne mleté korenie
- ✕ karí korenie, olej
- ✕ syrovú polievku KetoMix

Orestujte kúsok najemno nakrájanej cibule, pridajte šampiňóny, okoreňte a chvíľu poduste (niekoľko šampiňónov môžete odobrať na dozdobenie krému). Zalejte 200 ml vody a pridajte odmerku **KetoMix polievky so syrovou príchutou**. Všetko rozmixujte dohľadka, dozdobte šampiňónmi.



Držková polievka z hlivy ustricovej

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix gulášovú polievku
- ✕ hlivu ustricovú, cibuľu, cesnak
- ✕ olej, vodu
- ✕ soľ, mleté čierne korenie
- ✕ rascu, majorán
- ✕ mletú sladkú alebo štiplavú papriku

Cibuľu očistite a nakrájajte najemno. V hrnci rozohrejte malé množstvo oleja

a cibuľu na ňom nechajte zosklovatieť. Potom pridajte očistenú a na prúžky nakrájanú hlivu. Všetko nechajte v hrnci cca 5 minút restovať. Potom prisypte lyžičku mletej papriky a zalejte vodou. Pridajte rozotretý cesnak, soľ, korenie a rascu. Následne do polievky nasypete jednu odmerku **KetoMix gulásovej polievky**, rozmiešajte a krátko povarte. Nakoniec prisypte majorán, ktorý dodá polievke krásnu vôňu.

Čo budete potrebovať:

- ✕ kaleráb, cibuľu
- ✕ zelenú papriku
- ✕ stonkový zeler
- ✕ petržlenovú vňať
- ✕ ružičkový kel
- ✕ olej
- ✕ soľ, rascu
- ✕ mleté čierne korenie
- ✕ KetoMix žemle

Zeleninová polievka s krutónmi

Všetku zeleninu očistite, nakrájajte na kocky, zalejte vodou a dajte variť. Pridajte soľ, korenie a rascu. Kým zelenina zmäkne, upečte podľa návodu **KetoMix žemle**. Nechajte ich vychladnúť a potom nakrájajte. Orestujte ich na panvici. Vo chvíli, keď bude zelenina mäkká, polievku dochuťte bylinkami a korením. Krutóny do polievky vložte tesne pred podávaním.

Talianska cuketová polievka

Na strednom plameni rozohrejte na panvici olej. Orestujte cesnak, bazalku a osolenú cuketu do zmäknutia. Okoreňte a zalejte vývarom alebo vodou. Varte 10 minút. Potom pridajte odmerku **KetoMix polievky** a ešte chvíľu povarte. Odstavte a tri štvrtiny polievky rozmixujte dohladka. Nerozmixovanú zeleninu vráťte späť do hrnca a pridajte nasekanú petržlenovú vňať. Osolte podľa chuti.

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix polievku s príchutou zeleniny
- ✕ olivový olej
- ✕ cuketu, cesnak
- ✕ bazalkové listy
- ✕ soľ, mleté čierne korenie
- ✕ vodu alebo zeleninový vývar
- ✕ hladkolistú petržlenovú vňať

Zeleninový vývar

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu s príchutou zeleniny
- ✕ cibuľu, pór
- ✕ zeler, zelerovú vňať
- ✕ petržlenovú vňať
- ✕ olej, soľ
- ✕ mleté čierne korenie

Zeler očistite, umyte a nahrubo nastrúhajte. Pór pozdĺžne prekrojte a dôkladne umyte. Petržlenovú a zelerovú vňať umyte, potom

obe nakrájajte nahrubo. Cibuľu umyte, ošúpte a rozkrojte na štyri dieliky. V hrnci rozohrejte trochu oleja, pridajte všetku zeleninu a sprudka ju orestujte. Po pár minútach prilejte k zelenine vodu, osolte, okoreňte a priveďte k varu. Zmiernite teplotu a na slabom plameni varte, kým zelenina zmäkne. **KetoMix omeletu s príchutou zeleniny** pripravte podľa návodu na obale. Nakrájajte ju na pásiky a vložte do hotovej polievky tesne pred podávaním. Hotovú polievku ozdobte nasekanou vňaťou.

