

KETOGENNÍ DIETA

Průvodce a rádce II

Eva Chocenská



KETOGENNÍ DIETA

Průvodce a rádce II

Eva Chocenská

V ruce držíte příručku, která Vám usnadní přípravu ketogenní stravy. Zvládnutí přípravy a dodržování této diety není ta nejjednodušší věc pod sluncem, ale výsledek za námahu často stojí. Po počáteční nejistotě uvidíte, že není vše tak složité, jak vypadá na první pohled a až si zažijete základní principy, začnou Vás samotné napadat receptury a úprava povolených potravin.

Děkuji paní Liběně Nešverové, která poskytla své vyzkoušené receptury i s fotodokumentací. Děkuji i ostatním maminkám a babičkám, které mne inspirovaly svou láskou a odhodlaností pomoci svým milým i přes značnou náročnost přípravy stravy.

Děkuji Tamaře Starnovské, že mi poskytuje v Thomayerově nemocnici dostatek prostoru pro realizaci ketogenní diety, protože edukace rodin, příprava jídelních plánů a následné kontroly jsou časově velmi náročné.

V poslední řadě děkuji MUDr. Kláře Brožové, která výrazně přispěla k zavedení a rozšíření tohoto léčebného postupu u pacientů s epilepsií v České republice.

Eva Chocenská

Eva Chocenská je nutriční terapeutka se specializací na nemocné s metabolickými poruchami výživy a výměny látek. V současnosti pracuje jako nutriční terapeut na Oddělení stravování a klinické výživy Thomayerovy nemocnice v Praze a jako nutriční terapeut v lékárnách Matami a soukromé konzultační praxi. Nejvíce se věnuje výživě pacientů s farmakorezistentní epilepsií, výživě při onkologických onemocněních, poruchách příjmu potravy a obezitě.



Výroba a tisk brožury byl podpořen společností Nutricia, a.s.

© Eva Chocenská, 2013

Cover © Samphotostock, 2013

Photo © Martin Chocenský, Liběna Nešverová, Marie Nováková, 2013

ISBN 978-80-7407-152-2

Obsah

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

Co je ketogenní dieta

Ketogenní dieta je jednou z možností, jak léčit epileptické záchvaty. Vhodná je hlavně v případech, kdy již nefungují léky – při tzv. farmakorezistentní formě epilepsie.

Ketogenní dieta obsahuje vysoké procento tuků a jen minimální podíl sacharidů a bílkovin. Imituje v organismu podobné procesy jako hladovění.

Ketogenního účinku tuků se při léčbě epilepsie využívalo již v dávné minulosti, většinou formou hladovění. V 30. letech 20. století bylo dokázáno, že stejného účinku jako při hladovění se dosáhne stravou s vysokým obsahem tuků a minimem sacharidů. Dieta však byla postupně vytlačována nově vyvíjenými antiepileptiky. Důvodem byly problémy s praktickým využitím a vedlejšími účinky.

Dnes ketogenní dieta prožívá renesanci z několika důvodů

- 1) účinek léčby epileptických záchvatů je přinejmenším porovnatelný s dostupnými antiepileptiky
- 2) ketogenní dieta může pomoci v případech, kdy selže farmakologická léčba epilepsie.
- 3) u metabolické poruchy – deficitu transportního proteinu GLUT 1, který přenáší glukózu do mozku přes hematoencefalickou bariéru a vyvolává epileptické záchvaty – je ketogenní dieta jedinou racionální a úspěšnou léčbou.

Jak ketogenní dieta funguje

Přesný princip mechanismu účinku znám není, v praxi je však mnoho důkazů o léčebném efektu. Předpokládá se, že odbouráváním tuků vznikají ketolátky, které dodávají mozku energii a upravují energetické poruchy mozku.

Ketogenní dieta je poměrně náročná na přípravu a má některé vedlejší účinky. Proto **je třeba, aby byla používána pouze ve spolupráci s lékařem a nutričním terapeutem**. Lékař stanoví vhodné nastavení diety. Nutriční terapeut zajistí, aby byla dieta správně uvedena do praxe, připraví základní plán stravy a naučí vás, jak dietu připravovat v praxi.

Před začátkem dodržování režimu je třeba, abyste se seznámili s pozitivy i úskalími diety a s možnými vedlejšími účinky.

- Délka dodržování diety je 6 měsíců až 2 roky, dle potřeby, u metabolické poruchy deficitu GLUT 1 se podává dlouhodobě.
- Při zvykání na vysoké procento tuků ve stravě se může objevit nevolnost až zvracení a průjemy.
- Když je dieta nastavena, je důležité, aby se zbytečně nepřerušovala.
- V průběhu diety se může objevit zácpa a ztráta chuti k jídlu.
- Laboratorně se může objevit zvýšená hladina cholesterolu a triacylglycerolů, občas i sklon k tvorbě močových kamenů. Je třeba si uvědomit, že antiepileptický účinek diety převládá všechna ostatní negativa.

Je důležité si uvědomit, že pro **pacienty s ketogenní dietou neplatí žádná doporučení racionální výživy**.

Jak se ketogenní dieta sestavuje?

Před začátkem léčby ketogenní dietou je třeba stravu a poměr živin v jídelníčku nastavit přísně **individuálně pro každého pacienta**. Je třeba zohlednit a vyvážit základní požadavky organismu, diagnózu, věk, hmotnost, momentální stav a prognózu.

Skladba ketogenní stravy

- poměr živin se mění ve prospěch tuků (až na 90%)
- co nejvíce se omezují cukry – sacharidy, hlavně mono- a di- sacharidy
 - sacharóza = rafinovaný (bílý) cukr, nerafinovaný (tmavý) cukr
 - laktóza = mléčný cukr
 - glukóza = hroznový cukr (Glukopur), glukózový sirup
 - fruktóza = ovocný cukr, fruktózový sirup
 - maltóza = sladový cukr, kukuřičný cukr
 - dextróza
 - melasa
 - alkoholové cukry – xylitol, manitol, sorbitol a další s koncovkou -ol
- bílkoviny se omezují na minimální fyziologickou potřebu
- tekutiny se podávají v regulovaném množství dle věku a stavu.
- je nutné doplňovat vitamíny
 - B komplexu
 - C
 - E
- je nutné doplňovat minerální látky a stopové prvky
 - vápník (Ca)
 - železo (Fe)
 - hořčík (Mg)
 - fosfor (P)
 - zinek (Zn)
 - selen (Se)
- je vhodné obohatit stravu karnitinem, který pomáhá využít energii z tuků

Vhodný poměr živin je individuální a určuje jej lékař, případně specializovaný nutriční terapeut. Nejčastější poměr u ketogenní diety je 4:1. U některých dětí 3:1 nebo 2:1. Poměrem živin myslíme množství tuku k množství bílkovin + sacharidů, v gramech.

Kontraindikací ketogenní diety je porucha beta-oxidace mastných kyselin, defekty ketogenezy a ketolýzy.

Při zavádění diety je třeba minimálně 1 měsíc dodržovat rozpis přísně a přesně podle naplánování s nutričním terapeutem a nedělat v něm žádné úpravy bez konzultace. Při případných úpravách je vždy třeba dělat jen jednu úpravu, aby se vědělo, jak na organismus působí!

Rozdělení stravy

Při ketogenní dietě je důležité rozložení stravy do celého dne, aby byl příjem energie i živin průběžný a ketóza v těle vyrovnaná.

Rozdělení samozřejmě může být individuální, pravidelnost je však třeba zachovat. Nestačí, aby poměr celého dne odpovídal nastavenému poměru živin. **Je třeba, aby minimálnímu stanovenému poměru odpovídalo každé jídlo.**

Příklad jídelníčku pro dítě, 4 roky, vážící 22 kg

Poměr 4:1	Název potraviny	hmotnost potraviny/g	bílkoviny/g	tuky/g	sacharidy/g	energie/kcal	poměr
	Smetanové kakao						
SN	kakao prášek	1,5	0,3	0,4	0,2	5,4	
SN	smetana 33%	40	0,8	12,5	1,2	120,4	
SN	mléko 3,5%	10	0,3	0,4	0,5	3,7	
SN	Celkem	51,5	1,4	13,2	1,8	129,5	4,0
	Zapečená zelenina						
PŘ	slunečnicový olej	8	0,0	8,0	0,0	74,2	
PŘ	máslo Olma 83%	10	0,1	8,3	0,1	74,0	
PŘ	anglická slanina	10	0,9	8,3	0,0	78,4	
PŘ	vejce	50	5,7	5,0	0,3	74,0	
PŘ	brokolice	5	0,2	0,0	0,1	1,3	
PŘ	paprika	5	0,1	0,0	0,2	1,0	
PŘ	Celkem	88	6,9	29,6	0,7	303,0	3,9
	Kuře v mrkvi						
OB	kuře	20	4,1	1,2	0,1	27,4	
OB	slunečnicový olej	20	0,0	20,0	0,0	185,6	
OB	máslo Olma 83%	10	0,1	8,3	0,1	74,0	
OB	cibule	15	0,2	0,0	0,9	20,6	
OB	mrkev	35	0,4	0,1	1,7	8,8	
OB	Celkem	100	4,7	29,6	2,7	316,3	4,0
	Jablko se smetanou a tvarohem						
SV	smetana 40%	50	1,0	20,0	1,5	189,0	
SV	tučný tvaroh	20	2,1	2,6	0,7	35,8	
SV	jablko	30	0,2	0,1	2,0	9,6	
SV	slunečnicový olej	8	0,0	8,0	0,0	74,2	
SV	Celkem	108	3,3	30,7	4,3	308,6	4,0
	Rajčatovo vaječný salát						
VE1	vejce	30	3,4	3,0	0,2	44,4	
VE1	majonéza 80%	35	0,5	28,0	1,1	270,9	
VE1	rajčata	50	0,5	0,1	1,8	9,5	
VE1	Celkem	115	4,4	31,1	3,0	324,8	4,2
	Smetanové kakao						
VE2	kakao prášek	1,5	0,3	0,4	0,2	5,4	
VE2	smetana 33%	40	0,8	12,5	1,2	120,4	
VE2	mléko 3,5%	10	0,3	0,4	0,5	3,7	
VE2	Celkem	51,5	1,4	13,2	1,8	129,5	4,0
Celý den	Celkem		22,2	147,3	14,3	1511,6	4,0

Práce s recepturami

Živiny

Pro správné sestavení jídelníčků je třeba znát význam živin pro tělo a v jakých potravinách je najdete.

