

A top-down view of a wooden cutting board surrounded by various fresh ingredients. On the board are several red cherry tomatoes, green beans, almonds, and a wedge of Swiss cheese. Surrounding the board are a piece of salmon, a whole head of garlic, more tomatoes, and a small bowl of mixed peppercorns.

**SPRIEVODCA
REDUKCIOU
A OPTIMALIZÁCIOU
HMOTNOSTI**

PRVÁ MŇAM DIÉTA



...prvá mňam diéta, ktorá chutí!



Začiatok cesty za vysnívanou hmotnosťou sa môže zdať príliš náročný a častokrát až nedosiahnuteľný. NutriFood ^{Keto} sprievodca Vám môže pomôcť v ceste za lepším ja a dosiahnuť tak úspešný a vytúžený cieľ.

SPRIEVODCA VAŠÍM CHUDNUTÍM

- ▶ AKO SCHUDNÚŤ S KETO DIÉTOU
- ▶ ČO JE NUTRIFOOD ^{KETO} DIÉTA A AKO FUNGUJE?
- ▶ PRE KOHO JE NUTRIFOOD ^{KETO} DIÉTA VHODNÁ
- ▶ KONTRAINDIKÁCIE
- ▶ O KETÓZE
- ▶ PLÁN, AKO SCHUDNÚŤ EFEKTÍVNE S NUTRIFOOD ^{KETO}
- ▶ 4 FÁZY DIÉTY – Kedy začať?
Všetky povolené jedlá, potraviny a nápoje počas jednotlivých fáz a dĺžka fáz chudnutia.
- ▶ ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SPRÁVNEJ VÝŽIVY PO UKONČENÍ DIÉTNEHO JEDÁLNIČKA NUTRIFOOD KETO PRI PRECHODE NA PEVNÚ STRAVU
- ▶ TOP TIPY
- ▶ VÝHODY MRP NUTRIFOOD POTRAVÍN A HP POTRAVÍN NUTRIFOOD ^{KETO}
- ▶ ODPORÚČANIA NA ZÁVER
- ▶ STAŇTE SA ČLENOM KLUBU NUTRIFOOD ^{KETO}
- ▶ ČASTO KLADENÉ OTÁZKY
- ▶ ZDRAVÉ RECEPTY

Dosiahnutie čo najlepších výsledkov môžeme očakávať iba v prípade správne nastaveného diétného jedálnička, dodržiavania všetkých diétnych pokynov a diétnych fáz. Výsledky chudnutia sa môžu líšiť v závislosti od veku, pohlavia, počiatkovej telesnej hmotnosti a iných fyzických a psychických faktorov. Pre nastavenie správneho diétného jedálnička je vhodné poznať svoj všeobecný zdravotný stav, alebo sa odporúča návšteva praktického lekára a absolvovanie preventívnej prehliadky.

AKO SCHUDNÚŤ S KETO DIÉTOU

Keto diéta sa v súčasnosti teší veľkej obľube, najmä kvôli jej rýchlemu účinku schudnutia. Dôležité je ale vybrať si správnu diétu a najmä kvalitné potraviny. NutriFood^{Keto} ponúka niekoľko diétnych nízkosacharidových jedál. Ich dĺžka je závislá od aktuálnej a cieľovej hmotnosti. Čím je plánovaný úbytok väčší, tým je aj jedálniček dlhší. Všetky diétne jedálňičky majú 4 fázy, pri ktorých prvú časť tvorí samotná redukcia, s následným prechodom na pevnú stravu a stabilizáciu hmotnosti. Rozdiel medzi jednotlivými fázami je v počte NutriFood^{Keto} vysokoproteínových nízkosacharidových jedál a klasických jedál.

Je vedecky dokázané, že nízkosacharidové diéty sú pri spaľovaní nadbytočného telesného tuku úspešnejšie než diéty, ktoré okrem sacharidov redukujú aj príjem bielkovín a tukov. Je známe, že obmedzením jednej zo základných živín – sacharidov, ale zachovaním dostatočného prísunu bielkovín a tukov, môžeme efektívne rozduchávať tzv. vnútornú spaľovacu "pec", a tým urýchľovať celkovú látkovú premenu – podstatne lepšie, než u iných redukčných diét. Metabolizmus sa pri diétnych jedálňičkoch NutriFood^{Keto} nespomalí, ale naopak sa urýchľuje. Ako to vlastne funguje?

ČO JE NUTRIFOOD^{KETO} DIÉTA A AKO FUNGUJE?

High proteinová, ketodiéta, ketónová alebo bielkovinová diéta je spoločný názov pre vysokobielkovinovú (vysokoproteínovú) nízkosacharidovú diétu, ktorej zakladateľom bol profesor, medzinárodne uznávaný vedec v oblasti výživy, a riaditeľ Výživového oddelenia na Lekárskej fakulte Harvard University G. L. Blackburn, PhD. Klinicky testovanú metódu určenú pre redukciu a optimalizáciu hmotnosti môžeme v súčasnej dobe považovať za veľmi účinnú a spoľahlivú metódu, ktorá prispieva k znižovaniu nadváhy a liečbe obezity. Na základe tejto diéty sú zostavené aj naše vysokobielkovinové potraviny určené pre redukciu hmotnosti, ako aj naše nutrične vyvážené MRP potraviny NutriFood. Základom keto diéty je tzv. ketóza - prirodzený stav tela, kedy sa telo bráni nedostatku sacharidov tým, že začne čerpať energiu z vlastných tukových zásob.

MEDICAL
AKO SCHUDNÚŤ



ČO JE
NUTRIFOOD^{KETO}
DIÉTA



PRE KOHO JE NUTRIFOOD KETO DIÉTA VHODNÁ?

PRE KOHO JE NUTRIFOOD KETO

- ▶ pri obezite alebo nadváhe (metabolickom syndróme)
- ▶ pri glukózovej intolerancii, hyperinzulinémii
- ▶ pri cukrovke II. typu
- ▶ ak trpíte vysokým krvným tlakom
- ▶ pri hyperlipidémii
- ▶ pri stukovatení pečene
- ▶ pri spánkovej apnoe a chronickej respiračnej insuficiencii
- ▶ pri artróze a osteoporóze
- ▶ pred neurochirurgickými a ortopedickými operáciami
- ▶ pri problémoch s celulitídou
- ▶ pri vonkajších prejavoch kožných chorôb
- ▶ ako príprava pred operáciami vyžadujúcimi redukciu telesnej hmotnosti (napr. liposukcia, cholecystektómia, koronárne bypassy, endoprotézy kĺbov, bariatrické operácie žalúdka)
- ▶ pri problémoch s otehotnením
- ▶ pri hormonálne podmienenom zvyšovaní telesnej hmotnosti v období prechodu a menopauzy
- ▶ iné – po konzultácii s lekárom alebo nutričným poradcom.

POZOR!

KONTRAINDIKÁCIE

Úplný zákaz užívania produktov NutriFood Keto ako jediný zdroj výživy:

- užívanie liekov zo skupiny MAOI (antidepresíva – monoaminoxidázy),
- klienti trpiaci ťažkými depresiami,
- srdcová príhoda alebo ISCH v posledných 3 mesiacoch,
- mozgová príhoda v posledných 3 mesiacoch, užívanie liekov proti zrážanlivosti krvi,
- antitrombolytiká, fibrinolytiká,
- onkologické ochorenia a ich liečba v posledných 3 mesiacoch,

- psychické ochorenia anorexia a bulímia,
- nadmerné užívanie alkoholu,
- diabetes typu I.
- nehoda, úraz alebo chirurgický zákrok v posledných 3 mesiacoch,
- zlyhanie pečene,
- zlyhanie obličiek,
- tehotenstvo, dojčenie, šestonedelie, pôrod v posledných 3 mesiacoch.