Zelerová polievka s palacinkou

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix palacinku
- ✕ zeler
- ✕ mleté čierne korenie
- ✕ bobkový list
- ✕ nové korenie, soľ
- ✕ vodu
- ✕ zeleninový vývar

Zeler očistite a nakrájajte na kocky. Tie dajte spoločne s vodou a všetkým korením do hrnca a varte približne 30 minút domäkka. Potom vyberte korenie a zeler rozmixujte do hladkého krému. Pridajte zeleninový vývar. Ak sa vám chce, môžete polievku prepaširovať cez sitko. Podľa chuti dosolte a okoreňte. Odmerku zmesi na **KetoMix palacinku** zmiešajte s vodou. Na panvici s troškou oleja palacinku restujte 3 minúty z každej strany, nakrájajte na širšie rezance a vložte do hotovej polievky.



Hubová polievka s kyslou smotanou

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix polievku s hubovou príchutou
- ✕ huby
- ✕ kaleráb
- ✕ olej, vodu
- ✕ kyslú smotanu
- ✕ soľ, rascu
- ✕ mleté čierne korenie

Očistený kaleráb nakrájajte na kocky a dajte variť do osolenej vody spolu s troškou rasce. Medzitým očistite huby, nakrájajte ich a dajte na rozpálený olej restovať. Keď kaleráb zmäkne, spolu s vývarom ho pridajte k hubám a varte. Osolte a okoreňte, pridajte lyžičku kyslej smotany a vmiešajte odmerku **KetoMix polievky s hubovou príchutou**.

V prvej fáze vynechajte kyslú smotanu

KetoMix kulajda

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix polievku s príchuťou zeleniny
- ✕ huby, kaleráb
- ✕ vodu
- ✕ lyžičku kyslej smotany
- ✕ soľ, rascu, kôpor, ocot

Sušené (vopred namočené) alebo čerstvé, na kocky nakrájané huby dajte variť do osolenej vody. Pridajte rascu, očistený, na kocky nakrájaný kaleráb. Keď bude kaleráb už mäkký, zalejte ho kyslou smotanou zmiešanou s **KetoMix polievkou so zeleninovou príchuťou** a povarte. Potom polievku ochuťte nasekaným kôprom a octom.

! V prvej fáze vynechajte kyslú smotanu



Valašská kyselica à la KetoMix

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix polievku s hubovou príchuťou
- ✕ kyslú kapustu s minimálnym obsahom sacharidov
- ✕ huby, cibuľu, kaleráb
- ✕ mlieko,
- ✕ kyslú smotanu
- ✕ soľ, bobkový list
- ✕ mleté čierne korenie
- ✕ nové korenie
- ✕ vodu, olej

Do hrnca dajte variť kapustu aj s nálevom a hrnčekom vody. Pridajte bobkový list a pár guľôčok nového korenia. V druhom hrnci povarte osolený, na kocky nakrájaný kaleráb. Keď bude kaleráb takmer hotový, pridajte ho aj s vodou vo väčšieho hrnca ku kapuste. Cibuľu očistite, nakrájajte nadrobno a orestujte ju na panvici s troškou oleja. V troške mlieka rozrobte odmeru **KetoMix polievky s hubovou príchuťou**, vlejte do hrnca a dôkladne rozmiešajte. Potom pridajte osmaženú cibuľku a huby. Za občasného miešania nechajte bublať asi 15 minút. Nakoniec odstavte a dochuťte lyžičkou kyslej smotany, prípadne soľou a korením.

! V prvej fáze vynechajte kyslú smotanu a mlieko



Hlavné jedlo

Či už držíte diétu KetoMix alebo ste už dosiahli svoju vysnenú postavu, nikdy nie je od veci sa zamyslieť nad vašim obedom alebo večerou. Snažte sa vyhýbať vysokokalorickým jedlám. Varte si doma – vždy je lepšie, keď presne viete, čo jete. Naše recepty sú veľmi rýchle, sú vhodné už od prvej fázy a sú pripravované z dostupných surovín.

Šampiňóny v cestíčku

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu s príchuťou zeleniny
- ✕ šampiňóny (alebo akékoľvek iné huby)
- ✕ bielok
- ✕ soľ, rascu

Zmiešajte odmerku omelety s vodou, bielkom a vyšľahajte všetko mixérom do peny. Zmes osolte a pridajte rascu. Nakrájajte huby na štvrtiny, obalte ich cestíčku a dajte na plech s papierom na pečenie. Pečte pri teplote 200 °C 10–15 minút dozlatista (v polovici času huby na plechu otočte).