Bílkoviny jsou základní stavební látkou, organismus je potřebuje pro stavbu tkání, hormonů a celou řadu pochodů v těle. Při jejich delším nedostatku může dojít k tomu, že děti přestanou růst a jejich zdravotní stav se bude zhoršovat. V ketogenní dietě je přesně stanovené množství bílkovin individuálně a pod toto množství by se nemělo klesat.

Tuky při ketogenní dietě se jejich vysoký obsah využívá léčebně. Jinak obecně poskytují tělu energii a plní v organismu celou řadu důležitých funkcí (zlepšují využití vitaminů rozpustných v tucích, jsou součástí hormonů, chrání vnitřní orgány před mechanickým poškozením, udržují stálou tělesnou teplotu v organismu).

Sacharidy jsou zdrojem energie pro organismus. Ketogenní dieta obsahuje minimální množství sacharidů. Funkci sacharidů přebírají tuky.

Nejvíce zastoupenou živinou při ketogenní dietě je tuk. Nemusíte se bát používat živočišné tuky, ale pro vhodné zastoupení mastných kyselin je vhodné střídat ve stravě živočišné s rostlinnými. Rostlinné tuky jsou obsažené v oleji, ořechách a semenech.

Druhy tuků

– některé výhody a nevýhody jednotlivých typů tuků:

Máslo je oblíbené pro svou chuť, obsahuje bílkoviny, vitaminy, ale také nejvíce cholesterolu. Klasické máslo se snadno znehodnotí přepálením, není proto vhodné na smažení. Lze z něj připravit máslo přepuštěné – tzv. ghí.

Sádlo obsahuje nasycené mastné kyseliny a cholesterol, ale přepaluje se až při vysokých teplotách a tak s ním lze občas smažit.

Rybí tuk obsahuje velmi cenné omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, které mimo jiné pomáhají zlepšovat kognitivní funkce. Nejlépe se přijímá v tučných rybách nebo jako potravinový doplněk. Jako doplněk se musí používat v množství doporučeném lékařem.

Rostlinné oleje mají proti živočišným tukům mnohem větší podíl nenasycených mastných kyselin, které pomáhají snižovat cholesterol a mají i jiné pozitivní účinky. Výjimkou jsou palmový, palmojádrový a kokosový olej, u kterých převažují nasycené mastné kyseliny.

Rostlinné oleje je vhodné střídat, protože každý druh obsahuje trochu jiné zastoupení mastných kyselin a je pro naše zdraví prospěšný jinak.

Pozor dejte u tepelné úpravy olejů. Přepálený rostlinný olej je pro organismus často méně zdravý než tuky živočišné. Proto je důležité přecíst si vždy na obalu, k čemu je olej určený.

Obecně platí, že rafinované oleje jsou vhodné na tepelnou úpravu a panenské oleje nebo oleje lisované za studena spíše pro studenou kuchyni.

Druhy některých olejů a tuků

Řepkový – má obzvláště vysoký podíl kyseliny olejové a esenciálních mastných kyselin, kyseliny linolové a linolenové, nezanedbatelný je obsah vitaminů E, A a K. Doporučená maximální teplota pro jeho použití je 160°C. Z běžně používaných jedlých olejů má nejvhodnější složení pro lidské zdraví. Posiluje imunitní systém, předchází vzniku zánětů, pozitivně ovlivňuje srážlivost krve a snižuje hodnoty krevního tlaku, příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu a průchodnost cév. Jeho užíváním se zlepšuje i kvalita kůže.

Olivový – za studena lisovaný má zelenou barvu a chuť po olivách. Má vysoký obsah mononenasycených MK a vitamínu E. Kvalitní oleje jsou tepelně stálé a proto vhodné k pečení i smažení. Jako ideální pro smažení se doporučuje teplota pod 180°C.

Slunečnicový – lahodný s mírně tučnou, typickou příchutí slunečnicového semínka. Bohatý na kyselinu linolenovou. Snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Příznivě ovlivňuje nervový systém. Vitamin E, který obsahuje, působí jako posilující antioxidační činitel při obnově všech tělesných buněk. Užívání slunečnicového oleje zklidňuje sliznice v zažívacím ústrojí.

Sójový – má výraznou typickou chuť. I olej sojový obsahuje kyselinu linolenovou, vysoký obsah vitamínu E, provitaminu A a především přírodní fosfolipid – lecitin. Je bohatý na stopové prvky. Napomáhá ke zlepšování paměti. Hodí se k použití za studena i k fritování – podle úpravy při výrobě.

Rýžový – základními prvky rýžového oleje jsou nenasycené mastné kyseliny, gama-oryzanol, fytosteroly, vitamin E. Bohatá frakce tokotrienolů (TRF), složka vitamínu E má schopnost účinně snižovat cholesterol. Jemný, lehce stravitelný, chuťově neutrální olej. S vysokou odolností proti přepálení (až 250°C). Ideální k fritování, smažení, pečení. Vhodný i pro přípravu salátových dresinků. Rýžový olej, jak bylo zjištěno, zvyšuje HDL cholesterol a zároveň snižuje LDL (špatný) cholesterol v lidském těle. Má 0% transmastných kyselin.

Kokosový – získává se z usušené bílé dužniny ořechu kokosovníku ořechoplodého (*Cocos nucifera*). Jedná se vlastně o tuk nebo kokosové „máslo“, které je v panenském stavu bílé a tuhé a taje při 25°C. Panenský kokosový olej je bohatý na mastné kyseliny, které se v něm vyskytují především ve středně dlouhých řetězcích. Středně dlouhé řetězce (MCT – Medium Chain Triglycerides) mastných kyselin jsou pro lidský organismus snadno stravitelné a umožňují postupné uvolňování energie během dne. MCT mají schopnost stimulovat metabolismus, podporují vstřebávání dalších látek, například esenciálních mastných kyselin. Kokosový olej obsahuje téměř 50% mastné kyseliny laurové, která má přirozené antivirové účinky, další kyseliny obsažené v oleji napomáhají ničit kvasinky a plísňe.

Nezaměňujte přírodní olejový tuk s rafinovaným materiálem, kterému podstata pravého kokosového oleje chybí. Kokosový tuk přirozeně obsahuje i nasycené a transnasycené mastné kyseliny. Proto by neměl ve stravě převládat.

Palmový a palmojádrový – složením se podobá kokosovému tuku, má vysoký podíl nasycených MK. Palmový olej patří ve světě k nepoužívanějším jedlým olejům, pro tepelnou stabilitu se využívá k pečení, smažení, fritování. Další využití nachází při výrobě margarínů. Konzumace je vhodná v omezeném množství, protože obsahuje přirozeně i transnasycené mastné kyseliny, pouze palmový olej shortening vyráběný z 100% palmového oleje neobsahuje transnasycené kyseliny.

Olej Carotino – tento palmový olej se získává z čerstvého palmového ovoce, a proto by se neměl zaměňovat s palmovým jádrovým olejem, který se extrahuje ze semen palmového ovoce a má tedy odlišné chemické i fyzikální vlastnosti i použití.

Obsahuje vyšší podíl kyseliny palmitové, takže má zvýšenou odolnost při smažení a fritování a zachovává si své nutriční hodnoty. Obsahuje karoteny, vitamin E, lykopen a koenzym Q10, omega 3 a omega 6 MK, pomáhá snižovat cholesterol v krvi a zlepšovat stav cév. Červený olej Carotino je chutná a zdravá **alternativa olivového oleje**. Hodí se na vaření, pečení, smažení i k přípravě salátů. Díky svému vysokému bodu zakouření (min 250°C) se palmový olej nepřepaluje. Vzhledem ke své typické červeno-oranžové barvě, která je způsobena přirozeně vysokým obsahem karotenů v plodech, zbarvuje i připravované pokrmy do červena. Při používání oleje Carotino bude mnoho vašich výtvarů mít jemný zlatý nádech a přitažlivější chuť.

Speciální oleje

Většina těchto olejů se používá jako doplněk, který lze přidat k běžnému oleji v recepturách pro zpestření jídelníčku.

Arašídový – vyrábí se lisováním tepelně neupravených nebo pražených arašídů. Obsahuje hlavně mononenasycené mastné kyseliny. Je vhodný přidat až na konci vaření.

Amarantový – obsahuje polyenasycené mastné kyseliny a jiné sloučeniny: riboflavin (vitamin B2), tokoferol (vitamin E), thiamin (vitamin B1), vitaminy skupiny D, chlorofyl, cholin, steroidy, fytosteroly a skvalen. Užívání: 1–3 čajové lžičky denně nejlépe 20–30 minut před jídlem, může se přidávat i do stravy.

Avokádový – obsahuje velké množství vitaminů A, B, E, D a sterolů (až 10%). Obsahují čtyřnásobně vyšší množství Beta-Sitosterolu než olivový olej, který brání zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. V alternativní medicíně se používá při problémech močových cest a při léčbě artritických bolestí.

Dýňový – obsahuje nejvíce zinku, který podporuje obranyschopnost těla, působí protizánětlivě, pomáhá hojení ran, zlepšuje kvalitu kůže, nehtů a vlasů. Má příznivý vliv na cévy,

snižuje hladinu cholesterolu, je prospěšný pro srdce a mozek. Bývá lisovaný za studena, má tmavě zelenou barvu, takže je vhodný spíše jako doplněk tam, kde tato barva nevadí.

Konopný – v potravinářství se používají odrůdy, které neobsahují THC. Panenský olej je světle až tmavě zelený, má oříškovou až trávovou chuť a vůni, rafinovaný olej je bezbarvý. Je ceněný pro vysoký obsah nenasycených MK a pro příznivý poměr omega 6 a omega 3 MK (3:1). Není vhodný ke smažení a opékání.

Lněný – pro potravinářské účely se lisuje za studena, je vynikající jako zdroj mastných kyselin, ze kterých vznikají v organismu omega 3 MK. Má výraznou chuť a vůni, spíše se přidává v malém množství. Je třeba ho skladovat v chladu, jinak rychle žlukne. Není vhodný ke smažení a opékání.