Užívanie produktov NutriFood Keto s nevyhnutným povolením a písomným súhlasom ošetrojúceho lekára alebo nastavenie vhodného redukčného programu zostaveného z NutriFood MRP nutrične vyvážených potravín pod dohľadom výživového poradcu:

- porucha metabolizmu,
- angina pectoris,
- arytmia,
- diabetes typu II., kde si liečba vyžaduje lieky,
- ľudia ohrození hypoglykémiou,
- hypertenzia (vysoký krvný tlak),
- hyperlipidémia v liečbe (vysoký cholesterol),
- Dna v liečbe (vysoká hladina kyseliny močovej),
- Pravidelné užívanie liekov od bolesti, alebo antibiotík
- liečba neplodnosti,
- štítna žľaza v liečbe,
- operácia žalúdka,
- ochorenie obličiek,
- ochorenie pečene,
- srdcové ochorenia,
- porfýria (porucha metabolizmu červených krviniek).

O KETÓZE

Princíp ketózy je založený na výraznom obmedzení príjmu sacharidov zo stravy, pri súčasnom dostatočnom príjme bielkovín a tukov. Organizmus dostane impulz k postupnému odčerpávaniu sacharidových zásob (na cca 3-4 dni), uložených ako glykogén v pečeni a svaloch. Uvoľňuje sa zásobný tuk cestou ketolátok. Tie telo využíva ako hlavný zdroj energie, takže schudnete. Ide teda o prirodzený stav, kedy telo využíva ako zdroj energie najmä vlastný tuk. Bráni sa tak nedostatku sacharidov. Spotreba sacharidov pre navodenie ketózy je približne 50 g denne. Prírodná ketóza, do ktorej sa je možné dostať nízkym príjmom sacharidov, je úplne bezpečná. Telo má pri nej stabilnú, kontrolovanú hladinu cukru a ketolátok v krvi.

POZOR!

O KETÓZE

VÝHODY KETÓZY

● Chráni svalovú hmotu a vitálne orgány

Ketóza nie je pre naše zdravie škodlivá, naopak štiepením tukov zaisťuje telu potrebnú energiu výlučne z vlastných tukových zásob. Chráni svalovú hmotu a vitálne orgány v tele.

● Liečba epilepsie

Ketóza sa úspešne využíva k liečbe mozgových ochorení napr. Alzheimerovej alebo Parkinsonovej choroby. Štúdie taktiež ukazujú už približne 100 rokov vynikajúce výsledky u pacientov liečiacich sa na epilepsiu.

● Nutričná ketóza

Nutričná ketóza znižuje objem dostupnej krvnej glukózy pre rakovinové bunky. Je dokázaný pozitívny vplyv na spomalenie rastu tumoru.

● Liečba kardiovaskulárneho ochorenia

Nutričná ketóza sa úspešne využíva k prevencii a liečbe metabolického syndrómu a obezity, k zníženiu rizika diabetu (cukrovky) 2. typu, kardiovaskulárnych ochorení.

● Zlepšuje kožné ochorenia a eliminuje zápal v tele

PLÁN, AKO SCHUDNÚŤ EFEKTÍVNE S NUTRIFOOD^{KETO}

Prvým krokom je voľba pre Vás najvhodnejšieho NutriFood^{Keto} diétného jedálnička na chudnutie v závislosti od Vašich očakávaní a zdravotného stavu. Všetky diétny jedálničky pozostávajú zo 4 fáz, ktoré zabezpečujú efektívne chudnutie a boli vytvorené tak, aby Vám pomohli pozvoľna prestúpiť z diétného jedálnička NutriFood^{Keto} na nutrične vyváženú stravu. Pre dosiahnutie vytúženej cieľovej hmotnosti bez jo-jo efektu Vám odporúčame absolvovať všetky 4 fázy.

4 FÁZY NUTRIFOOD^{KETO}

Obezita je obrovským stresom pre srdce, je príčinou mnohých ochorení pohybového systému a vedie aj k poruchám v oblasti psychosociálnej. Ak máte silnú motiváciu a **chcete rýchlo, jednoducho a bezpečne schudnúť, tak práve diétny jedálničky NutriFood^{Keto} sú riešením pre Vás.**

Pre správne zvolenie vhodného diétného jedálničku si môžete pomôcť našou online kalkulačkou.



1. FÁZA DIÉTY NUTRIFOOD KETO

Kedy mám začať s diétou?

Rozmýšľať nad redukciou hmotnosti by ste mali na základe výsledkov zdravotného stavu a Vášho osobného pocitu.

V prvej fáze, ak vážite do 80 kg, by ste mali konzumovať **4 porcie vysokobielkovinových jedál NutriFood Keto denne**, v prípade váhy nad 80 kg 5 porcií denne. Prvá fáza predstavuje veľmi nízkoenergetickú diétu, kde bežná strava je úplne nahradená potravinami NutriFood Keto, ktoré môžete kombinovať **s bielou a zelenou zeleninou v neobmedzenom množstve**.



1. FÁZA DIÉTY

- ▶ Pri vypočítaní dĺžky diétného jedálnička 1. fázy Vám pomôže BMI kalkulačka.
- ▶ Budete chudnúť rýchlo a jednoducho, každý deň budete konzumovať 4 alebo 5 produktov NutriFood Keto (na základe hmotnosti) a k tomu multivitamínový komplex.
- ▶ Odporúčané je vypiť aspoň 2-3 litre tekutín.
- ▶ Všetky povolené jedlá, potraviny a nápoje sú uvedené nižšie.

Počet porcií:

Do 80 kg: 4 porcie NutriFood Keto

Nad 80 kg: 5 porcií NutriFood Keto



VŠETKY POVOLENÉ JEDLÁ, POTRAVINY A NÁPOJE POČAS 1. FÁZY CHUDNUTIA

○ Zelenina

Bielu a zelenú zeleninu v neobmedzenom množstve – listová zelenina, špenát, rukola, brokolica, cuketa, špargľa, kapusta, biela alebo zelená paprika, hliva, cesnak a iné. Hrášok, olivy a avokádo povolené nie sú.

○ Fit Pasty z rastliny konjak

Nízko energetická potravina vyrobená z koreňa rastliny konjak s vysokým podielom rozpustnej vlákniny glukomanan. Sú alternatívou ku všetkým bežným vysokokalorickým prílohám.

○ Nízkoenergetické maškrtky

V našich diétnych jedlách a potravinách nájdete rôzne doplnky stravy, ktoré môžete kombinovať s diétnymi jedálňičkami.

Smoothie. Lahodné smoothie NutriFood ^{Keto} je nízkosacharidové smoothie s vysokým podielom vlákniny a bielkovín. Vynikajúco chutí vychladené alebo aj s ľadom.

Tyčinky. Nízkosacharidové tyčinky NutriFood ^{Keto} nielen chutia výborne, ale sú bohaté aj na vlákninu, bielkoviny, s vyšším obsahom vitamínov a minerálnych látok.

Chipsy. NutriFood ^{Keto} chipsy sú nízkoenergetické a vysokoproteínové chipsy, bohaté na vlákninu.

○ Zeleninový vývar NutriFood

Pripravte si ako vývar s povolenou zeleninou, slaný nápoj alebo dochucovadlo namiesto soli.