Zelerové fašírky

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu so syrovou príchuťou
- ✕ ¼ menšieho zeleru
- ✕ cesnak
- ✕ bielok
- ✕ cibuľu
- ✕ horčicu
- ✕ majoránku
- ✕ olej
- ✕ soľ
- ✕ mleté čierne korenie

Zeler ošúpte a nastrúhajte na hrubšom strúhadle. Ošúpanú cibuľu nakrájajte najemno. Cesnak rozdrvte so soľou. Všetky pripravené suroviny zmiešajte v miske, pridajte lyžičku horčice a bielok. Znovu premiešajte. Prisypte jednu odmerku KetoMix omelety so syrovou príchuťou, dochuťte soľou, korením a majoránom. Spracujte. Vytvarujte fašírky a obalte ich v zmesi na prípravu **KetoMix omelety**. Smažte na troške oleja alebo pečte na papieri na pečenie v rúre 20 minút pri teplote 180 °C. Rovakým spôsobom môžete spracovať aj brokolicu alebo karfiol.

Zelerový pečený chlebiček

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu so syrovou príchuťou
- ✕ 1 bielok, soľ
- ✕ prášok do pečiva
- ✕ 40 g zeleru
- ✕ pažitku
- ✕ ľanové semienka

Necelú odmerku omelety rozmiešajte v 50 ml studenej vody. Osolte. Jeden bielok vyšľahajte a jemne vmiešajte do zmesi. Pridajte trochu prášku do pečiva. Nastrúhajte na jemno 40 gramov zeleru a primiešajte spoločne s nasekanou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou. Chlebičky posypte hrubou soľou, ľanovými semienkami a pečte pri teplote 200°C 20-25 minút na papieri na pečenie.

Cuketové placky

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu s príchuťou zeleniny
- ✕ cuketu
- ✕ bielok
- ✕ olej, cesnak
- ✕ soľ, čierne mleté korenie, majoránku

Na hrubšom strúhadle nastrúhajte cuketu, vyžmýkajte z nej vodu. Sypkú zmes na omeletu zmiešajte s vodou a vzniknuté cesto zmiešajte s pripravenou cuketou. Osolte, okoreňte, pridajte cesnak a majorán. Na panvici rozotrite malé množstvo oleja a cuketové placky opekajte z oboch strán.



Palacinka so špenátom

Na troške oleja orestujte cibuľu, vzápätí pridajte špenát, ktorý poduste a dochuťte cesnakom a soľou. Palacinku pripravte podľa návodu na obale.

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix palacinky*
- ✕ *cibuľu, cesnak*
- ✕ *špenát, olej*
- ✕ *soľ, mleté čierne korenie*



Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix omeletu s príchutou zeleniny*
- ✕ *KetoMix kečup*
- ✕ *odmerku vody*
- ✕ *bielok*
- ✕ *olivy*
- ✕ *cibuľu*
- ✕ *bielu paradajku*
- ✕ *soľ, oregano, bazalku*
- ✕ *olivový olej*

KetoMix pizza

Zmiešajte odmerku **KetoMix omelety** s vodou. Vyšľahajte bielok do hustej peny, ktorú následne pridajte ku zmesi na omeletu. Z cesta vytvarujte malé pizze a položte na plech vystlaný papierom na pečenie. Potrite **KetoMix kečupom**. Navrch naukladajte olivy, nakrájanú cibuľu a posypte korením. Dajte piecť asi na 20 minút pri teplote 200 °C. Nakoniec pokvapkajte olivovým olejom.



Burger

KetoMix žemľu upečte podľa návodu na obale. Medzitým si na panvici s troškou oleja orestujte jeden plátok baklažánu (2 cm hrubý) a na kolieska nakrájanú cibuľu. Upečenú žemľu rozkrojte, potrite horčicou a položte na ňu plátok baklažánu, restovanú cibuľku a list šalátu.

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix žemle*
- ✕ *baklažán*
- ✕ *cibuľu*
- ✕ *šalát*
- ✕ *horčicu*
- ✕ *olej*

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix omeletu so syrovou príchutou*
- ✕ *olej*
- ✕ *pažitku*
- ✕ *semienka alebo oriešky (nesolené)*

Slané muffiny

Muffiny pripravte zo zmesi na **KetoMix syrovú omeletu** a vody. Pridajte veľa pažitky. Naplňte formy na muffiny, ktoré predtým vymažete olejom. Posypte semienkami alebo orieškami a dajte piecť na 20 minút do rúry pri teplote 180 °C.