Sezamový – Má vysoký obsah vápníku, je bohatý na vitaminy C, E, F. Podporuje funkci trávicího ústrojí, tvorbu žluči a vyprazdňování žlučníku. Posiluje obranyschopnost organismu a jeho regeneraci, zpevňuje cévy, žíly a posiluje oči. Je typický pro asijskou kuchyni. Obsahuje velké množství mononenasycených MK a omega-6 MK. Světlý sezamový olej snáší i vysoké teploty, tmavý olej z pražených semen je tepelně méně stálý.

Rakytčíkový – bývá za studena lisovaný olej z plodů a listů rakytníku řešetlákového. Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, vitaminy E, F, P, K, A, B a C, karoteny – několikrát více než mrkev a dýně. Dále obsahují kyselinu listovou, bioflavonoidy, fytoncidy, které likvidují škodlivé bakterie, enzymy, betain, alkaloidy, minerální látky a stopové prvky jako železo, draslík, mangan, síra, bór, měď, nikl, vápník a další. Rakytníkový olej má příznivý vliv na zažívací ústrojí, a napomáhá neutralizovat kyselé prostředí. Působí jako biogenní stimulant, celkově posiluje organismus, má antidepressivní a antistresový účinek, rozpouští hleny, vhodný při nachlazení, rýmě a zánětu dutin, upravuje hladinu cholesterolu, vhodný při ekzémech, akné a oparech aj.

Mandlový – má lehce nasládlou vůni a světle žlutou barvu. Obsahuje vitaminy A, E, draslík, vápník, hořčík, fosfor. Je vhodný pro studenou kuchyni – do salátů, dresinků, krémů.

Lískový – velmi podobný oleji mandlovému. Světle žlutý, sladký olej s mírně nasládlou vůní i chutí. Je zdrojem vitamínu A, B1, B2, B6, E, minerálů železa, vápníku, draslíku, hořčíku, fosforu aj. Má slabě projímavé účinky. Má silné uklidňující a regenerační účinky. Uplatnění nalezne ve studené kuchyni při přípravě salátů, dresinků.

Meruňkový – olej se získává z meruňkových jader a má vysoký obsah nenasycených esenciálních kyselin, zejména olejové a linoleové. Obsahuje rovněž vysoký podíl vitamínu A, E a B. Je velmi lahodný. Působí příznivě na úpravu činnosti zažívacích orgánů. Pozitivně ovlivňuje činnost jater. Obsah látek v oleji ovlivňuje příznivě vývoj nových buněk.

Olej z kukuřičných klíčků – je bohatý na linoleovou kyselinu, obsahuje značné množství vitamínu E a koenzym Q10, který zlepšuje buněčné dýchání. Je bohatý na vitaminy, převážně B, C. Posiluje imunitní systém. Působí blahodárně na zažívací a nervový

systém, zpevňuje cévy. Podporuje tvorbu červených krvinek, ovlivňuje pokles hladiny cholesterolu v krvi. Je snadno stravitelný. Má příjemné aroma a chuť.

Olej z pšeničných klíčků – obsahuje vitaminy A, B. Je jedním z nejbohatších přirozených zdrojů vitamínu D, E. Pozitivně ovlivňuje mozek a nervový systém. Vyčnívá ze všech rostlinných olejů díky vysokému obsahu tokoferolů a sterolů. Podíl esenciálních mastných kyselin je 50–70 %. Vyznačuje se příjemnou obilnou chutí.

Makový – má podobné vlastnosti jako olej lněný, je však méně bohatý na nenasycené mastné kyseliny (obsahuje jich asi 50%). Má vysoký obsah vápníku, hořčičku, nezanedbatelný je i podíl prvku železa a vitamínu E. Působí zklidňujícím účinkem na psychiku, takže je vhodný do směsí při bolestech hlavy, přepracování, stresu a do směsí pro děti. Účinně působí při pálení žáhy, pomáhá při neurózách (duševní nerovnováze, stresu), zklidňuje psychiku. Uklidňuje nervovou soustavu, uvolňuje svalové křeče a tlumí bolesti hlavy v týlu

Olej z ostropestřce mariánského – obsahuje velké množství aktivních látek, které se používají jako podpůrný prostředek k ochraně jaterní tkáně. Podporuje vylučování a tvorbu žluče, může prospívat při žlučových kamenech, protože zlepšuje odtok žluči. Tento olej lze rovněž doporučit po léčbě antibiotiky. Zbavuje tělo nahromaděných toxinů.

Pupalkový – významný regenerační rostlinný olej, vhodný při zánětech v těle, popáleninách, ekzémech a lupence. Při vnitřním užití výrazně snižuje hladinu cholesterolu, krevní tlak a pomáhá při atopickém ekzému. Díky svým obsahovým látkám účinně pomáhá při klimakterických potížích a premenstruačním syndromu.

Brusnicový – vyrábí se lisováním za studena z klikvy velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*), z čeledi brusnicovitých. Má přirozeně vysoké antioxidační účinky. Obsahuje rovnovážný poměr omega 6 a omega 3 esenciálních mastných kyselin. Brusnicový olej obsahuje také každý komponent vitamínu E včetně tokotrienolu.

Světlicový – nazývaný též někdy saflorový olej, se získává ze semen světlice barviřské, která je příbuzná se slunečnicí. Semeno se někdy praží jako oříšky. Oproti slunečnicovému oleji má světlicový olej vyšší obsah nenasycených mastných kyselin – až 89%. Používá se k odbourávání přebytečného cholesterolu, má mírně projímavé účinky, působí antirevmaticky, má protizánětlivé účinky. Světlicový olej lze užít ve studené i teplé kuchyni. Vyznačuje se jemnou, přírodní chutí a oříškovou vůní. Skvěle se hodí k ochucování salátů jako součást dresinků a zálivek, je výborný do pomazánek, omáček a majonéz, může se použít na vaření a přípravu moučnicků. Lze jej využít i při pečení a dušení různých pokrmů (nesmí se ovšem zahřívat na více než 180°C) a stejně tak k omaštění již hotového jídla. Nejvhodnější je ve studené kuchyni.

Ostružinový – zpracovaný mechanickým lisováním semen ostružin je velmi cenný díky kombinaci antioxidantů a esenciálních mastných kyselin, včetně omega 3 a omega 6. Obsahuje vitamin E, karotenoidy.

Olej ze semen černuchy seté – černý kmín. Má regulační a posilující účinek na imunitní systém. Obsahuje množství nenasycených mastných kyselin, hořčinu nigellin, která zmírňuje průduškové spasmy. Působí výrazně proti alergiím, senné rýmě, astmatu, ekzémům, nadýmání, ulevuje při průduškových onemocněních, trávících a střevních potížích. Je účinný při bolestech břicha.

Olej ze semen papriky sladké – podporuje funkci trávicího ústrojí. Posiluje obranyschopnost organismu a jeho regeneraci. Zmírňuje projevy stárnutí, urychluje zotavení z nemocí, zlepšuje funkci jater a posiluje paměť. Skvěle se hodí na ochucování pokrmů nejen z masa. Slouží dobře jako salátový olej všude tam, kde je třeba papriková chuť a barva. Je to vynikající olej ze semínek papriky s příjemnou chutí a aroma.

Olej z Perily křovitě – olej lisovaný z plodů obsahuje až 65% omega 3 nenasycených mastných kyselin. Má protizánětlivé účinky, používá se k léčbě astmatu, alergií a chronické bronchitidy, zevně též k léčbě dermatitidy a ekzémů.

Olej ze semen hroznového vína – olej obsahuje vysoké procento nenasycených mastných kyselin, vitamin E, C a beta-karoten. Příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi, zpevňuje krevní kapiláry a snižuje jejich lomivost. Přirozeně redukuje negativní stresové vlivy prostředí, má vysoké antioxidační účinky. Inhibuje systémy, které rozvíjejí zánětlivé procesy. Brání tvorbě histaminu, který způsobuje alergickou přecitlivělost.

Olej ze semene kmínu – přináší úlevu při nadýmání, křečích, upravuje činnost zažívacích orgánů, zejména střevního traktu. Bývá doporučován jako podpůrný prvek při bronchitidě, senné rýmě. Má výrazné aroma.

Olej ze semen kopru – používá se pro zlepšení činnosti zažívacích orgánů, zejména žaludku. Podporuje trávení, zlepšuje chuť k jídlu. Upravuje funkci střev a činnost slinivky břišní. Svoji jemností a specifickým aroma je nezaměnitelný s ostatními oleji. Díky látce karvon limenu, která je obsažena v silicích koprového semene, je za studena lisovaný olej podpůrným prostředkem proti nádorovým onemocněním.

Olej z petrželového semene – vyniká svojí zcela specifickou chutí. Známé aroma petrželové natě je v oleji lisovaném ze semene obsaženo. Příznivě ovlivňuje veškeré trávící a zaživací orgány. Zlepšuje chuť k jídlu. Osvědčuje se při infekcích v dutině ústní. V alternativní medicíně se používá při problémech s ledvinami a močovými cestami. Velmi dobře se také osvědčuje dlouhodobější užívání petrželového oleje při unikání moči. Obsahuje větší množství železa.

Olej ze semen šípku – obsahuje nasycené a nenasycené mastné kyseliny jako např. kyselinu citrónovou, jablečnou, silici, karoten, tokoferoly. Vlastnosti tohoto oleje jsou neobyčejně rozmanité. Alternativní medicína ho používá jako jemné antidepresivum. Je žlučopudný a protizánětlivý.

Pitný režim

Důležité je rozložení tekutin do celého dne.

Jedna dávka tekutin by neměla přesáhnout 200 ml.

Vhodné tekutiny: voda, slabý černý čaj (ne u GLUT 1), roiboss, honeybush, ibiřkový, bylinkové čaje po konzultaci s ošetřujícím lékařem. Občas zelený nebo bílý čaj – pozor aktivizuje. Nápoje s vhodnými sladidly.

Nevhodné jsou čaje, které obsahují kousky sušeného ovoce.

Pokud dítě pije málo, je vhodné připravovat polévky nebo trochou vody nastavovat pokrm.

Vhodné potraviny při ketogenní dietě

Tuky

Oleje – rostlinné, slunečnicový, řepkový, sójový, olivový, MCT, ořechové oleje...

Máslo

Sádlo vepřové, husí; škvarky; špek

Rybí tuk – kapsle, nebo na lžičku, jako doplněk

Vypečený tuk z masa

Čokoláda domácí – v potřebném ketogenním poměru

Bílkoviny

Libové maso – kuřecí, krůtí, králík, ryba (treska, filé, tuňák), krabí prsty – surimi, šunka, vepřová kýta, hovězí libové maso...