○ Olivový olej (lyžička)

Olej môžete pridať do polievky, hlavného jedla alebo na zeleninu. Olivový olej s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín prospieva správne fungovaniu srdcovocievneho systému a nervového systému.

○ Multivitamínový výživový doplnok

Superkomplex vitamínov a minerálnych látok STAMINA – podpora pre aktívny životný štýl. Prispieva k správnej činnosti imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k správnej činnosti nervového systému a zdravej duševnej rovnováhe.



◉ Pravidelný pitný režim

Na každých 10 kg hmotnosti by ste mali vypiť minimálne 0,3 l tekutín. V prípade fyzickej aktivity, teplého počasia alebo dlhodobého pobytu v klimatizovaných priestoroch by ste mali vypiť na každých 10 kg 0,4 l tekutín. Vhodný pitný režim: voda (neochutená perlivá a neperlivá), čaje (bylinkový, zelený alebo čierny čaj), káva bez cukru a mlieka (kvôli dehydratačnému účinku je potrebné po každej káve vypiť 0,3 l vody navyše). **Konzumácia alkoholu nie je povolená.**

◉ Motivácia

Motivácia je pre chudnutie mimoriadne dôležitý impulz, zachovajte pozitívne myslenie. Aj keď urobíte chybu, neobviňujte sa, len sa vráťte späť na správnu cestu a sústreďte sa na svoj cieľ, ktorým je úspešná redukcia hmotnosti.

2. FÁZA DIÉTY NUTRIFOOD ^{KETO}

Ste na dobrej ceste k vysnívanej a zdravej kondícii

V druhej fáze pri telesnej hmotnosti do 80 kg máte konzumovať **3 porcie vysokobielkovinových jedál NutriFood ^{Keto} denne**, v prípade telesnej hmotnosti nad 80 kg 4 porcie denne. Druhá fáza kombinuje nízkosacharidové potraviny NutriFood ^{Keto} **s jedným bielkovinovým jedlom denne.**

ČO VÁS POČAS 2. FÁZY ČAKÁ?

- ▶ Druhá fáza kombinuje potraviny NutriFood ^{Keto} s jedným bielkovinovým jedlom denne.
- ▶ 3 až 4 produkty NutriFood ^{Keto} (na základe hmotnosti) môžete doplniť s nízkosacharidovým jedlom do 200 kcal a k tomu multivitamínový komplex - STAMINA.
- ▶ Všetky povolené jedlá, potraviny a nápoje sú uvedené nižšie.

Počet porcií:

Do 80 kg: 3 porcie NutriFood ^{Keto}

Nad 80 kg: 4 porcie NutriFood ^{Keto}



2. FÁZA
NUTRIFOOD ^{KETO}

VŠETKY POVOLENÉ JEDLÁ, POTRAVINY A NÁPOJE POČAS 2. FÁZY CHUDNUTIA

○ Bielkovinové jedlo

Plnohodnotné bielkoviny sú dôležité pre zachovanie svalovej hmoty počas celého diétného jedálničku NutriFood^{Keto}. Dostatočné množstvo bielkovín môžete zabezpečiť príjmom:

- * 150 g kuracích či morčacích prs bez kože, králiká
- * vhodnou alternatívou je tiež 300 g bielej netučnej ryby
- * 200 g bieleho tofu, alebo neochuteného cottage syru
- * inšpirácie na chutné, výživné recepty aj počas diéty nájdete aj v našej kuchárskej knihe

○ Mlieko (2 dl denne)

Obsahuje plnohodnotné živočíšne bielkoviny, ľahko stráviteľný tuk a celý rad dôležitých minerálnych látok. Nachádza sa v ňom veľa esenciálnych aminokyselín, vitamínov, mliečny cukor a mnohé stopové prvky nevyhnutné pre výživu a vývoj ľudského organizmu, pre správnu funkciu látkovej výmeny a ochranu zdravia človeka.

○ Zelenina

Bielu a zelenú zeleninu v neobmedzenom množstve – listová zelenina, špenát, rukola, brokolica, cuketa, špargľa, kapusta, biela alebo zelená paprika, hliva, cesnak a iné. Hrášok, olivy a avokádo povolené nie sú.

○ Fit Pasty z rastliny konjak

Nízko energetická potravina vyrobená z koreňa rastliny konjak s vysokým podielom rozpustnej vlákniny glukomanan. Sú alternatívou ku všetkým bežným vysokokalorickým prílohám.

○ Nízkoenergetické sladkosti

V našich diétnych jedlách a potravinách nájdete rôzne doplnky stravy, ktoré môžete kombinovať s diétnymi jedálničkami.

Smoothie. Lahodné smoothie NutriFood^{Keto} je nízkosacharidové smoothie s vysokým podielom vlákniny a bielkovín. Vynikajúco chutí vychladené alebo aj s ľadom.

Tyčinky. Nízkosacharidové tyčinky NutriFood^{Keto} nielen chutia výborne, ale sú bohaté aj na vlákninu, bielkoviny, s vyšším obsahom vitamínov a minerálnych látok.

Chipsy. NutriFood^{Keto} chipsy sú nízkoenergetické a vysokoproteínové chipsy, bohaté na vlákninu.



● Zeleninový vývar NutriFood

Pripravte si ako vývar s povolenou zeleninou, slaný nápoj alebo dochucovadlo namiesto soli.

● Olivový olej (lyžička)

Olej môžete pridať do polievky, hlavného jedla alebo na zeleninu. Olivový olej s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín prospieva správne fungovaniu srdcovocievneho systému a nervového systému.

● Multivitamínový výživový doplnok

Superkomplex vitamínov a minerálnych látok STAMINA – podpora pre aktívny životný štýl. Prispieva k správnej činnosti imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k správnej činnosti nervového systému a zdravej duševnej rovnováhe.

● Pravidelný pitný režim

Na každých 10 kg hmotnosti by ste mali vypiť minimálne 0,3 l tekutín. V prípade fyzickej aktivity, teplého počasia alebo dlhodobého pobytu v klimatizovaných priestoroch by ste mali vypiť na každých 10 kg 0,4 l tekutín. Vhodný pitný režim: voda (neochutená perlivá a neperlivá), čaje (bylinkový, zelený alebo čierny čaj), káva bez cukru a mlieka (kvôli dehydratačnému účinku je potrebné po každej káve vypiť 0,3 l vody navyše). **Konzumácia alkoholu nie je povolená.**

● Ľahká pohybová aktivita

Dostatočný pravidelný pohyb je dôležitou zložkou zdravého životného štýlu. Pohybová aktivita má vplyv nielen na udržanie energetickej rovnováhy, ale zlepšuje aj mentálnu a stresovú odolnosť, zlepšuje náladu a znižuje riziko civilizačných ochorení. Ako schudnúť bez diét a cvičenia sa pýta sám seba azda každý, no bez určitých obmedzení a nekomfortu to zrejme nepôjde.

3. FÁZA DIÉTY NUTRIFOOD ^{KETO}

Už ste skoro v cieľi

V tretej fáze pri telesnej hmotnosti do 80 kg máte konzumovať **2 porcie vysokobielkovinových jedál NutriFood ^{Keto} denne**, v prípade telesnej hmotnosti nad 80 kg 3 porcie denne. Tretia fáza kombinuje nízkosacharidové potraviny NutriFood ^{Keto} s **dvoma porcami bielkovinového jedla denne**.



