

## Что такое кето?

Кето диета ограничивает количество углеводов в рационе, которые преимущественно содержатся в макаронах, хлебе и сладком.

Кето-диета означает, что вы едите мало углеводов и много жиров. Она также известна как низкоуглеводная, высокожировая диета (LCHF) или строгая низкоуглеводная диета.

Десятилетиями нам говорили, что жир вреден для нашего здоровья. В то же самое время, продукты с низким содержанием жиров полны сахара, ими просто завалены полки в супермаркетах. Это была одна из важнейших ошибок, которая стала одной из причин ожирения.

Исследования подтверждают, что нет обоснованных причин опасаться натуральных жиров. На низкоуглеводной диете, вы сокращаете потребление сахара и крахмалосодержащих продуктов. Вы можете питаться вкусно и полезно, и при этом безопасно худеть.

Как это работает? Когда вы перестаете есть сахар и крахмал, уровень сахара в крови приходит в норму и уровень инсулина падает. Это приводит к сжиганию запасов жира, дает чувство сытости, снижает аппетит и приводит к похудению.

**KETO.ru**

## Хотите узнать больше?

На сайте keto.ru вы найдете подробные руководства и много полезной информации, благодаря которой знакомство с миром кето будет простым и увлекательным.

### Низкоуглеводные рецепты

На нашем сайте вы найдете большое количество низкоуглеводных рецептов. Варианты простых и вкусных кето завтраков, обедов и ужинов. Приятный бонус – вкусные, а главное полезные десерты, которыми можно периодически себя баловать.

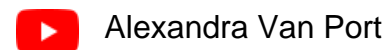
### Подробные руководства

Полезная информация в доступном формате. Мы научим вас разбираться в том, какие ягоды, орехи, овощи можно есть на кето, а какие продукты не должны появляться в вашем холодильнике и на кухне. Вместе разберемся как похудеть на кето, прольем свет на вопросы, связанные со здоровьем.

## Кето для начинающих

Ознакомьтесь с нашим кратким руководством по низкоуглеводной еде и продуктам.

Узнайте больше о кето на наших страничках:





### Белки

**Мясо:** Говядина, свинина, баранина, дичь и птица. Жир также полезен, как и куриная кожица. Выбирайте мясо животных, вскормленных на траве (по возможности).

**Рыба и морепродукты:** Все виды. Предпочтительно жирная рыба, такая как лосось, скумбрия или сельдь.

**Яйца:** Все виды.

### Натуральные жиры

Используйте масло и сливки для приготовления блюд, для улучшения вкуса и чувства насыщения. Попробуйте соус Беарнез или Голландез, проверьте состав перед покупкой или готовьте самостоятельно. Ешьте кокосовое масло, масло авокадо или оливковое масло.

### У вас диабет?

Как только вы начнете придерживаться низкоуглеводной диеты, вам может понадобиться значительно снизить дозу инсулина. Вам необходимо будет часто проверять уровень сахара в крови, когда вы начнете диету и вносить соответствующие изменения в прием медикаментов. Это должно проходить под наблюдением врача.

### Овощи

Все виды капусты. Спаржа, цукини, баклажан, оливки, шпинат, грибы, огурец, салат, перцы, томаты и тд.

### Молочные продукты

Выбирайте насыщенные жиры: масло, сливки (40% жирности), сметану, сыры. Будьте осторожны с молоком с низким содержанием жира, так как оно содержит много молочного сахара. Избегайте ароматизированных, сладких и нежирных продуктов.

### Орехи и ягоды

Ешьте низкоуглеводные орехи: бразильский, макадамия и миндаль. Ягоды как малина, клубника и черника разрешены для большинства людей. Отлично сочетаются со сливками. Сократите количество или исключите, если хотите похудеть.

### Ежедневные напитки

**Вода:** Негазированная или газированная. Добавьте кусочек лимона или лайма.

**Кофе и чай:** Добавляйте молоко и сливки. Чувствуете голод между приемами пищи? Добавьте ложку несоленого масла или кокосового масла.

### Крахмал

Хлеб, макароны, рис, картофель, фри, чипсы, каша, мюсли и тд. Умеренное количество корнеплодов допустимо, если вы не сильно ограничиваете себя в употреблении углеводов.

### Сахар

Безалкогольные напитки, конфеты, сок, спортивные напитки, шоколад, пирожные, булочки, выпечка, мороженое и хлопья. Избегайте искусственных подсластителей – они поддерживают тягу к сладкому.

### Маргарин

Промышленный аналог масла с высоким содержанием омега-6 и добавок. Не несет пользы для здоровья.

### Пиво

Жидкий хлеб. Богато быстро усваиваемыми углеводами.

### Фрукты

Содержат много сахара, сушеные фрукты содержат еще больше углеводов. Кокос, цитрусовые и дыня содержат меньше углеводов, чем бананы и виноград.

### Для особого случая

**Алкоголь:** Сухое вино (обычное красное или сухое белое вино), шампанское, виски, бренди, водка и коктейли без сахара.

**Темный шоколад:** больше 70% какао, не часто.