Sýry – tvrdé – typ parmezán, „copánky“, ementál, eidam...

Vejsce – vaječný bílek

Želatina – aspik

Potraviny obsahující tuk a bílkoviny

Tuňák v oleji, sardinky v oleji, ryby v oleji, tuňák jako ryba, losos, tresčí játra, husa, kachna, proroštělé vepřové, hovězí, slanina, salámy tvrdé – Poličan, Herkules, klobásy...

Potraviny obsahující tuk, bílkoviny i sacharidy

Majonéza, tatarská omáčka

Mléčné výrobky – sýry vysokotučné, kysaná smetana 10%, 16%, smetana 30%, 33%, 40%, smetanové jogurty 10%

Vaječný žloutek

Ořechy – kešu, arašíd, lískové, mandle, mák, piniová zrníčka, pistácie, sezam, slunečnicová semena, dýňová semena, vlašské ořechy, para ořechy, kokos, pekanové ořechy, makadamové ořechy; burákové máslo

Sacharidy

Zelenina – ledový salát, hlávkový salát, čínské zelí, špenát, čekanka, zelí, kapusta, okurka, lilek, cuketa, dýně, mrkev, celer, petržel, brokolice, květák, rajčata, olivy, houby, avokádo, výhonky – mungo...

Ovoce – nejlépe s nízkým obsahem sacharidů, ostatní pouze v malém množství – jablka, jahody, meruňky, broskve, bobuloviny – rybíz, maliny, ostružiny, angrešt, borůvky; třešně, švestky; meloun, karambola, ananas, banány, hroznové víno....

Koření – sůl, pepř, bazalka, dobromysl, saturejka, libeček, paprika, kari, česnek, muškátový květ, ocet, aromatické látky, citronová šťáva, skořice, vanilkové lusky....

Nápoje

Voda, neslazený čaj, ovocné čaje, limonády slazené umělými náhradními sladidly (viz níže)

Pochutiny

Kakao, carob (svatojánský chléb)

Sladidla náhradní

Sukralóza, stévia, lipia; sacharin, cyklamát, aspartam, acesulfam K, neohesperidin

Čím je dítě menší, tím omezeněji lze náhradní sladidla použít. Do 3 let není použití umělých náhradních sladidel vhodné. Přijatelné se zdají být výluh z bylinky stevia a sukralóza.

Doporučená sladidla

Stévie sladká – *Stevia rebaudiana* – sladká tráva

Stévie pochází z Paraguaye, kde ji domorodci používali po staletí jako léčivou bylinu a sladidlo do pokrmů a nápojů. Steviosid je až 300krát sladší než sacharóza, ale neobsahuje žádné kalorie. Po rozsáhlých studiích vstoupilo v platnost usnesení Evropské komise, které povoluje použití stévie a v ní obsažený steviosid jako potravinářské dietní sladidlo.

Sukralóza – je nekalorické sladidlo vyrobené z cukru. Nebyl prokázán karcinogenní, mutagenní, teratogenní, imunotoxický, neurotoxický ani kariogenní efekt. Nemá vliv na tělesnou hmotnost, glykemii ani na lipidové spektrum. Neakumuluje se v těle. Toto sladidlo je vhodné jak pro těhotné a kojící, tak i pro děti.

Další možná sladidla

Lippia dulcis „Colada“ – **aztécký cukr, lípie sladká**. *Lippia dulcis*, neboli lidově aztécký cukr pochází ze Střední Ameriky. Listy vydávají silné aroma, na něž jsou různé názory (od nadšeného, kladného, po znechucený) a jsou sladší než je tomu u stévie. Pravdou je, že jsou po staletí používány domorodými obyvateli ke slazení čaje, přidávají se do salátů, nebo se žvýkají. Lidoví léčitelé doporučují listy k léčbě onemocnění průdušek a černého kašle. V tomto případě je nutné podotknout, že tato rostlina na rozdíl od stévie nebyla dosud řádně prozkoumána a nejsou jednoznačné zprávy o jejím vlivu na lidský organismus.

Nevhodné potraviny při ketogenní dietě

Tuky máslo 60% tuku, rostlinné tuky se sníženým obsahem tuku (60 – 40 – 20% tuku)

Uzeniny párky, točené salámy, měkké salámy, poloměkké klobásy, paštiky

Přírodní sladidla

- cukr bílý i přírodní (sacharóza)
- med, džem
- hroznový cukr – Glukopur, glukóza
- ovocný cukr – fruktóza
- maltodextrín
- mléčný cukr – laktóza
- třtinový cukr – melasa, maltóza
- přírodní sladidla – Ječmenka...
- glukózový sirup, fruktózový sirup...
- melasa

Zelenina obalovaná smažená

Ovoce sladké kompoty, sušené ovoce, džemy, marmelády

Ořechy kaštany jedlé

Obiloviny a luštěniny:

- bramborové hranolky, krokety, kaše, bramboráčky...
- rýže (rýžová mouka, rýžové těstoviny, rýžové vločky, rýžové burisony...)
- obiloviny (pšenice, ječmen, oves, žito...)
- výrobky z obilovin
 - mouka
 - vločky, kroupy
 - těstoviny
 - pečivo, chléb
- luštěniny (hrách, fazole, čočka, cizrna...)

Pochutiny a sladká jídla

Sušenky slané i sladké, chipsy, kreky, piškoty, koláče, buchty, palačinky, obilninové kaše
Bonbóny s cukrem, karamely, marcipán

Žvýkačky s cukrem, čokoláda, čokoládové krémy (Nutella...), zmrzliny s cukrem, výrobky pro diabetiky

Nápoje

Sirupy a šťávy s cukrem, limonády s cukrem, kolové nápoje (Coca-cola, Pepsi...)

100% ovocné a zeleninové šťávy a džusy

Černý čaj, káva, alkohol

Ochucovadla a zahušťovadla

Škrob – bramborový (Solamyl), kukuřičný (Maizena), kečup, hořčice, pektiny – (želé z pektinů), směsi koření ve větším množství

Sladidla umělá

Sorbit (sorbitol), xylitol, manitol, maltitol, isomalt, laktitol

POZOR! Léky – tabletky, vitaminy, kapky, sirupy – mohou obsahovat cukr v různé podobě (sacharóza, laktóza, fruktóza, glukóza)

Ketogenní dieta podle věku

Výživa kojenců

Základním prvkem kojenecké ketogenní stravy je speciální umělá výživa bez sacharidů, obsahující bílkoviny, tuky, vitaminy a minerální látky. Potřebné množství sacharidů je třeba doplnit zvláště. Doplnují se maltodextrinem. Pokud je třeba doplnit tuk, zařazuje se do stravy syntetický přípravek obsahující mastné kyseliny s dlouhým řetězcem = LCT. Poměr živin se určí dle diagnózy.

Strava batolat do 3 let

Ke speciálním mléčným formulím se začínají zařazovat příkrmy, které obsahují tuk, bílkoviny a minimální množství sacharidů. Od 1 roku se mléčné formule nahradí KetoCalem, pokud je potřeba. Příkrmem může být smetanovo-ovocná kaše, zeleninové pyré se smetanou nebo olejem, zeleninová polévka s masem nebo vejcem apod. Dávky zeleniny bývají malé, dávky ovoce minimální, přesto však mohou podpořit střevní mikroflóru. Podstatou příkrmů je tuk.

V žádném případě nelze používat klasické příkrmy ve formě obilných kaší, piškotů...

Minerální látky a vitaminy je nutné doplnit medikamentózně. Poměr živin se řídí diagnózou a tolerancí dítěte.



Strava dětí předškolního a školního věku



Pokud se nastavuje na dietu dítě s již vytvořenými chuťovými preferencemi, musíte se vyzbrojit trpělivostí. Je vhodné již při prvopočátečním plánování převedení na dietu postupně změnit složení stravy dítěte, aby nemělo vytvořenou závislost na sladkostech, sušenkách a potravinách, které budou muset být vyřazeny. Postupně lze dítě zvykat na tučnější

stravu podáváním neslazené šlehačky, smetanových omáček a polévek, tučných paštik a pomazánek. Počítejte s tím, že změna návyků trvá 20 – 30 dní.

Nezapomínejte, že děti jsou velmi vnímavé a proto je důležité, aby nikdo v okolí ne-
negoval slovy ani výrazem nově zařazované potraviny, případně již nastavený režim.
Naopak je třeba, aby se dítěti dostalo pozitivní odezvy.

Strava v tomto období je kombinací koktejlů, omáček, polévek a pevné stravy. Jako
dezerty mohou být podávány šlehané smetanové neslazené krémy například ve formě
zmrzlin. Poměr živin je individuální, většinou 4:1, méně 3:1. Nižší poměr již nemusí mít
dostatečný léčebný efekt.

Opět lze, podle stavu dítěte, v zátěžových a nestandardních situacích (hospitalizace),
při komplikacích, použít stravu formou KetoCalu.

Ketogenní dieta u dospělých

Nemocní s poruchou GLUT 1 mohou ketogenní dietu dodržovat i v dospělosti.

U pacientů s epilepsií studie ukazují, že má dieta dobrý účinek i u dospělých, pokud jí
dokáží precizně dodržovat. Alternativou ke ketogenní dietě pro dospělé je modifikovaná
Atkinsnova dieta.

Využití KetoCalu

KetoCal je nutričně kompletní ketogenní strava v prášku. Může, ve výjimečných případech (hospitalizace, akutní onemocnění), sloužit jako jediný zdroj stravy. Obsahuje nejvýhodnější poměr tuků k sacharidům a bílkovinám **4:1**, potřebné dávky vitaminů, minerálů a stopových prvků pro děti ve věku 1–10 let. Zajišťuje 1 g bílkoviny na 1 kg hmotnosti pacienta.

Je vhodný jako **částečná nebo úplná náhrada denní stravy**.

Vyrábí se v příchuti neutral nebo v příchuti vanilka.

Pokud je dítě živeno přes výživovou sondu (nasogastrickou sondu, perkutánní endoskopický katetr – PEG) je nejvhodnější podávat KetoCal.