3. FÁZA
NUTRIFOOD ^{KETO}



ČO VÁS POČAS 3. FÁZY ČAKÁ?

- ▶ Je to energeticky kontrolovaná fáza, ktorá ponúka pomalé chudnutie, pričom dáva možnosť konzumácie bežných jedál a tak plynulý prechod na pevnú stravu bez jo-jo efektu.
- ▶ V tejto fáze konzumujete 2 potraviny NutriFood^{Keto}, ku ktorým môžete pridať dve klasické jedlá.
- ▶ Všetky povolené jedlá, potraviny a nápoje sú uvedené nižšie.

Počet porcií:

Do 80 kg: 2 porcie NutriFood^{Keto}

Nad 80 kg: 3 porcie NutriFood^{Keto}

POVOLENÉ JEDLÁ - 3. FÁZA

VŠETKY POVOLENÉ JEDLÁ, POTRAVINY A NÁPOJE POČAS 3. FÁZY CHUDNUTIA

● 2 x bielkovinové jedlo

Plnohodnotné bielkoviny sú dôležité pre zachovanie svalovej hmoty počas celého diétného jedálnička NutriFood^{Keto}. Dostatočné množstvo bielkovín môžete zabezpečiť príjmom:

- * 150 g kuracích či morčacích prs bez kože, kráľika
- * vhodnou alternatívou je tiež 300 g bielej netučnej ryby
- * 200 g bieleho tofu, alebo neochuteného cottage syru
- * inšpirácie na chutné, výživné recepty aj počas diéty nájdete aj v našej kuchárskej knihe

Druhé bielkovinové jedlo môže predstavovať:

- * 200 g bieleho jogurtu
- * dve menšie vajcia
- * 50 g tvrdého syra
- * alebo 120 g kvalitnej šunky s vysokým podielom mäsa

● Mlieko (2 dl denne)

Obsahuje plnohodnotné živočíšne bielkoviny, ľahko stráviteľný tuk a celý rad dôležitých minerálnych látok. Nachádza sa v ňom veľa esenciálnych aminokyselín, vitamínov, mliečny cukor a mnohé stopové prvky nevyhnutné pre výživu a vývoj ľudského organizmu, pre správnu funkciu látkovej výmeny a ochranu zdravia človeka.

● Zelenina

Bielu a zelenú zeleninu v neobmedzenom množstve – listová zelenina, špenát, rukola, brokolica, cuketa, špargľa,



kapusta, biela alebo zelená paprika, hliva, cesnak a iné. Plus malé množstvo farebnej zeleniny (mrkva, paradajky, kápia, baklažán). Hrášok, olivy a avokádo povolené nie sú.

◉ Fit Pasty z rastliny konjak

Nízkoenergetická potravina vyrobená z koreňa rastliny konjak s vysokým podielom rozpustnej vlákniny glukomanan. Sú alternatívou ku všetkým bežným vysokokalorickým prílohám.

◉ Nízkoenergetické sladkosti

V našich diétnych jedlách a potravinách nájdete rôzne doplnky stravy, ktoré môžete kombinovať s diétnymi jedálňičkami.

Smoothie. Lahodné smoothie NutriFood ^{Keto} je nízkosacharidové smoothie s vysokým podielom vlákniny a bielkovín. Vynikajúco chutí vychladené alebo aj s ľadom.

Tyčinky. Nízkosacharidové tyčinky NutriFood ^{Keto} nielen chutia výborne, ale sú bohaté aj na vlákninu, bielkoviny, s vyšším obsahom vitamínov a minerálnych látok.

Chipsy. NutriFood ^{Keto} chipsy sú nízkoenergetické a vysokoproteínové chipsy, bohaté na vlákninu.

◉ Zeleninový vývar NutriFood

Pripravte si ako vývar s povolenou zeleninou, slaný nápoj alebo dochucovadlo namiesto soli.

◉ Olivový olej (lyžička)

Olej môžete pridať do polievky, hlavného jedla alebo na zeleninu. Olivový olej s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín prospieva správne fungovaniu srdcovocievneho systému a nervového systému.

◉ Multivitamínový výživový doplnok

Superkomplex vitamínov a minerálnych látok STAMINA – podpora pre aktívny životný štýl. Prispieva k správnej činnosti imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k správnej činnosti nervového systému a zdravej duševnej rovnováhe.

◉ Pravidelný pitný režim

Na každých 10 kg hmotnosti by ste mali vypiť minimálne 0,3 l tekutín. V prípade fyzickej aktivity, teplého počasia alebo dlhodobého pobytu v klimatizovaných priestoroch by ste mali vypiť na každých 10 kg 0,4 l tekutín. Vhodný pitný režim: voda (neochutená perlivá a neperlivá), čaje (bylinkový, zelený alebo čierny čaj), káva bez cukru a mlieka (kvôli dehydratačnému účinku je potrebné po každej káve vypiť 0,3 l vody navyše). **Konzumácia alkoholu nie je povolená.**



4. FÁZA NUTRIFOOD KETO

● **Lahká pohybová aktivita**

Dostatočný pravidelný pohyb je dôležitou zložkou zdravého životného štýlu. Pohybová aktivita má vplyv nielen na udržanie energetickej rovnováhy, ale zlepšuje aj mentálnu a stresovú odolnosť, zlepšuje náladu a znižuje riziko civilizačných ochorení. Ako schudnúť bez diét a cvičenia sa pýta sám seba azda každý, no bez určitých obmedzení a nekomfortu to zrejme nepôjde.

4. FÁZA DIÉTY NUTRIFOOD KETO

V štvrtej fáze pri telesnej hmotnosti do 80 kg máte konzumovať **1 porciu z veľkého výberu vysokobielkovinových jedál NutriFood^{Keto} denne**, v prípade telesnej hmotnosti **nad 80 kg 2 porcie denne**.

Štvrtá prechodová alebo stabilizačná fáza kombinuje nízkosacharidové potraviny NutriFood^{Keto} **s jednou či dvoma porcami bielkovinového jedla denne**.

ČO VÁS POČAS 4. FÁZY ČAKÁ?

- ▶ Štvrtá fáza predstavuje jednu až dve porcie potravín NutriFood^{Keto} doplnené o pevnú stravu s energetickým obsahom do 1300 kcal.
- ▶ Táto fáza je špeciálne vytvorená tak, aby Vám pomohla prestúpiť z diétnego jedálnička na nutrične vyváženú stravu alebo môže predstavovať program pre dlhodobé udržanie si hmotnosti.
- ▶ Všetky povolené jedlá, potraviny a nápoje sú uvedené nižšie.

Počet porcií:

Do 80 kg: 1 porcia NutriFood^{Keto}

Nad 80 kg: 2 porcie NutriFood^{Keto}

VŠETKY POVOLENÉ JEDLÁ, POTRAVINY A NÁPOJE POČAS 4. FÁZY CHUDNUTIA

- **Plnohodnotné bielkoviny**
napríklad: mäso, mliečne produkty, vajcia
- **Komplexné sacharidy**
napríklad: ovsené vločky, celozrnné pečivo
- **Kvalitné tuky**
napríklad: panenský olivový olej, čerstvé orechy, avokádo

POVOLENÉ JEDLÁ - 4. FÁZA



● Fit Pasty z rastliny konjak

Nízko energetická potravina vyrobená z koreňa rastliny konjak s vysokým podielom rozpustnej vlákniny glukomanan. Sú alternatívou ku všetkým bežným vysokokalorickým prílohám.