Omeleta s restovanou zeleninou

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu s príchutou slaniny a syra
- ✕ šampiňóny
- ✕ cuketu
- ✕ jarnú cibuľku
- ✕ olej
- ✕ čierne korenie a soľ

Všetku zeleninu očistite, nakrájajte na malé kocky a orestujte na panvici s troškou oleja. Podľa chuti osolte a okoreňte. Keď je zelenina hotová, prilejte do panvice zmes na omeletu, pripravenú podľa návodu na obale. Panvicu priklopte pokrievkou a nechajte niekoľko minút dusiť. Omeletu potom otočte a opekajte aj z druhej strany.



Brokolicové krokety z rúry

Čo budete potrebovať:

- ✕ KetoMix omeletu s príchutou zeleniny
- ✕ brokolicu
- ✕ bielok
- ✕ ½ prášku do pečiva

Brokolicu krátko povarte, nechajte vychladnúť a nastrúhajte. Pridajte jednu odmerku **KetoMix omelety s príchutou zeleniny** a prášok do pečiva. Z bielka vyšľahajte sneh, do ktorého opatrne vmiešajte pripravenú zmes. Vytvarujte guľôčky a dajte piecť do rúry s papierom na pečenie približne na 20 minút pri teplote 170°C.

Prílohy

Správne dodržiavanie KetoMix diéty zahŕňa aj výber vhodných príloh. Vyhýbajte sa ryži, klasickým cestovinám, strukovinám a zemiakom. My máme pre vás zdravšie alternatívy, ktoré vám budú chutiť a počas diéty sa ich nemusíte báť.



„Zemiaková“ kaša bez zemiakov

Čo budete potrebovať:

- ✕ *zeler, soľ*
- ✕ *maslo,*
- ✕ *mlieko alebo vodu*

Zeler očistite a nakrájajte na kocky. Dajte variť do osolenej vody do zmäknutia. Potom zlejte vodu, pridajte lyžičku masla a rozmixujte. Prilejte mlieko a soľ a vyšľahajte do kaše (v prvej fáze mlieko vynechajte alebo nahradte vodou).



Zelerové hranolčky s cesnakovým dresingom

Rúru predhrejte na 170 °C. Zeler očistite a nakrájajte na hranolčky. Ochuťte soľou, údenou paprikou a kvapkou olivového oleja. Premiešajte tak, aby každý hranolček bol okorený. Plech vyložte papierom na pečenie a za občasného premiešania pečte približne 30 minút. **KetoMix pikantný cesnakový dresing** je výborný na namáčanie týchto hranolčiek. Ak si ich chcete ešte vylepšiť, nebojte sa pridať ešte čerstvo rozotretý cesnak, bylinky alebo dresing dochutiť korením.

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix pikantný cesnakový dresing*
- ✕ *zeler, soľ*
- ✕ *údenú papriku*
- ✕ *olivový olej*



Žemľová knedľa

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix žemle*
- ✕ *KetoMix omeletu s príchutou zeleniny*
- ✕ *bielok*
- ✕ *petržlenovú vňať, soľ*

Jednu odmerku zmesi na **KetoMix žemle** zmiešajte s 15 ml vody. Dobre premiešajte, aby vám vzniklo cesto. Vytvarujte žemľu a dajte piecť na papieri na pečenie do rúry - cca 10 minút pri teplote 170 °C. Kým sa knedľa pečie, vyšľahajte z vaječných bielkov a štipky soli tuhý sneh. Do snehu pridajte nakrájanú



petržlenovú vňať a lyžičku **KetoMix omelety s príchutou zeleniny**.

Opatrne primiešajte vychladnutú, na kocky nakrájanú, žemľu. Varte v hrnci vo vodnom kúpeli približne 20 minút.

Cuketové chipsy

Čo budete potrebovať:

- ✕ *cuketu*
- ✕ *olivový olej*
- ✕ *soľ, rascu*

Mladú cuketu umyte a nožom alebo škrabkou nakrájajte na veľmi tenké kolieska. Plech vyložte papierom na pečenie a kolieska naň poukladajte vedľa seba. Posoľte a pokvapkajte olivovým olejom. Pečte veľmi pomaly – približne 40 minút na 120 °C. Odporúčame cukety pri pečení otáčať, aby sa na papier neprilepili.