Složení přípravku:

	100 g prášku	100 g mléka (připraveného dle návodu)
Kcal	730	146
B	15,25	3,1
S	3	0,6
T	73	14,6

Využití dalších potravin pro zvláštní účely

Doplnění bílkovin – pokud dítě konzumuje pouze mléčné výrobky typu smetana, jogurty, mascarpone a pod, může se stát, že se kvůli přirozenému obsahu sacharidů v těchto potravinách, nedaří dosáhnout v jídelníčku dostatek bílkovin. V takovém případě lze přimíchat k jídlu instantní přípravek Protifar.

Doplnění tuků – pokud dojde nepředpokládaně k dietní chybě (dítě si vezme bonbon ve školce), je třeba podat vzápětí tuk. Stačí obyčejný olej nebo kokosový tuk na lžičku nebo speciálně upravený tuk Calogen. Ten obsahuje 50% tuku a vypadá a chutná jako mléko do kávy.

Oba přípravky dostanete v lékárně ve volném prodeji.

RECEPTÁŘ



Potřebné vybavení kuchyně

Pro zachování ketózy je třeba přesná práce a odvažování. Mezi potřebné vybavení kuchyně patří

- **mixér** – kombinovaný norný a šlehací
- **digitální váha** vážíci s přesností **na 0,1 g**
- šejkr
- **gumová stěrka**
- **nepřilnavá pánev** – stačí malá – např. na volská oka
- peroutka (mašlovačka) nebo olejový sprej na pečení

Propočty jídelníčků můžete dělat v PC programu nebo v ruce po konzultaci s nutričním terapeutem. **Prioritou při sestavování jídelníčku je zachovat u každého pokrmu předepsaný poměr živin a dostatečné množství bílkovin.**

! Příklad „Co oko nevidí, to srdce nebolí“ je moudré, v tomto případě však neplatí. Nikdy nezkoušejte odhadovat množství potravy proto, abyste ušetřili čas. Možná už máte zkušenost, kolik je 25 g kuřete nebo 10 kuliček rybízu, ale vždy ověřte zvážením.

Tipy na přípravu stravy

- najdete nejprve několik jednoduchých jídel a ty střidejte – například po týdnu
- i malé množství zeleniny zlepšuje peristaltiku
- pozor na uměle slazené nápoje. I když mají minimální obsah energie, mohou ve větším množství ovlivnit příjem sacharidů. Přijatelné je pouze 0 kcal nebo 0 kJ.
- mléko nahrazujte smetanou a šlehačkou, jako nápoj je třeba je do poměru 4:1 propočítat
- kofein obsahující nápoje (káva, čaj černý a zelený, kolové nápoje) by neměly být používány při poruše GLUT 1, protože pravděpodobně znemožňují GLUT 1 transport.
- nekupujte pro dítě výrobky se sníženým množstvím tuku. Výjimku tvoří nízkotučný tvaroh.
- rajský protlak i hořčici je lepší kupovat v tubě
- před jakoukoli úpravou smetanu – šlehačku nejprve promíchejte ještě v obalu, aby se tuk usazený na povrchu rozptýlil do celého objemu. Jinak se stane, že první dávka šlehačky bude tučnější a další málo tučná!
- omezte na minimum polotovary. U těch, které budete používat, musíte znát přesné složení surovin a nutriční hodnoty.
- schovejte si několik oblíbených jídel pro zvláštní příležitosti. Vařte je tehdy, když vy jíte něco, co má vaše dítě rádo, ale nesmí to nebo se nedá udělat nic jiného.
- pokud možno, nemíchejte odporně chutnající léky a potravinové doplňky s jídlem. Pokud však je dítě zvyklé jíst léky s jídlem, zvyk neměňte.

Práce s malým množstvím potravin

- vejce rozmíchejte vidličkou nebo v mixéru na tzv. melange (melánž) a zamrazte po 10 – 20 g
- smetanu v obalu promíchejte, pak rozlijte do formiček na led a zamrazte.
- bylinková másla a máslová lízátka lze připravit ve větším množství a zamrazit ve formičkách

Úprava masa

- maso připravujte: nejprve očistěte veškerý viditelný tuk, abyste získali čistou hmotnost svalové hmoty – zdroje bílkovin, poté můžete maso i tuk připravit společně. U potravin, kde tuk od masa oddělit nejde zcela (tuňák v oleji) vycházejte z propočtů tabulek živin, které máte zkontrolovány se svým nutričním terapeutem.
- ryby i kuře važte bez kostí a bez kůže
- váha masa je za syrova, pokud není uvedeno jinak

Pečení

- jemně mleté nebo mixované ořechy slouží místo mouky při pečení
- hodně tučné ořechy při mixování vytvoří pastu (makadamové), je třeba je strouhat
- na kypření používejte jedlou sodu
- pokud budete používat kypřící prášek do pečiva, je nutné ho do receptury započítat, protože jde o sodu rozmíchanou v mouce
- jedlou sodu vždy promíchejte s ořechy a teprve poté přidejte tekutinu. Jinak nebude fungovat kypřící efekt.

Kořenění a ochucování jídla

- **kořenit můžete několika způsoby:**
 - **tak, že koření vyvaříte v čajovém sítku a po uvaření pokrmu je vyndáte**
 - **pokud použijete větší množství koření (paprika...) je potřeba koření započítat do receptury**
 - **pokud použijete minimální množství koření (dohromady na špičku nože), započítávat nemusíte. Pozor, obzvláště míchané směsi koření mohou obsahovat sacharidy!**
- výborným dochucovacím prostředkem je koření macerované (naložené) v oleji. Můžete si jej vyrobit doma a získat tak pestrou paletu příchutí – cibulové, česnekové, bazalkové, ale i vanilkové, skořicové, hřebíčkové... a nemusíte řešit nutriční hodnoty koření.
- v rozumné míře lze používat olejová aromata, která dále zpestří paletu chuti – ananasové, karamelové, ořechové, malinové, třešňové.....
- v rozumné míře lze také použít umělá sladidla, která nemají jako nosič sacharidy

Vaření více porcí

- objem stravy na jednotlivé porce může být poměrně malý, je praktické připravit stravu ve větším množství a jednotlivé porce zamrazit nebo zakonzervovat do skleniček (například na výlet)
- **když vaříte více porcí, je třeba dát pozor na rozdělování „do krabiček“.** V každé porci musí být všeho stejně!!! Nejlepší je, když se více porcí po uvaření může rozmixovat. U kterých receptur je to možné, připravte si více porcí najednou, ale přitom každou porci rovnou rozvažujte do samostatné misky. Nebo pečlivě rozdělujte po uvaření (např. guláš: 100 g masa nakrájíte na 20 g kousky, 50 g špeku rozdělíte na 5 kousků. Uvařenou omáčku rozdělíte na 5 porcí tak, že do každé misky dáte 1 ks masa, 1 ks špeku a zalijete šťávou, kterou po vyndání masa rozmixujete.)
- když vaříte více porcí, nesledujte celkovou hmotnost před uvařením/upečením, ale zvažte až hotový pokrm a jeho hmotnost vydělte počtem porcí.

Optické zvětšení porce

- použijte malé talíře a kompotové misky, aby strava vypadala bohatší
- ovoce a zeleninu krájejte na plátky nebo kousky, případně strouhejte a aranžujte, aby vypadala porce objemněji
- smetanu šlehejte, bude vypadat jako větší porce
- listová zelenina zvětšuje objem a zároveň obsahuje málo sacharidů
- vrstvěte malá množství jídla do kreativních tvarů a uspořádání: krájejte maso na tenké plátky a skládejte je do vějířku, omelety připravujte tenounké a velké (jako francouzské palačinky), zeleninu krájejte do hoblinek, úzkých proužků a plátků
- když se maso pomele, opticky se zvětší objem, lze jej nastavit zeleninou
- sekaný hlávkový salát s majonézou zvětší objem jídla

Odmítání stravy

- pokud dítě stravu odmítá, porce naopak připravujte co nejmenší
- prostřejte v teplých barvách – oranžová, červená, žlutá – zvyšují chuť k jídlu.
- pokud dítě nechápe, že jíte něco jiného než ono, nejezte před ním, ale praxe ukazuje, že dětem nevádí jíst podobná jídla stále dokola a rychle poznají, že jim po některých jídlech je lépe.
- použijete-li k přípravě stravy formičky zvířátek, bude strava pro dítě zajímavější
- vykrajovací formičky se dají použít například při přípravě omelet – připraví se z většího množství ve správném poměru a odváží až jako hotový vykrojený pokrm
- můžete zkusit pro zvýšení chuti olej z bazalky nebo čaj z aloisie trojlisté

Receptury

Receptury jsou připravené v poměru 4:1. Jsou vyzkoušené, chuťově samozřejmě jiné než na co jsme běžně zvyklí, ale jedlé a dle názorů kuchařek, dětí i jiných „ochutnávačů“ chutné a chutnější :-).

Jsou připravené pro cca čtyřleté dítě s hmotností okolo 18 kg. Přesný rozpis živin můžete použít, pokud se vám bude hodit do celodenního plánu. Nezapomeňte, že musíte brát v úvahu nejen množství tuku, ale i množství bílkovin a sacharidů.

Pokud máte jiný poměr nebo množství živin, berte recept pouze jako inspiraci a přesné množství surovin musíte spočítat individuálně.

Před každou surovinou v receptu je linka, na kterou si můžete poznamenat vaše potřebné množství. Jedna porce se často, obzvláště u mladších dětí, vaří dost těžko. Je lepší připravit více porcí, které uchováte pro další podání. Ingredience jsou psány pod sebou tak, jak je výhodné je dávat do misíci nádoby, aby se dobře promíchaly a neporušil se například kypřící efekt sody.

Piktogramy

Piktogramy jsou u receptů, kde je vyzkoušeno, že jde značka použít jednoznačně. Samozřejmě, že můžete např. převézt i pokrmy bez piktogramu batůžku s pytlíčkem. Jen to nepůjde úplně snadno...



Snadno převezete



Lze uvařit bez obtíží 1 porci



Lze zamrazit

U některých receptů jde zamrazit část pokrmu. Je důležité, abyste měli na pokrmu napsáno, čím ho ještě doplnit, aby měl správný poměr!!!