● Nízkoenergetické sladkosti

V našich diétnych jedlách a potravinách nájdete rôzne doplnky stravy, ktoré môžete kombinovať s diétnymi jedálňičkami.

Smoothie. Lahodné smoothie NutriFood ^{Keto} je nízkosacharidové smoothie s vysokým podielom vlákniny a bielkovín. Vynikajúco chutí vychladené alebo aj s ľadom.

Tyčinky. Nízkosacharidové tyčinky NutriFood ^{Keto} nielen chutia výborne, ale sú bohaté aj na vlákninu, bielkoviny, s vyšším obsahom vitamínov a minerálnych látok.

Chipsy. NutriFood ^{Keto} chipsy sú nízkoenergetické a vysokoproteínové chipsy, bohaté na vlákninu.

● Zeleninový vývar NutriFood

Pripravte si ako vývar s povolenou zeleninou, slaný nápoj alebo dochucovadlo namiesto soli.

● Multivitamínový výživový doplnok

Superkomplex vitamínov a minerálnych látok STAMINA – podpora pre aktívny životný štýl. Prispieva k správnej činnosti imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k správnej činnosti nervového systému a zdravej duševnej rovnováhe.

● Pravidelný pitný režim

Na každých 10 kg hmotnosti by ste mali vypiť minimálne 0,3 l tekutín. V prípade fyzickej aktivity, teplého počasia alebo dlhodobého pobytu v klimatizovaných priestoroch by ste mali vypiť na každých 10 kg 0,4 l tekutín. Vhodný pitný režim: voda (neochutená perlivá a neperlivá), čaje (bylinkový, zelený alebo čierny čaj), káva bez cukru a mlieka (kvôli dehydratačnému účinku je potrebné po každej káve vypiť 0,3 l vody navyše).





Alkoholické nápoje

Čo sa týka alkoholických nápojov pri udržiavaní si hmotnosti, u žien je povolená konzumácia 0,2 l vína a u mužov 0,3 l. Z energetického hľadiska je vhodnejšie biele suché víno, zo zdravotného hľadiska je však pre obsah antioxidantov vhodné červené víno. Sladkým vínam a destilátom je vhodné úplne sa vyhýbať.

Aktívny pohyb

Začať sa viac pohybovať je len otázkou vôle a priorit. Po dlhodobej nečinnosti je treba začať s pohybom pozvoľna, postupne zvyšovať množstvo a intenzitu pohybu. Pohybová aktivita chráni pred kardiovaskulárnymi ochoreniami, znižuje pokojovú tepovú frekvenciu, znižuje riziko vzniku diabetu, zlepšuje štruktúru kostí a zlepšuje duševné zdravie.

Pošlite nám príbeh

Podelite sa s nami o Váš príbeh a inšpirujte aj ostatných k dosiahnutiu vytúženého cieľa. Nezapúdajte, že motivácia je tým najlepším „hnacím motorom“.

Užívajte si stratené kilogramy

Tešte sa z každého Vášho pokroku. To, ako sa človek cíti vo svojom vnútri, sa prejavuje na našom vyžarovaní a vzhľade.

DĹŽKA
JEDNOTLIVÝCH
FÁZ

DĹŽKA JEDNOTLIVÝCH FÁZ

Diétny jedálniček **DETOX**
44 porcií

DĹŽKA DVA
TÝŽDNE

 7 dní	 4 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 3 dni	 3 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 3 dni	 2 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 1 deň	 1 porcia	+	 zelenina	+	 STAMINA

Diétny jedálňiček MÍNUS 8 KG

65 porcií

 10 dní	 4 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 5 dní	 3 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 4 dni	 2 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 2 dni	 1 porcia	+	 zelenina	+	 STAMINA

Diétny jedálňiček MÍNUS 10 KG

88 porcií

 14 dní	 4 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 7 dní	 3 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 4 dni	 2 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 3 dni	 1 porcia	+	 zelenina	+	 STAMINA

Diétny jedálňiček MÍNUS 12 KG

148 porcií

 30 dní	 4 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 6 dní	 3 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 4 dni	 2 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 2 dni	 1 porcia	+	 zelenina	+	 STAMINA

DĹŽKA TRI
TÝŽDNE

DĹŽKA ŠTYRI
TÝŽDNE

DĹŽKA ŠEŠŤ
TÝŽDŇOV

DĚLKA OSEM
TÝŽDŇOV

Diétny jedálniček MÍNUS 17 KG 200 porcií

 42 dní	 4 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 7 dní	 3 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 4 dni	 2 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 3 dni	 1 porcia	+	 zelenina	+	 STAMINA

DĚLKA DVANÁŠŤ
TÝŽDŇOV

Diétny jedálniček MÍNUS 20 KG 299 porcií

 60 dní	 4 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 15 dní	 3 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 5 dni	 2 porcie	+	 zelenina	+	 STAMINA
 4 dni	 1 porcia	+	 zelenina	+	 STAMINA

V prípade hmotnosti nad 80 kg odporúčame zo zdravotných dôvodov zvýšiť počet porcií o 1 produkt NutriFood Keto denne.





ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SPRÁVNEJ VÝŽIVY PO UKONČENÍ DIÉTNEHO JEDÁLNIČKA NUTRIFOOD^{KETO} PRI PRECHODE NA PEVNÚ STRAVU

PRAVIDLÁ
SPRÁVNEJ
VÝŽIVY

- Zvýšiť spotrebu ovocia a zeleniny, najmä čerstvej a miestnej (cca 500 g zeleniny a 200 g ovocia denne).
- Uprednostniť pri príprave jedla varenie, dusenie, pečenie, prípravu v pare pred vysmážaním - z dôvodu zníženia množstva pridaného tuku.
- Zvýšiť spotrebu (na niekoľkokrát denne) celozrnných obilnín, nelúpanej ryže a zemiakov.
- Konzumovať stravu s nízkym obsahom soli, príjem soli by nemal byť viac ako 1 čajová lyžička (5 g) denne





vrátane skrytej soli v pekárenských výrobkoch, v mäsových výrobkoch a v ostatných spracovaných, upravených a konzervovaných potravinách a v hotových pokrmoch.

- Dodržiavať správny pitný režim prispôsobený veku a fyzickej záťaži, uprednostniť pitnú vodu, pramenitú vodu, minerálne vody striedať, čaje bez cukru a iných sladidiel, NutriFood ovocné drinky. Pomôže Vám vzorec: 0,3 – 0,4 l na 10 kg hmotnosti na deň.
- Znížiť spotrebu tukov, hlavne živočíšneho pôvodu, max. 30 % dennej dávky (vylúčiť napr. bravčový bôčik, trvanlivé mlieko a mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku, údeniny, cukrovinky a pod.), zvýšiť podiel rastlinných olejov (najlepšie extra panenské oleje).
- Celodennú stravu rozdeliť do 5 menších porcií.
- Znížiť spotrebu rafinovaného cukru, používať zdravšie alternatívy cukru, avšak tiež v menších množstvách.
- Zvýšiť príjem potravín s vyšším obsahom minerálnych látok, vitamínov a antioxidantov (hlavne Zn, Se, Ca, I, Mg, Cr, karotén, vit. E a pod.).
- Uprednostniť pred mäsom a mäsovými výrobkami s vysokým obsahom tuku spotrebu hydiny, rýb, iného mäsa s nízkym obsahom tuku a strukovín.
- Zvýšiť spotrebu mliečnych výrobkov (kefír, acidofilné mlieko, jogurty, tvaroh a syry) s nízkym obsahom tuku a soli.
- Zvýšiť spotrebu vitamínu C (100 mg/deň) prostredníctvom ovocia a zeleniny.
- Znížiť spotrebu cholesterolu na max. 300 mg/deň.
- Zvýšiť spotrebu vlákniny na 30 g/deň.
- Vyhybať sa pitiu nadmerného množstva alkoholu.