Špargľové tagliatelle

Zo špargle odlomte hlavičky. Stonku po celej dĺžke nakrájajte na tenké plátky tak, že ju položíte na dosku a škrabkou na zemiaky postupne odkrajujete. Vo vriacej vode ochutenej troškou citrónu a olivového oleja špargľu varte asi 10 minút.

Čo budete potrebovať:

- ✕ *mladú špargľu*
- ✕ *citrón*
- ✕ *olivový olej*
- ✕ *soľ, vodu*



Kalerábové zemiaky

Čo budete potrebovať:

- ✕ *kaleráb, vodu*
- ✕ *soľ, rascu*
- ✕ *kurkumu*

Kaleráb očistite a nakrájajte na kocky. Do hrnca nalejte vodu, pridajte kaleráb, osolte, pridajte rascu a kurkumu. Varte cca 15 minút.



Karfiolová kaša

Čo budete potrebovať:

- ✕ karfiol, maslo, vodu
- ✕ mleté čierne korenie, soľ
- ✕ muškátový oriešok, rascu

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Karfiol uvarte v osolenej vode. Po jeho zmäknutí zlejte väčšinu vody. Karfiol rozmixujte na kašu, pridajte lyžičku masla a dochuťte korením a muškátovým orieškom.

Karfiolová ryža

Čo budete potrebovať:

- ✕ karfiol
- ✕ olej, vodu
- ✕ soľ

Karfiol očistite a rozoberte na ružičky. Vložte do nádoby, zalejte troškou vody a vhodným mixérom ho rozmixujte na veľkosť ryže. Scedte vodu a nechajte okvapkať. Na panvici s troškou oleja takto pripravený karfiol orestujte a osolte.

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Cuketa s hubami

Cibuľu nakrájajte a na troške oleja orestujte. Cuketu nakrájajte na kocky, očistené huby nakrájajte tiež. Pridajte k cibuli, dochuťte soľou a rascou. Restujte do zmäknutia. Podávať môžete ako prílohu k proteínovému jedlu alebo samostatne ako šalát.

Čo budete potrebovať:

- ✕ cuketu, huby
- ✕ cibuľu
- ✕ olej
- ✕ soľ a rascu

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Múčniky a dezerty

Diéta a sladkosti? To dlho nešlo dohromady. Časy sa však menia a toto tvrdenie pri KetoMixe neplatí. U nás si môžete nakúpiť nízkosacharidové sušienky, čokolády aj tyčinky. A tým to nekončí. Ak radi pečiete a pripravujete si sladké jedlá, tieto recepty budú pre vás skvelou inšpiráciou. Všetky sú vhodné už od prvej fázy a vďaka proteínu vám nahradia plnohodnotné jedlo.



Cuketový perník

Cuketu umyte, najemno nastrúhajte a vyžmýkajte z nej prebytočnú vodu. Do misy nasypťte zmes **KetoMix perník** a 2 lyžičky kakaa. Zriedte cca ½ hrnčekom vlažnej vody. Pridajte čakankový sirup, cuketu a drvené vlašské orechy. Cesto by malo mať konzistenciu kaše. Ak nemá, pridajte trošku vody. Všetko dôkladne premiešajte a dajte na stredne veľký vymastený a **KetoMix perníkom** vysypaný plech. Pečte približne 25 minút pri teplote 180 °C.

Čo budete potrebovať:

- ✕ **KetoMix perník**
- ✕ **2 hrnčeky nastrúhanej cukety**
- ✕ **čakankový sirup**
- ✕ **vlašské orechy**
- ✕ **2 lyžičky kakaa, vodu**

Čokoládový koláč

Čo budete potrebovať:

- ✕ **Ketomix kašu s čokoládovou príchuťou**
- ✕ **bielok, horúcu vodu**
- ✕ **½ lyžičky kakaa**
- ✕ **nízkotučný tvaroh**
- ✕ **KetoMix príchuť**

Z bielka vyšľahajte sneh. Pridajte odmerku **KetoMix kaše s čokoládovou príchuťou** a kakao. Pomaly všetko zmiešajte a postupne prilievajte horúcu vodu tak, aby vám vzniklo riedke cesto. Plech vysteľte papierom na pečenie. Rozotrite naň cesto. Pečte na 200–250 °C zhruba 10 minút. Po upečení potrite tvarohom zmiešaným s KetoMix príchuťou.