Rychlý recept



Lze připravit v mikrovlnné troubě

Zkratky

B = bílkoviny

T = tuky

S = sacharidy

E = energetická hodnota porce

kcal = kilokalorie

KJ = kilojouly

P = poměr pokrmu

MK = mastné kyseliny

Pokrmý z vajec

V ketogenní dietě můžete vejce využívat často. Obsahují velmi kvalitní bílkoviny, ale v menším množství než maso – pokrmý s nimi mají proto větší objem. Kromě bílkovin obsahují tuk bohatý na nenasycené mastné kyseliny, vitaminy A, B1, B2, B3, B6 a minerální látky vápník, fosfor, hořčík. Obsažený cholesterol i tuk spotřebuje organismus pro růst, vývoj buněk či tvorbu některých hormonů. Mimo to jsou ve vejcích obsaženy fosfolipidy (lecitin), které pomáhají škodlivost cholesterolu zase snižovat. Vaječný bílek obsahuje pouze bílkoviny, žloutek obsahuje všechny živiny včetně sacharidů.

Něco málo o druzích vajec – kdybyste chtěli experimentovat:

Kromě slepičích vajec se můžete setkat s vejci křepelky, husy, kachny, krůty nebo pštrosa. Křepelčí vajíčka jsou asi 5x menší než slepičí a jsou považovány za pochoutku.

Husí vejce jsou 5 – 6x větší než slepičí vejce. Chutná jsou především naměkko, musí být ale připravována zcela čerstvá. Nevýhodou je častější výskyt salmonel.

Kachní vejce se velmi snadno kontaminují bakteriemi, proto se k jídlu příliš nedoporučují.

Krůtí vejce jsou asi 2x větší než slepičí vejce a dají se upravovat stejným způsobem. Pštrosí vejce jsou velmi chutná a stále dostupnější. Jsou asi 20x větší než vejce slepičí, jedno tak bohatě postačí pro 5ti člennou rodinu.

Z vajec můžete připravit omelety, lívance, míchanice a pro děti zajímavé vykrajované tvary. Ty lze připravit dvěma způsoby:



Omeleta – koník vařený podle postupu A)

A) pokud máte kovové formičky a dostatečně rovnou pánev, položte do pánvičky pečící papír, na něj formičku a opatrně do ní lžící lijte rozšlehané vejce od středu. Vejce začne okamžitě tuhnout, hmota neprotéká a postupně do formičky dolijete celou dávku. Pokud protéče, je nutné ji okrojit a schovat na talíř třeba pod upečený tvar.

B) upečete větší množství omelety, vykrojíte tvary a odvažujete až hotové tvary. Zbylou omeletu již dítěti nepodáte.

Ořechovo vaječná svačinka se slaninou a sýrem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,6 g B; 17,2 g T; 0,6 g S; E = 177 kcal/740 kJ



- 12 g para ořechů rozmixovaných na moučku
- 5 g anglické slaniny
- 1 g oleje
- 3,5 g bílku
- 6 g smetany 40%
- 3,5 g žloutku
- 2 g tvrdého sýra 45% tvs

Ořechy, slaninu, olej a bílek dobře promíchejte. Rozdělte do silikonových formiček do 1/3 výšky. Smíchejte smetanu a žloutek. Nalijte na ořechovou hmotu. Misky plňte do poloviny.

Pečte při 180°C cca 15 minut. Nechte vstřebat tuk.

Palačinka se sýrem a avokádo-smetanovým dipem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,2 g B; 22,1 g T; 1,3 g S; E = 226 kcal/945 kJ



- 10 g smetany 40%
 - 6 g majonézy 80%
 - 3 g olivového oleje
 - 12 g avokáda
 - 5 g másla min. 80%
 - 15 g bílku
 - 3 g mandlové moučky
 - 6 g tvrdého sýra 45% tvs
 - do 1 g česneku
- Sůl, pepř

V malé nádobě smíchejte smetanu, majonézu, olej a avokádo. Vymíchejte do pevnějšího krému. Bílek smíchejte s mandlovou moukou. Máslo rozpustíte v malé nepřilnavé pánvi a na něm upečte tenkou placku. Natřete dipem a posypte sýrem. Nebo můžete placku pokrátet a namáčet do dipu, jako na obrázku.

Vaječný muffin se sterilovanou kapií



Poměr 4:1

Receptura se smetanou 40% = 1 porce = 3,9 g B; 20,7 g T; 1,2 g S; E = 212 kcal/886 kJ

Receptura se smetanou 33% = 1 porce = 4,8 g B; 25,7 g T; 1,7 g S; E = 262 kcal/1095 kJ

..... 5 g másla min. 80% 10 g másla min. 80%
..... 25 g vejce 25 g vejce
..... 8 g olivového oleje 6 g olivového oleje
..... 10 g smetany 40% 15 g smetany 33%
..... 4 g mandlí – na jemno umletých 8 g mandlí – na jemno umletých
..... 10 g sterilované kapie 8 g sterilované kapie

0,1 g jedlá soda (nebo na špičku nože prášek do pečiva), sůl, pepř



Máslo rozpustíte ve formičce (misce). Smíchejte dohromady všechny suroviny, vidličkou je lehce vymíchejte do pěny. Naplňte formičku (misku) do poloviny. Pečte při cca 180°C až do důkladného upečení (cca 10 minut). Nechte vychladnout, aby se vstřebal tuk.

Sterilovaná kapie jde nahradit zelenými bylinkami, listovým špenátem, brokolicí....

Pokud je porce příliš malá, jde přidat 1/5 vody.

Variace od maminky

Snídaňový medový s vejcem a červenou paprikou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = B 3,8 g, T 19,8 g, S 0,9 g, E 197 kcal/822 kJ



..... 3,5 g másla min. 80%
..... 25 g vejce, dobře promíchat
..... 10 g olivového oleje
..... 7,5 g smetany 33%
..... 4 g mandlové mouky
..... 4 g nakrájené červené papriky, syrové
..... 0,1 g prášku do pečiva

Sůl, pepř

Po zvážení ingrediencí rozpustíme máslo v misce. Přidáme zbývající přísady a dobře promícháme. Těsto rozdělíme do tří silikonových misek na pečení. Neplníme víc než do půlky! Pečeme 15 minut při cca 200°C, dokud nejsou medové důkladně propečeny. Necháme vychladnout v pečicí formě, aby absorbovaly tuk.

Vejce se sušenou šunkou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 7,3 g B; 33,3 g T; 0,9 g S; E = 344 kcal/1437 kJ



..... 30 g vejce
..... 25 g smetany 33%
..... 21 g oleje
..... 10 g sušené (studené) šunky
..... 1 g čerstvé řeřichy
Sůl
Asi lžičce vody



Tento recept poskytuje mnoho variant úprav, čistě podle vaší fantazie a času.

1) Vejce našlehejte s trochou vody a olejem do pěny. Smíchejte se smetanou. Mističku naplňte do poloviny a dejte upéct do mikrovlnky nebo uvařte ve vodní lázni. Po uvaření nechte vsáknout tuk a vyklopte na talířek. Ozdobte šunkou a řeřichou.



2) Vejce našlehejte s trochou vody a olejem do pěny. Smíchejte se smetanou, pokrájenou šunkou a řeřichou. Mističku naplňte do poloviny a dejte upéct do mikrovlnky nebo uvařte ve vodní lázni.

3) Vejce našlehejte s trochou vody a olejem do pěny. Smíchejte se smetanou. Nalijte směs na rozpálenou nepřilnavou pánev. Naaranžujte uzenu. Upečte veselý obličejík. Na talíři dozdobte řeřichou.

Tři variace stejné receptury

Štíhlé nudle Smacker s tuňákem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = B 4,1 g, T 22 g, S 1 g, E 219 kcal/885 kJ



- 10 g štíhlých nudlí Smacker
- 12 g tuňáka v oleji
- 5 g špeku
- 13 g smetany 33%
- 11 g olivového oleje
- 1 g petrželky na ozdobení

Špek nakrájejte na drobné kousky a osmažte, poté kousky vyndejte z pánvičky. K výpeku přidejte olej a smetanu a mírně povařte. Ohřejte nudle v mikrovlnce, přelijte omáčkou, poklaďte na kousky rozděleným tuňákem a posypte osmaženým špekem. Ozdobte petrželkou.

Štíhlé nudle Smacker se sýrovou omáčkou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = B 4,7 g, T 26,3 g, S 2 g, E 270 kcal/1129 kJ

- 10 g goudy 45%
- 15 g olivového oleje
- 27 g smetany 33%
- 20 g štíhlých nudlí Smacker

Sůl

Ze smetany, oleje a strouhané goudy uvařte na mírném ohni omáčku. Lehce osolte. Nudle ohřejte v mikrovlnce a přelijte omáčkou.

Tip: Omáčka je velmi chutná i s česnekem. Pro obměnu se může nahoru nasypat opražený špek, nebo olivy, na kolečka nakrájené. Samozřejmě, po propočítání.

Ovocná omeleta



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,9 g B; 27,7 g T; 2 g S; E = 285 kcal/1197 kJ



- 20 g bílku vyšlehaného do sněhu
- 9 g žloutku
- 5 g smetanového sýra 60% tvs
(Lučina)
- 17 g oleje
- Sladidlo
- 15 g smetany 40% – ušlehané
- 10 g malin
- 10 g borůvek
- Vanilkové aroma – do smetany před šleháním

Smíchejte žloutek, sýr, olej a sladidlo. Vmíchejte sníh z bílku. Nalijte na nepřilnavou pánvičku a upečte placku. Placku dejte na talíř, ozdobte ovocem a šlehačkou. Placku lze zamrazit.

Variace od maminky

Ovocný koláč



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 8,6 g B; 52,6 g T; 4,3 g S; E = 525 kcal/2195 kJ



- 39 g bílku
- 18 g žloutku
- 12 g džemu dia
- 22 g másla min. 80%
- 20 g slunečnicového oleje
- 25 g smetany 33%
- 6 g žervé
- Vanilkové aroma
- Sladidlo

Troubu předehřejeme na 180°C. Ušleháme sníh z bílku, přimícháme žloutek, olej, polovinu sladidla. Těsto nalijeme na silikon nebo pečící papír, který lehce omastíme. Pečeme cca 25 minut. Mezitím umixujeme žervé, máslo, zbytek sladidla a vanilkovou esenci na jemno. Vyšlehaný krém natřeme na upečený koláč a ozdobíme džemem.

Tip: Místo džemu lze použít ovoce, či ovocné pyré, jestli poměr dovolí.