TOP TIPY PRE ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

V prípade používania ktoréhokoľvek diétného jedálnička NutriFood ^{Keto} odporúčame dodržiavať nasledujúce pravidlá, aby redukcia hmotnosti bola efektívna, bezpečná a zdraviu prospešná.

Za deň by ste mali skonzumovať 4 – 5 porcií NutriFood ^{Keto} podľa Vašej hmotnosti. Máte možnosť vybrať si z rôznych druhov polievok, nápojov, kaší, tyčiniek a hlavných jedál. Niektorí ľudia zostávajú pri výbere jedného druhu, ale všetko je len na Vás a môžete tak vyskúšať celý rad z desiatky rôznych chutí skvelých a nutrične vyvážených produktov. Produkty NutriFood ^{Keto} Vám zabezpečia dostatočné množstvo bielkovín, tukov a sacharidov pre bezpečné a efektívne chudnutie. Väčšina z nich je obohatená o minerálne látky a vitamíny.

Pitný režim je veľmi dôležitý.

Odporúčame vypiť aspoň 2 – 3 litre tekutín za deň, aby ste mali telo hydratované a pripravené zbaviť sa všetkých nahromadených toxínov v tele. Vypitie veľkého množstva vody naraz môže byť nebezpečné, preto by ste mali toto množstvo rozdeliť na menšie dávky počas dňa. Okrem čistej vody (perlivej alebo neperlivej) si môžete vybrať aj obľúbený ovocný drink NutriFood. Povolené sú aj káva či čierny, biely, zelený alebo bylinkový čaj bez cukru, mlieka a citrónu. Vyhnite sa ovocným čajom, aby ste si udržali telo v ketóze.

Pohyb.

V prípade, že denný kalorický príjem je veľmi nízky, v prvých dvoch týždňoch redukcie hmotnosti sa neodporúča zvýšená pohybová aktivita. Po týchto dvoch týždňoch, kedy sa metabolizmus stabilizuje, môžete začať s 20 minútovým ľahším pohybom napr. vo forme prechádzky, jazdy na bicykli, plávania a pod. Keď hľadáte náročnejšiu športovú aktivitu, potrebujete vyšší kalorický príjem. Najvhodnejšou voľbou v tomto prípade je pridať k svojmu diétnemu jedálničku jeden produkt NutriFood ^{Keto}, ideálne vysoko proteínovú tyčinku alebo nápoj.



Zachovajte pozitívne myslenie a sústreďte sa.

Aj keď urobíte chybu, neobviňujte sa, len sa vráťte späť na správnu cestu a sústreďte sa na svoj cieľ, ktorým je úspešná redukcia hmotnosti.

VÝHODY NUTRIFOOD MRP POTRAVÍN A NUTRIFOOD KETO POTRAVÍN

Výhody NutriFood MRP nutrične vyvážených potravín

- ✓ Plnohodnotná náhrada celodennej stravy
- ✓ Nutrične vyvážené potraviny
- ✓ Iba 3 porcie denne = 100 % odporúčanej dennej dávky vitamínov a minerálnych látok, stopových prvkov
- ✓ Potraviny dostupné iba u výživového poradcu
- ✓ NUTRI FOOD PLAN, ako jediné redukčné a výživové programy na Slovensku, spĺňajú prísnu legislatívu a nariadenia EÚ pre plnohodnotnú náhradu celodennej stravy s nutrične vyváženými potravinami NutriFood.

Výhody NutriFood Keto potravín

- ✓ Bohaté na vitamíny a minerálne látky
- ✓ Nízkosacharidové potraviny s vysokým podielom bielkovín
- ✓ 5 porcií denne vhodné pre redukciu a optimalizáciu hmotnosti
- ✓ Potraviny dostupné iba v E-shope
- ✓ Vysokokvalitné a chutné jedlá
- ✓ Alternatíva vysokoenergetických jedál
- ✓ Všetky vysokokvalitné potraviny spĺňajú prísne legislatívne predpisy a vyhovujú medzinárodným nariadeniam EU



ODPORÚČANIA NA ZÁVER

Podarilo sa Vám bezpečne a rýchlo znížiť Vašu váhu a teraz je len na Vás, či si túto ideálnu hmotnosť udržíte. Dôležité je dodržiavať pravidelnosť v jedle – telo si tak zvykne na pravidelný prísun kalórií a živín a nebude sa brániť spaľovaniu tukových zásob. Nevynechávajte jedlá. Jedzte 5x denne malé porcie – udržíte si tak stálu hladinu energie a nepodľahnete zbytočným chutiam, na ktorých toľko úsilí stroskotalo.

Potraviny, ktoré sú bohatým zdrojom sacharidov, by mali byť súčasťou jedálneho lístka popoludní a večer len v obmedzenom množstve – do jedálneho lístka by ste ich mali zaradiť v rámci dopoludňajších jedál a obeda.

Výnimkou je deň, kedy veľa športujete – v tomto prípade si môžete na olovrant a večeru sacharidy pridať, ale nie v prehnanom množstve.

Zelenina by mala byť súčasťou jedálneho lístka denne, najlepšie ako súčasť každého jedla – denne približne 500 g (surová aj tepelne upravená).

Pravidelne raňajkujte, najlepšie Vás naštartuje jedlo bohaté na bielkoviny (biely jogurt, nízkotučný syr, kvalitná šunka), sacharidy (preferujte komplexné sacharidy, ako napríklad ovsené či špaldové vločky, chlieb s prevažným obsahom celozrnných obilnín, pridať môžete trochu ovocia), doplniť môžete kvalitné tuky (napríklad orechy či avokádo).

Desiata by mala byť okolo 10. až 11. hodiny. Ak máte chuť na ovocie, desiata je najlepší čas na jeho konzumáciu. Inak môžete konzumovať bielkoviny (jogurt, či pár orechov) a zložené sacharidy (napríklad niekoľko cereálnych sušienok).

Obedujte okolo 12. až 13. hodiny. Obed by sa mal „vmestiť“ do zložených dlaní. Mäso by malo byť o niečo menšie než plocha jednej dlane. Zostávajúcich asi 60 % by malo byť zo zložených sacharidov. Napríklad kuracie prsia (40 %) s brokolicou (40 %) a pár zemiakmi (20 %).

Večera by mala byť okolo 18. hodiny. Keď sa Vám to nepodarí a budete jesť neskôr, dajte si len náhradu jedla (produkt NutriFood^{Keto}) alebo zeleninu. Večera by mala obsahovať bielkoviny a zeleninu, napríklad losos s duseným špenátom. K určeniu množstva použite ako pomocníka zložené dlane. Posledné jedlo by malo byť cca 2 – 3 hodiny pred tým, ako idete spať.

Je veľmi pravdepodobné, že sa v živote dostanete do situácie, keď budete musieť upraviť svoj stravovací režim. Ale aj to sa dá zvládnuť. Tu je niekoľko tipov:

Reštaurácie – pred odchodom z domova zjedzte niečo malé a v reštaurácii zvolte rybu alebo chudé mäso so zeleninou a dávajte pozor na pomer bielkovín a sacharidov.