Domáca proteínová zmrzlina

Čo budete potrebovať:

- ✕ **KetoMix proteínový kokteil, vodu**
- ✕ **vašu obľúbenú príchuť do KetoMix kokteilu**
- ✕ **nízkotučný tvaroh**

svoju obľúbenou **príchuťou KetoMix**. Zmes vložte do formičiek na nanuky a dajte zamraziť. Ak chcete mať zmrzlinu dvojfarebnú, nechajte najprv zmrznúť polovicu zmesi aj s paličkou a potom prilejte zmes druhej farby, ochutenú inou príchuťou. Ak doma nemáte formičky na nanuky, dobre vám poslúži aj jogurtový téglík.



Tvarohový koláč

Čo budete potrebovať:

- ✕ **KetoMix žemle**
- ✕ **KetoMix vanilkovú príchuť, vodu**
- ✕ **nízkotučný tvaroh**
- ✕ **50 g jahôd alebo malín**

Cesto na žemle pripravte podľa návodu. Pridajte štipku príchute a navlhčenými rukami alebo lyžicou vyplňte dno malej formičky na koláč. Dozdobte ovocím a pečte pri teplote 180 °C cca 20 minút, kým okraje koláča zozlatnú. Tvaroh podľa chuti doslaďte vanilkovou príchuťou a natrite na koláč.



Vafle

Zmes na **Ketomix palacinku** zmiešajte s vodou podľa návodu na obale, prisypťte vanilkovú (alebo inú) príchuť a premiešajte. Z bielku vyšľahajte tuhý sneh. Ten opatrne pridajte do pripravenej zmesi. Vaflovač potrite troškou oleja a pečte vafle do zhnednutia.

Čo budete potrebovať:

- ✕ **KetoMix palacinku**
- ✕ **KetoMix vanilkovú alebo čokoládovú príchuť**
- ✕ **½ prášku do pečiva**
- ✕ **olej**
- ✕ **bielok**

Škoricové sušienky

Odmerku **KetoMix proteínového kokteilu**, odmerku **KetoMix žemlí**, vanilkovú príchuť, škoricu a lyžicu masla zmiešajte v miske, kým nevznikne pekne tvarovateľné cesto. Bielok oddelíte od žltka a pridajte ku zmesi. V ruke vytvorte malé guľôčky, ktoré poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie. Potom každú guľôčku pritlačte k papieru na pečenie pomocou mriežky zo šejkra. Sušienky pečte v rúre na 180 °C cca 10–15 minút.



Čo budete potrebovať:

- ✕ *Ketomix proteínový kokteil*
- ✕ *KetoMix kokosová príchuť*
- ✕ *nízkotučný tvaroh*
- ✕ *čakankový sirup*
- ✕ *rumovú arómu*
- ✕ *mleté mandle*

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix proteínový kokteil*
- ✕ *KetoMix žemle*
- ✕ *KetoMix vanilkovú príchuť*
- ✕ *maslo*
- ✕ *bielok*
- ✕ *škoricu*

Mandľové guľôčky

Proteínový kokteil KetoMix, tvaroh, rumovú arómu a kokosovú príchuť zmiešajte a vytvarujte guľôčky, do ktorých vložte mandle. Tieto guľôčky obalte v mletých mandliach a dejte stuhnúť do chladničky.

Orechové tyčinky

Polovicu orechov rozmixujte, polovicu nakrájajte na väčšie kúsky. Zmes na **KetoMix kokteil** zmiešajte s vodou a príchuťou. Do zmesi pridajte orechy a zapracujte cesto. Naplňte ho do foriem na müsli tyčinky alebo rozložte na papier na pečenie (ako sušienky). Dajte do rúry na 160 °C a pečte 20 minút.

Čo budete potrebovať:

- ✕ *KetoMix proteínový kokteil (30 g)*
- ✕ *20 g rozmixovaných orechov*
- ✕ *10 g nakrájaných orechov*
- ✕ *90 ml vody*

Pečené lievance z banánovo-jabľčnej kaše

Čo budete potrebovať:

- ✕ *vanilkovú príchuť KetoMix*
- ✕ *banánovo-jabľčnú kašu KetoMix*
- ✕ *lyžičku chia semienok alebo maku*
- ✕ *štipku škoricu*
- ✕ *jeden bielok*
- ✕ *lyžicu tvarohu*

Odmerku **banánovo-jabľčnej kaše KetoMix** rozmiešajte v cca 100 mililitroch studenej vody. Lyžičku chia semienok alebo maku premiešajte so škoricou. Bielok vyšľahajte do tuhého snehu a zľahka vmiešajte do kaše. Zmes bielka a kaše dajte na plech vystlaný papierom na pečenie. Pomocou lyžice urobte 6 bochníkov, pečte pri teplote 200 °C cca 12 minút do zlatista. Na ozdobu lievancov rozmiešajte vrchovatú lyžicu nízkotučného tvarohu s polovicou lyžice **vanilkovej príchute KetoMix**. Každý lievanec ozdobte na sucho opraženými vlašskými orechami, môžete posypať škoricou.