Vaječná omeleta se slaninou a karotkou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,6 g B; 20 g T; 1,2 g S; E = 206 kcal/863 kJ

..... 8 g anglické slaniny
..... 23 g vejce
..... 13 g mrkve
..... 13 g majonézy
Sůl

Plátek slaniny nakrájejte na proužky a položte na pánev. Vajíčko vyšlehejte s majonézou. Nalijte na slaninu. Posypte nastrouhanou mrkví a upečte.

Vaječná omeleta se žampiony a fazolkami se slaninou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,4 g B; 21,6 g T; 1,9 g S; E = 220 kcal/920 kJ

..... 20 g vejce
..... 5 g cibule/koření
..... 10 g žampionů konzervovaných nebo syrových
..... 10 g zelených fazolek
..... 22 g špeku
Sůl

Vajíčka vyšlehejte vidličkou do pěny. Nalijte na nepřilnavou, špekem vytřenou pánev a upečte slabou placku. Žampiony očistěte, nakrájejte na plátky. Špek/slaninu orestujte na pánvi, přidejte zelené fazolky, žampiony a poduste. Naaranžujte na talíř omeletu a na ní směs.

Vaječná omeleta s hlávkovým salátem a kysanou smetanou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,2 g B; 20,2 g T; 1,7 g S; E = 213 kcal/890 kJ

- 20 g vejce
- 15 g oleje
- 5 g cibule/koření
- 15 g hlávkového salátu
- 20 g kysané smetany 16%

Vajíčka vyšlehejte s 10 g oleje vidličkou do pěny. Našlehaná nalijte na nepřilnavou, 5 g oleje, vymaštěnou pánev a upečte slabou placku. Natřete zakysanou smetanou. Hlávkový salát posekejte a ozdobte jím omeletu.

Vaječná omeleta se šunkou, bylinkovým olejem a špenátem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,3 g B; 21,4 g T; 1 g S; E = 230 kcal/961 kJ

- 20 g vejce
- 17 g bylinkového oleje
- 10 g šunky
- 5 g cibule
- 10 g špenátu
- 15 g majonézy

Sůl

Vajíčka vyšlehejte vidličkou do pěny s 1/3 oleje. Nalijte na nepřilnavou, 1/3 oleje vymaštěnou pánev a upečte slabou placku. Šunku a špenát nakrájejte na nudličky a orestujte na 1/3 bylinkového tuku. Naaranžujte na talíř omeletu, na ní opraženou šunku se špenátem. Ozdobte majonézou.

Vaječná omeleta se zakysanou smetanou, rukolou a rajčaty



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,7 g B; 27,0 g T; 2,0 g S; E = 272 kcal/1134 kJ



- 15 g kysané smetany 16%
- 15 g majonézy 80%
- 15 g salátu rukola
- 9 g oleje
- 30 g vejce
- 20 g cherry rajčátek

Část lístků rukoly na drobno nasekejte a smíchejte s kysanou smetanou s majonézou. Vajíčka vyšlehejte vidličkou do pěny s 2/3 oleje. Nalijte na nepřilnavou, 1/3 oleje vymaštěnou pánev a upečte tenkou placku. Placku stočte do ruličky a přelijte vyrobeným dipem. Ozdobte rajčátky a zbytkem rukoly.

Vaječná omeleta s čabajkou a paprikou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,4 g B; 21,6 g T; 1,9 g S; E = 220 kcal/920 kJ

- 20 g vejce
 - 17 g oleje
 - 10 g čabajky
 - 5 g cibule/koření
 - 10 g papriky
 - 10 g hlávkového salátu
- Sůl

Vajíčka vyšlehejte s 2/3 oleje vidličkou do pěny. Nalijte na nepřilnavou, 1/3 oleje vymaštěnou pánev, položte tenké kolečka klobásy, proužky papriky a upečte slabou placku. Ozdobte listem hlávkového salátu.

Vaječná omeleta s tuňákem, okurkou a rajčetem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,4 g B; 21,6 g T; 1,9 g S; E = 220 kcal/920 kJ

..... 20 g vejce
..... 10 g oleje
..... 7 g tuňáka ve vlastní šťávě
..... 10 g okurky
..... 15 g cherry rajčátek
..... 12 g majonézy
Sůl

Vajíčka vyšlehejte s 2/3 oleje vidličkou do pěny. Nalijte na nepřilnavou, 1/3 oleje vymaštěnou pánev a upečte slabou placku. Okurku nakrájejte na slabé proužky a cherry rajčátka na plátky. Naaranžujte na talíř omeletu, na ní odváženého tuňáka a talíř dozdobte zeleninou a majonézou.

Pečené žloutky se žampiony a smetanou



Omeletu lze vyrobit jen ze žloutků nebo lze upéct žloutky neporušené jako přílohu.

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3 g B; 17,9 g T; 1,4 g S; E = 185 kcal/773 kJ

..... 20 g žloutku
..... 12 g oleje
..... 10 g žampionů
..... 5 g cibule/koření
..... 15 g smetany 33%
..... 10 g salátu rukola

Opatrně oddělte bílek od žloutku a neporušený žloutek propečte na ¼ oleje omaštěné, nepřilnavé pánvi. Žampiony očistěte, pokrájejte na tenké plátky a duste se smetanou, cibulí a zbytkem oleje. Naaranžujte na talíř a ozdobte lístky rukoly.

Bílková omeleta se sýrem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 6 g B; 25,8 g T; 0,5 g S; E = 256 kcal/1070 kJ

- 20 g bílku
- 10 g nivy
- 10 g brynzý
- 19 g másla min. 80%
- 1 g řeřichy

Nepřilnavou pánev potřete ½ másla. Sýry rozdrobte na pánev a zalijte rozšlehaným bílkem. Nebo utřete sýry s bílkem v homogenní směs, kterou upečete. Na bílek položte plátek másla a posypte řeřichou. Placku neobracejte, pouze lehce svezte z pánve.

Pizza s rajčetem a sýrem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,5 g B; 26,4 g T; 2,1 g S; E = 264 kcal/1103 kJ



- 12 g bílku vyšlehaného do sněhu
- 13 g makadamových ořechů (mletých)
- 5 g žloutku
- 14 g olivového oleje
- 7 g rajčete
- 5 g strouhaného eidamu 45%
- Sůl, pepř, špetka sušeného česneku,
provensálské koření

Předehřejte troubu na 190°C. Vmíchejte ořechy, žloutek a olivový olej do vyšlehaného bílku, ochuťte. Směs nalijte na pečící papír, položte rajče a sýr. Pečte 20 minut.

Tip: Sýr je lepší dát až na upečenou pizzu.

Lívance s bylinkovým máslem a polníčkem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 6,8 g B; 32,8 g T; 1,2 g S; E = 336 kcal/1405 kJ



..... 30 g bílku
..... 20 g žloutku
..... 10 g oleje
..... 20 g másla min. 80%
..... 2 g řeřichy
..... 8 g salátu polníčku
Sůl

Bílek osolte, vyšlehejte do sněhu a vmíchejte do napěněných žloutků. Na olejem potřenou pánev lžící tvarujte lívance asi 2 cm vysoké. Opečte po obou stranách. Jsou nadýchané a křehké. Máslo smíchejte s řeřichou a vytvarujte. Na talíř dejte lívance, přidejte bylinkové máslo a dozdobte polníčkem.

Lívance se skořicí, broskvemi a šlehačkou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,1 g B; 25,5 g T; 2,3 g S; E = 262 kcal/1095 kJ



..... 15 g bílku
..... 10 g žloutku
..... 10 g oleje (nejlépe vanilkového)
..... 40 g smetany 33% ušlehané nebo tekuté
..... 10 g broskve z kompotu v light nálevu
Skořice
Sladidlo

Bílek osolte, vyšlehejte do sněhu a vmíchejte do napěněných žloutků. Na olejem potřenou pánev lžící tvarujte lívance asi 2 cm vysoké. Opečte po obou stranách. Na talíři pokapejte zbylým olejem, případně sladidlem, poprašte skořicí a ozdobte šlehačkou a broskví. Můžete ozdobit jen broskví a smetanu připravit jako nápoj.

Pokrmý s masem

Maso je zdrojem bílkovin, vhodnou úpravou je vaření, pečení, dušení, případně grilování. Smažení v klasické podobě není vhodné, protože mouka a strouhanka obsahují příliš velké množství sacharidů.

Maso používejte libové nebo tuk okrájejte a přidejte teprve poté, co maso odvážíte, abyste věděli přesné množství bílkovin.

Tuk vypečený například z tvrdého salámu nebo čabajské klobásy je třeba podat dítěti také, pokud by jej odmítlo, odvážit jej a doplnit v jiné dávce.

Kuře s brokolicí



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 5,3 g B; 29,5 g T; 1,9 g S; E = 315 kcal/1317 kJ

..... 20 g kuřecího libového masa

..... 20 g oleje

..... 10 g másla min. 80%

..... 15 g cibule

..... 30 g brokolice

Kuře opečte na oleji se zpěněnou cibulkou. Brokolici uvařte v páře a polijte rozpuštěným máslem. Podávejte dohromady.

Kuře v mrkvi



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,7 g B; 29,6 g T; 2,7 g S; E = 316 kcal/1321 kJ

..... 20 g kuřecího libového masa

..... 20 g oleje

..... 10 g másla min. 80%

..... 10 g cibule

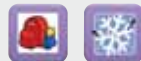
..... 35 g mrkve

Sůl

Zpěňte cibulku na oleji, přidejte mrkev, maso a poduste. Po uvaření vmíchejte máslo.

Tip: máslo můžete podat jako máslové lízátko (máslo s aromatem) hned po jídle.

Masové nugetky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4 g B; 26,7 g T; 2,6 g S; E = 272 kcal/1137 kJ

- 7 g vejce
- 12 g majonézy 80%
- 10 g olivového oleje
- 7 g makadamových ořechů nastrohaných
- 7 g mletého libového hovězího
- 7 g rajčatového protlaku
- 5 g sýru mozzarella – pokrájený

Sůl

Smíchejte všechny ingredience. Ze vzniklé masy vykrajujte mokrou lžičkou nugetky. Ty opečte na nepřilnavé pánvi. Nebo je můžete upéct v papírových košíčcích v troubě – asi 20 minut při 200°C.

Místo hovězího masa můžete použít kuřecí nebo vepřové maso, případně játra nebo rybí maso. V ledničce vydrží bez problémů 3 dny.