Na pohárik – najskôr niečo zjedzte a na pitie si dajte strik z bieleho vína a miesto chuťoviek si objedajte napríklad mandle alebo olivy.

Celodenný blázinec – ráno sa poriadne naraňajkujte a cez deň si napríklad kúpte čerstvý sendvič s morčacím mäsom a zeleninou, vyhnite sa tatárskej omáčke alebo kečupu. No a druhý deň sa vrátite ku zdravej životospráve.

ČLENSTVO
V KLUBE

OTÁZKY

STAŇTE SA ČLENOM KLUBU NUTRIFOOD ^{KETO}

Vo vernostnom klube NutriFood ^{Keto} na Vás čaká množstvo výhod a akcií, o ktorých sa dozviete ako prvý/á. Vďaka registrácii vo vernostnom programe NutriFood ^{Keto} tiež získate jedinečné zľavové kupóny, akcie či rady od certifikovaných výživových poradcov. Prostredníctvom vernostného programu s nami môžete zdieľať svoje skúsenosti s diétou NutriFood ^{Keto}, alebo sa pochváliť so svojimi výsledkami. Registrovať sa môžete na webovej stránke www.nutrifoodketo.sk.

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Čo je to NutriFood ^{Keto} proteínová diéta?

High proteínová, ketodiéta, ketónová alebo bielkovinová diéta je spoločný názov pre vysokobielkovinovú (vysokoproteínovú) diétu, ktorej zakladateľom bol profesor, medzinárodne uznávaný vedec oblasti výživy, a riaditeľ Výživového oddelenia na Lekárskej fakulte Harvard University G. L. Blackburn, PhD. Klinicky testovanú metódu určenú pre redukciu a optimalizáciu hmotnosti môžeme v súčasnej dobe považovať za veľmi účinnú a spoľahlivú metódu, ktorá prispieva k znižovaniu nadváhy a liečbe obezity. Na základe tejto diéty sú zostavené aj naše vysokobielkovinové potraviny určené pre redukciu hmotnosti, ako aj naše nutrične vyvážené MRP potraviny NutriFood.

Pre koho je diéta určená?

Pre každého zdravého muža a ženu bez kontraindikácií od 18 do 70 rokov, ktorí si chcú optimalizovať hmotnosť alebo nahradiť vysokokalorické porcie stravy nízkokalorickými jedlami.



Ako dlho je nutné diétu držať?

Každé telo je individuálne, každý z nás má odlišný cieľ a svoju vysnívanú hmotnosť, a teda chudnutie trvá u každého z nás odlišný čas. Záleží, ako veľmi chcete schudnúť a pre aký diétny jedálniček sa rozhodnete. Buď úplne nahradíte Vašu tradičnú dennú stravu jedlami NutriFood^{Keto} štyrikrát denne, alebo vymeníte vo Vašom dennom stravovaní iba niektoré jedlá. Ak sa rozhodnete pre prvú možnosť, to znamená nahradiť celodennú stravu potravinami NutriFood^{Keto}, schudnete rýchlejšie.

Potrebujem radu a podporu počas chudnutia?

V prípade, ak potrebujete poradiť, môžete kontaktovať našich certifikovaných výživových poradcov prostredníctvom poradne na našej stránke, prostredníctvom online chatu alebo priamo telefonicky +421 948 172 718. Ak potrebujete osobnú konzultáciu alebo diagnostiku metabolizmu, prosím obráťte sa na najbližšieho poradcu vo svojom kraji na nutrifood.sk.

Ako si po absolvovaní diéty udržím hmotnosť natrvalo?

Ak sa po dosiahnutí ideálnej hmotnosti začnete opäť stravovať nezdravo, ako pred diétou, je pravdepodobné, že opäť priberiete! Aby sme zabránili návratu prebytočných kíľ, po završení diéty je potrebné absolvovať všetky fázy chudnutia s cieľom pripraviť organizmus na normálnu pevnú stravu. Samozrejme aj po ukončení diéty si musíte dávať pozor na to, čo jete a pravidelný pohyb je taktiež veľmi dôležitý. Inak sa Vám skôr či neskôr obnoví pôvodná hmotnosť.

Koľko schudnem s diétou NutriFood^{Keto}?

Naše diétne jedálničky patria medzi nízkoenergetické diéty. Väčšinou platí, že v prípade mužov telo schudne za 1 mesiac približne 10 kilogramov a v prípade žien ide o 6 až 8 kilogramov.

Nebudem mať jo-jo efekt?

Rýchly a veľký úbytok hmotnosti nemusí vždy znamenať jo-jo efekt, čo Vám môže potvrdiť veľa našich klientov. Je dôležité po ukončení diéty absolvovať prechodovú fázu. Po prechodovej fáze by mal Váš jedálniček zahŕňať 5 jedál, pričom tri z nich by mali byť energeticky bohatšie (cca 250 kcal) a bohaté na mikroživiny a minerálne látky. Ďalšie dva chody by mali byť vo forme malých zdravých snackov. V jedálničku nesmie chýbať žiadna zo základných živín ako sú bielkoviny, sacharidy a tuky. Je však potrebné dodržiavať určité pomery jednotlivých živín. V doobedňajších hodinách kombinujte bielkoviny /mäso, ryby, vajcia, syry, tofu/





s prílohou, teda komplexnými sacharidmi /celozrnná ryža, bulgur, kus-kus, zemiaky, batáty, celozrnné pečivo,.../. Samozrejmosťou má byť veľká porcia zeleniny, obohatená zdravými tukmi /olivový olej, kokosový olej, maslo, ghe,.../. Poobede už kombinujte bielkoviny s tukmi a zeleninou, vynechajte sacharidy, ktoré už večer neviete premeniť na energiu, a preto potom priberáte kilogramy naspäť. Postavte rozhodne neprosieva konzumácia jednoduchých cukrov – sladkostí, sladených nápojov, taktiež je potrebné obmedzenie sladkých pekárenských výrobkov, ktoré zahŕňajú kombináciu nezdravých tukov a nevhodných sacharidov.

Máte bezpečné potraviny NutriFood^{Keto}?

Áno, niektoré potraviny NutriFood Keto sú bezpečné.

Máte bezlaktóзовé potraviny NutriFood^{Keto}?

Áno, ponúkame aj bezlaktóзовé potraviny NutriFood Keto.

Koľko vody je potrebné denne vypiť?

Voda je kľúčová pre naše zdravie. Preto sa odporúča, bez ohľadu na to, či držíte diétu alebo nie, vypiť denne 2 – 3 litre vody. Vysoko bielkovinová diéta NutriFood^{Keto} zrýchľuje metabolizmus a pomáha odvodňovať organizmus. Pri dehydratácii Vás môže začať bolieť hlava, môže sa objaviť únava, nevoľnosť či pocit slabosti. Preto je veľmi dôležité dodávať telu stratené tekutiny. Dostatočný denný príjem vody taktiež urýchľuje proces chudnutia vrátane vylučovania škodlivých látok z organizmu. Prijímanie tekutín si rozložte po častiach na celý deň, keďže vypiť naraz priveľké množstvo vody nie je bezpečné.

Je konzumácia alkoholu počas diéty NutriFood^{Keto} povolená?

V rámci vysoko proteínovej diéty NutriFood^{Keto} nie je konzumácia alkoholu povolená. Naše telo alkohol nepotrebuje, navyše má vysoký obsah kalórií – 7 kcal na gram. Tie by nám zastavili proces chudnutia, a zároveň narušili celý proces.