Šaláty

Zelenina k diéte neodmysliteľne patrí, pretože je nielen plná vitamínov a minerálnych látok, ale predovšetkým vlákniny, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou našej stravy. Práve vláknina podporuje funkciu a rast našich priateľských baktérií v črevách, čím posilňuje imunitu a pomáha tráveniu. Vláknina taktiež udržiava pocit sýtosti po jedle a čistí naše črevá. Lenže: nie je šalát ako šalát. Čo sa šalátov týka, môžu sa totiž, kvôli zle zvolenému dresingu, stať kalorickou bombou. My vám však prinášame recepty na také šaláty, ktoré vaše chudnutie nijako neohrozia. Pripraviť si podľa nich môžete studené ale aj teplé varianty s proteínovými cestovinami. Nechajte sa nechať inšpirovať.



„Zemiakový“ šalát à la keto

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix Vajonézu
- ✗ zeler
- ✗ bielu reďkev
- ✗ lyžičku horčice
- ✗ soľ, čierne korenie

Koreňovú zeleninu očistite a vo vode uvarte do mäkka. Potom ju nakrájajte na menšie kocky a vložte do väčšej misy. Premiešajte s **KetoMix Vajonézou**, horčicou, soľou a korením. Všetko nechajte cez noc uležať v chladničke.



Cestovinový šalát

Umytú a očistenú zeleninu nakrájajte na drobné kocky a v miske zmiešajte s **KetoMix proteínovými cestovinami**, ktoré predtým varte v osolenej vode 15 minút. Pridajte **KetoMix Vajonézu**, olej, ochuťte soľou, korením a dajte vychladiť do chladničky.

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix proteínové cestoviny
- ✗ KetoMix Vajonézu
- ✗ uhorku
- ✗ zelenú papriku
- ✗ 1 malú paradajku
- ✗ šalotku
- ✗ soľ, mleté čierne korenie, olej

Zelerový šalát

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix Vajonézu
- ✗ malý zeler
- ✗ jarnú cibuľku
- ✗ reďkovky
- ✗ citrón, olej, soľ
- ✗ čierne mleté korenie

Zeler ošúpte, nastrúhajte na hrubšom strúhadle, pokvapkajte citrónom a premiešajte, aby nezhnadol. Jarnú cibuľku nakrájajte na kolieska, reďkovky na malé kocky. Všetku zeleninu dajte do misky a pridajte **KetoMix Vajonézu** a olej. Dochuťte soľou, korením a dôkladne premiešajte. Podávajte vychladené.



Ázijský uhorkový šalát

Z umytej a osušenej uhorky škrabkou dookola narobte tenké prúžky smerom k dužine so semienkami. Papierovými utierkami odsajte prebytočnú vodu a dajte do misky. Na suchej panvici opražte sezamové semienka. Z KetoMix bylinkového dresingu, sezamového a olivového oleja, limetky a čakankového sirupu vyšľahajte zálievku. Zázvor nastrúhajte, pridajte do zálievky a všetko nalejte na uhorku. Posypte sezamovými semienkami, pridajte chilli a lístky koriandra. Podávajte ihneď alebo po vychladení.

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix bylinkový dresing
- ✗ uhorku
- ✗ sezamové semienka
- ✗ sezamový a olivový olej
- ✗ zázvor, ✗ limetku
- ✗ čakankový sirup
- ✗ chilli papričku, ✗ koriander



Jednoduchý zeleninový šalát

Očistenú zeleninu nakrájajte na malé kúsky. Vzápätí pridajte olej, trošku octu alebo citrónovej šťavy, čakankový sirup a premiešajte. Šalát dajte na pol hodinu odležať do chladničky. Pred podávaním opäť premiešajte, prípadne ešte dochuťte.