Začínam s diétou NutriFood^{Keto} a pociťujem nevoľnosť. Prečo?

Diéta NutriFood Keto pôsobí na každého človeka inak. Niektorí pacienti reagujú veľmi citlivo na vysoké dávky minerálnych látok a vitamínov, ktoré sa nachádzajú v niektorých produktoch NutriFood^{Keto}. Preto odporúčame každé jedlo či tyčinku zapíť plným pohárom vody. Ak sa Váš stav po prvom týždni nezlepší, skúste konzumovať len polovičnú dávku jedla naraz.

Odkedy som v diétnom jedálničku, zhoršil sa mi dych z úst. Aké sú možné príčiny?

Počas dodržiavania diétnych jedálničkov NutriFood^{Keto} môže v organizme vzniknúť ľahká ketóza. Tá môže ovplyvniť pachovú stopu Vášho dychu. Ak zaregistrujete takéto zhoršenie, umývajte si častejšie zuby alebo užívajte žuvačky bez cukru. Váš dych sa po istom čase, najneskôr po skončení diéty, dá zase do poriadku.



PIZZA Z CUKETOVÉHO CESTA

PIZZA
Z CUKETOVÉHO
CESTA

(4 porcie)

Ingrediencie:

2 väčšie cukety

Soľ

4 vajcia

300 g nastrúhanej mozzarely

100 g nastrúhaného nízkotučného syra

2 mozzarely vcelku

4 paradajky

NutriFood Zeleninový vývar

Čerstvá bazalka

Postup:

Cukety bez šupky najemno nastrúhajte, mierne osolte (aby pustili čo najviac šťavy) a nechajte odpočívať aspoň 15 – 20 minút. Po 20 minútach dôkladne vyžmýkajte. Pridajte rozšľahané vajcia, nastrúhané syry a čerstvú bazalku. Rozotrite 2 kopčeky na papier na pečenie a dajte do vyhriatej rúry piecť pri 180 °C 10 minút. Medzitým nakrájajte mozzarellu na tenké plátky, ako aj paradajky, a pridajte ich na korpus. Nakoniec jemne ochuťte NutriFood Zeleninovým vývarom a dajte ešte zapiecť na 10 minút. Po upečení nechajte chvíľu odpočívať. Ozdobte bazalkou.

1 porcia obsahuje: 423 kcal/1779 kJ

Pri domácom pestovaní ste sa určite už viackrát stretli s cuketou či uhorkou horkastej chuti. Práve toto sensorické znehodnotenie je spôsobené toxickou látkou kukurbitacínom, ktorá môže vyvolať aj výrazné zdravotné ťažkosti. Preto odporúčame sa takejto zelenine vyhýbať.



ŠPAGETY S MÄSOVÝMI GULIČKAMI

(2 porcie)

Ingrediencie:

300 g mletého chudého bravčového mäsa

1 cibuľa

2 strúčiky cesnaku

2 lyžice olivového oleja

1 lyžica paradajkového pretlaku

700 g konzervovaných paradajok

½ lyžičky mletej papriky

NutriFood Zeleninový vývar

Mleté čierne korenie

Hrst lístkov bazalky

2 balíky Fit Pasta špagety

ŠPAGETY
S MÄSOVÝMI
GULIČKAMI

Postup:

Mäso zmiešajte s nadrobno nakrájanou cibuľou, pretlačeným cesnakom a mletou paprikou, ochuťte NutriFood Zeleninovým vývarom a korením. Zo zmesi vytvarujte 12 guliek. Guličky opekajte na panvici s olejom z každej strany dohnedá. Prilejte pretlak, paradajky a povarte. Nakoniec zmiešajte so špagetami a bazalkou.

1 porcia obsahuje: 425 kcal/1779 kJ

Chutný recept pôvodom z USA sme upravili tak, aby vyhovoval aj tým, ktorí si práve udržiujú hmotnosť. Zámenou cestovín z bielej múky za Fit Pasta špagety sme dosiahli oveľa nižšie množstvo sacharidov v 1 porcii.



ŠPARGLOVÉ RIZOTO

ŠPARGLOVÉ RIZOTO

(1 porcia)

Ingrediencie:

100 g zelenej špargle

1 balík Fit Pasta ryža

1 hrst' mangoldových listov

NutriFood Zeleninový vývar

Čierne korenie

Štipka šafranu

Postup:

Špargľu nakrájajte a uduste, zmiešajte s Fit Pasta ryžou. Dochuťte koreninami a nakoniec pridajte mangoldové listy.

1 porcia obsahuje: 39 kcal/163 kJ

Okrem toho, že šafran je najdrahšou koreninou na svete, má nespočetné množstvo prínosov pre zdravie človeka. Moderný výskum naznačuje, že šafran môže byť efektívne využitý ako afrodisiakum, diaforetikum alebo karminatívum.



TVAROHOVÁ PALACINKA

(1 porcia)

Ingrediencie:

1 vrecúško NutriFood ^{Keto} Vanilková palacinka

60 g jemného nízkotučného tvarohu

1 lyžička medu

3 jahody

TVAROHOVÁ
PALACINKA

Postup:

Palacinku pripravte podľa návodu na obale. Tvaroh zmiešajte s medom a potrite ním palacinku. Ozdobte plátkami jahôd a zrolujte.

1 porcia obsahuje: 370 kcal/1549 kJ

Tvaroh je nutrične vyvážená potravina, ale môže sa využívať aj v kozmetike. Je vynikajúcim upokojujúcim prostriedkom, ak si ním potriete spálenú pokožku po opaľovaní.



ČOKOLÁDOVÉ BROWNIES

ČOKOLÁDOVÉ BROWNIES

(3 porcie)

Ingrediencie:

60 g čiernych fazúl z konzervy

2 lyžice kokosového oleja

4 bielky

1 lyžička vanilkového extraktu

Stévia podľa chuti

2 vrecúška NutriFood ^{Keto} Čokoládový puding

35 g kakaa

Štipka soli

40 g vlašských orechov

Postup:

Fazole zohrejte v mikrovlnke po dobu 30 sekúnd, potom ich vložte do mixéra a mixujte dohladka. Poprípade ich môžete rozpučiť vidličkou. Prilejte kokosový olej, bielky, extrakt a poprípade stéviu a rozmiešajte.

V druhej nádobe zmiešajte všetky ostatné ingrediencie okrem orechov. Vymiešajte s fazuľovou zmesou. Do vymasteného plechu nalejte celú zmes, posypte nasekanými orechmi a pečte 15 – 20 minút v predhriatej rúre na 180 °C. Koláč by mal zostať vláčný. Brownies nechajte 20 minút vychladnúť.

1 porcia obsahuje: 366 kcal/1532 kJ

Odporúčaná denná dávka vlákniny je 25 – 30 g. Táto makroživina môže zabezpečiť stálu hladinu cukru v krvi. Zvýšiť jej príjem môžete prípravou tohto dezertu, keďže hlavnou zložkou bohatou na vlákninu je fazuľa.

**VIAC RECEPTOV NÁJDETE V NAŠEJ KUCHÁRKE
„ZDRAVŠÍ ŽIVOT S NUTRI FOOD PLAN“, KTORÚ
ZAKÚPITE V NAŠOM ESHOPE.**



Keto NutriFood

SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH

FACEBOOK

A

INSTAGRAM



[NUTRIFOODKETO](#)

[NUTRIFOODKETO SK](#)

+421(0)948 172 718

INFO@NUTRIFOOD.SK

WWW.NUTRIFOODKETO.SK