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix proteínové cestoviny
- ✗ KetoMix Vajonézu
- ✗ citrón, olivový olej
- ✗ zelenú papriku
- ✗ cibuľu
- ✗ hrst lístkov rukoly

Čo budete potrebovať:

- ✗ bielu kapustu, zelenú papriku
- ✗ šalátovú uhorku
- ✗ red'kovky
- ✗ stonkový zeler, pór
- ✗ olivový olej
- ✗ čakankový sirup
- ✗ ocot alebo citrónovú šťavu

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Teplý cestovinový šalát

Cestoviny uvarte podľa návodu na obale. V mise medzitým zmiešajte KetoMix Vajonézu s citrónovou šťavou a lyžicou olivového oleja. Papriku očistite a nakrájajte na plátky. Cibuľu pokrájajte na kolieska. Cestoviny scedte a pridajte k pokrájaným paprikám a cibuli. Zalejte pripraveným dresingom a tesne pred podávaním posypte zelenými lístkami rukoly.

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix Vajonézu
- ✗ jarnú cibuľku
- ✗ čerstvú bielu kapustu
- ✗ zelerové semienka
- ✗ citrón, čakankový sirup
- ✗ čierne korenie, soľ, olej

Šalát Coleslaw

Jarnú cibuľku nakrájajte na kolieska, bielu kapustu na prúžky. Pridajte zelerové semienka, KetoMix Vajonézu, olej. Pokvapkajte citrónovou šťavou, čakankovým sirupom, okoreňte a osolte. Všetko dôkladne premiešajte a dajte vychladiť do chladničky.

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Orientálny šalát s konjakovou ryžou

Konjakovú ryžu prepláchnite pod tečúcou vodou, aby ste odstránili typickú arómu. Karfiol pokrájajte na menšie ružičky, pokvapkajte olejom, posypte rascou a dajte piecť do predhriatej rúry na 200 °C cca 20 až 25 minút. Paradajky nakrájajte na malé kúsky, koriander nasekajte nadrobno. Vo veľkej mise zmiešajte uvarenú konjakovú ryžu, upečený karfiol, listy šalátu a koriander. Nakoniec všetko osolte a okoreňte podľa chuti.

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix konjakovú ryžu
- ✗ karfiol
- ✗ paradajky
- ✗ šalátové listy
- ✗ olivový olej
- ✗ koriander, rascu
- ✗ soľ, čierne korenie
- ✗ ocot alebo citrónovú šťavu

+ Pridajte
proteínové
jedlo

Šalát s avokádom

Trochu citrónovej šťavy zmiešajte so soľou, jemne pokrájanou pažítkou a KetoMix bylinkovým dresingom. Dajte vychladiť. Premiešajte zmes rôznych zelených šalátových listov. Avokádo ošúpte, vyberte kôstku a nakrájajte na mesiačky. Pridajte k šalátovým listom a zalejte pripraveným dresingom.

Čo budete potrebovať:

- ✗ KetoMix bylinkový dresing
- ✗ citrón
- ✗ olivový olej
- ✗ pažítka
- ✗ zmes rôznych zelených šalátových listov
- ✗ avokádo



+ Pridajte
proteínové
jedlo

Moje poznámky

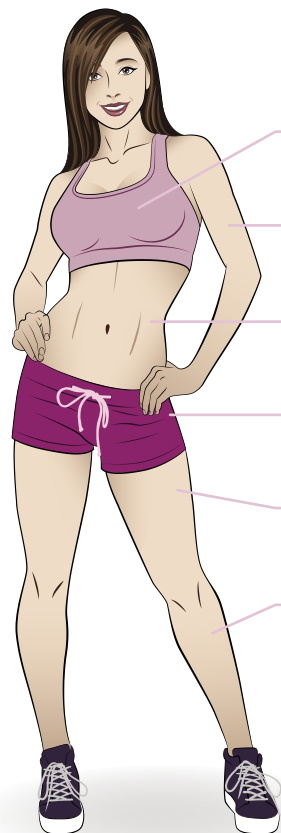
Moje poznámky

Máme pre vás množstvo skvelých receptov, ako variť naše jedlá. Pozrite sa na www.ketomix.sk/recepty



Tabuľka úspechov

KetoMix



Štart	Týždeň														Cieľ
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
Obvod cez prsia															
Obvod paže															
Obvod pásu															
Obvod bokov															
Obvod stehna															
Obvod lýtky															
Váha															

www.ketomix.sk | +421 950 103 233 | info@ketomix.sk

📍 KetoMix poradna CZ&SK | 📷 @ketomixsk #ketomix #ketomixrecepty



8 594 196 632 999