Masové nugetky hovězí a kuřecí pečené v troubě

Variace od maminky

Kuřecí nugetky

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 7 g B; 39 g T; 1,2 g S; E = 384 kcal/1605 kJ



..... 22 g bílku vyšlehaného do sněhu
..... 3 g kokosové moučky
..... 12 g másla min. 80%
..... 17 g kuřecího masa, vařeného, drceného
..... 0,5 g prášku do pečiva
..... 20 g olivového oleje
..... 23 g smetany 33%
Volitelné: sůl, pepř, špetka sušeného česneku

Po zvážení všech ingrediencí, rozdrtíme kuře na velmi malé kousky. Přidáme všechny sypké ingredience ke kuřeti, zamícháme. Směs by měla vypadat velmi suše. Přimícháme olej a vyšlehané bílky. Rozpustíme máslo v malé teflonové pánvi. Smažíme malé nugetky na pánvi asi 1 minutu na každé straně. Usmažené nugetky položíme na talíř a přelijeme je zbývajícím máslem z pánve. Podáváme se šlehačkou ředěnou vodou jako „mléko“.

Poznámka: můžeme přidat čerstvé měkké ovoce, jako jsou jahody, ušlehané do pyré a vmíchané do smetany jako jahodový koktejl – musí být započítáno v receptu.

Tip: Můžete požádat v některém z řetězců Fast food o nové prázdné obaly a podávat v nich kuřecí nugetky a mléčný koktejl.

Lze přidat omáčku – kečup nebo hořčici – musí být započítáno v receptu.

Čabajka se zelím



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,2 g B; 18,2 g T; 1,4 g S; E = 182 kcal/761 kJ

..... 10 g klobásy suché
..... 15 g špeku
..... 40 g kysaného zelí

Klobásu i špek nakrájejte na proužky nebo kostičky a opečte na pánvičce. Přidejte okapané zelí a prohřejte.

Keto guláš



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,3 g B; 29,6 g T; 2,9 g S; E = 300 kcal/1254 kJ

- 15 g hovězího libového masa
- 15 g špeku
- 15 g oleje
- 2 g papriky sladké
- 1 g majoránky
- 2 g rajského protlaku
- 1 g česneku
- 5 g cibule
- 14 g cukety (na zahuštění)

Špek nakrájejte na drobné kostičky a spolu s masem a cibulí orestujte na oleji, přidejte papriku, nastrouhanou cuketu, koření a protlak. Přidejte asi 100 ml vody. Krátce duste do změknutí masa..

Hovězí maso na žampionech



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 5,0 g B; 34,8 g T; 3,6 g S; E = 348 kcal/1455 kJ

- 15 g hovězího libového masa
- 15 g špeku
- 35 g žampionů očištěných
- 15 g oleje
- 20 g smetany 33%
- 1 g kmínu
- 5 g cibule

Špek nakrájejte na drobné kostičky a spolu s masem, cibulí a žampiony orestujte na oleji, přidejte kmín a asi 100 ml tekutiny. Duste do změknutí masa..

Zapečené vepřové maso s anglickou slaninou a špenátem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 5,3 g B; 22,0 g T; 0,5 g S; E = 219 kcal/913 kJ

- 10 g vepřového libového masa
- 10 g anglické slaniny
- 5 g drůbeží šunky
- 7 g vejce
- 15 g špenátu
- 13 g sádla

Do malé zapékací misky dejte sádlo, na něj na kousky nakrájené maso, šunku, špenát a vajíčko. Přikryjte plátkem slaniny. Zapečte.

Kebab se sezamem

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,8 g B; 27,7 g T; 3,1 g S; E = 273 kcal/1154 kJ

- 10 g vepřového libového masa
 - 20 g špeku
 - 5 g sezamu loupaného
 - 10 g bílku
 - 5 g oleje
- Sůl
- 10 g rajčete
 - 10 g okurky

Libové maso a špek umelte nebo umixujte, osolte a smíchejte s bílkem. Vytvarujte váleček, který obalte v sezamu, napíchněte na párátka a opečte na oleji. Podávejte se zeleninou.

Krabí prsty s cherry rajčátky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,0 g B; 20,4 g T; 1,2 g S; E = 212 kcal/886 kJ

..... 20 g krabích tyčinek

..... 20 g oleje

..... 30 g cherry rajčátek

Sůl

Citronová šťáva

Rajčata nakrájejte na kolečka, na ně nastrouhejte krabí prsty a smíchejte s olejem (nebo zalijte olejem) a zakápněte citronem.

Tip: 1) Částí oleje pokapejte jídlo a zbytek oleje podejte na lžíci.

2) Pokud krabí tyčinky s olejem umixujete, získáte paštiku, kterou můžete podat s rajčaty

Filé zapečené se smetanou, sýrem a žampiony



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,5 g B; 20,0 g T; 1,4 g S; E = 196 kcal/819 kJ

..... 7 g oleje

..... 7 g žampionů očištěných

..... 10 g filé

..... 10 g smetany 33%

..... 5 g sýru tvrdého 45% tvs

..... 9 g másla min. 80%

..... 30 g cherry rajčátek

Sůl

Do zapékací misky navrstvěte olej, plátky žampionů, filé. Zalijte smetanou, položte máslo, na plátky nakrájená rajčata, vše posypte sýrem a zapečte.

Krabí maso s patizónovými špagetami a bylinkovým máslem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,5 g B; 20,0 g T; 1,4 g S; E = 196 kcal/819 kJ



..... 15 g krabích prstů
..... 50 g patizónu
..... 22 g másla min. 80%
..... 1 g řeřichy
Sůl

Krabí prsty nakrájejte na plátky. Patizón nakrájejte na tenké dlouhé nudličky. Smíchejte a krátce nad párou poduste. Ozdobte slaným máslem a řeřichou.

Tuňákové karbanátky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,6 g B; 21,3 g T; 0,85 g S; E = 223 kcal/932 kJ



..... 5 g mandlí mletých
..... 10 g tuňáka v oleji
..... 7,5 g olivového oleje
..... 10 g vejce
..... 10 g majonézy 80%
Sůl

Tuňáka rozdělte na menší kousky. V misce ušlehejte vejce s olejem, mandlemi, tuňákem. Lžičkou vykrajujte malé kousky, tvořte placičky a osmažte na suché pánvi 2–3 minuty z obou stran. Podávejte s majonézou. Karbanátky jsou dobré i studené.

Kuřecí kousky s kari kořením

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,5 g B; 25,0 g T; 1,0 g S; E = 241 kcal/981 kJ

- 5 g bílku vyšlehaného do sněhu
- 11 g kuřecích prsou
- 7 g mletých mandlí
- 12 g slunečnicového oleje
- Špetka kari koření, sůl
- 11 g majonézy 80%

Kuřecí maso nakrájejte na kousky. Do sněhu vmíchejte mandle, olej, kari, sůl. Promícháním vznikne těstíčko, ve kterém obalte maso. (Malé kousky masa nasypete do těsta, zamíchejte, lžičkou vyndejte na rozpálenou suchou pánev, tam rozplácněte na placku). Osmažené kousky podávejte s majonézou.

Tuňáková loďka a Caro



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,3 g B; 23,0 g T; 1,6 g S; E = 229 kcal/955 kJ

- 35 g okurky
- 14 g olivového oleje
- 15 g tuňáka v oleji

- 2 g Caro
- 20 g smetany 33%

Kousek okurky vydlebejte. Tím vznikne tvar loďky. (Doporučuji ještě napříč nakrájet na proužky – lépe se jí). Tuňáka rozdělte na malé kousky a smíchejte s olejem a vydlebanou částí okurky. Hotovou směs dejte do středu okurky. Ze smetany, vody a Caro připravte nápoj.

Krevetový koktejl na ledovém salátu



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,0 g B; 17,9 g T; 1,4 g S; E = 185 kcal/773 kJ

..... 5 g oleje
..... 12 g krevety mražené
..... 10 g majonézy
..... 15 g smetany 33%
..... 20 g ledového salátu
Kapka citronu, sůl

Krevety poduste na oleji, zalijte smetanou smíchanou s majonézou a dejte vychladit. Podávejte na ledovém salátu. Nebo salát nasekejte do dressingu.

Keto kuřecí párky

Recept pro zdatné kuchaře nebo ochotné řezníky.

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 5,3 g B; 35,4 g T; 2,9 g S; E = 370 kcal/1447 kJ

..... 20 g kuřecích prsou
..... 35 g vepřového sádla
..... 3 g čerstvého česneku – nemusí být
..... 2 g rajského protlaku
..... 2 g papriky sladké – koření

Sůl

Voda nebo led – nemusí být

Střívko na plnění párků (nemusí se započítávat). Pro domácí přípravu je jistější použít střívko umělé a vyrobit tak párky svlékačí. Pracujte s ním dle návodu od výrobce.

Všechny suroviny rozmixujte do hladka. Naplňte střívko tak, aby bez vody měla jedna nožička párku 30 g za syrova. Dvě nožičky párku = 1 porce. Pokud budete přidávat do surovin vodu nebo led, o množství na porci se zvýší hmotnost každé nožičky. Párky vařte ve vodě těsně pod bodem varu 30 minut.

Stejným způsobem lze vyrobit klobásky, pouze se použije špek místo sádla a maso i tuk se namelou na hrubší zrnitost. Pozor, neudit, aby neodkapal tuk.

„Pečivo“

Protože se v ketogenní dietě nemůže používat mouka, nahrazují jí jemně mleté ořechy. Můžete je mít namleté do zásoby, některé druhy (mandle), se dají koupit již namleté. Namleté ořechy uchovávejte v uzavřené sklenici v ledničce, aby nežlukly a nezhodnotil se jejich tuk.

Ořechy, které mají více tuku – makadamové – se buď musí strouhat na jemno nebo počítejte s tím, že po mixování z nich vznikne „ořechové máslo“.

Jako kypřící prostředek se používá soda nebo na špičku nože prášek do pečiva. Aby kypřící efekt fungoval, zamíchejte kypřidlo do suché směsi (ořechů) a teprve pak přidejte tekutinu. Nikdy ne naopak.

Ořechy v ketogenní dietě

Ořechy jsou pro vaření ketogenní diety vcelku výhodné. Mleté se dají používat místo mouky. Kromě tuku obsahují bílkoviny a sacharidy. V různém poměru. Proto jsou některé ořechy pro dietu vhodnější více, jiné méně.

Nutriční hodnoty ořechů a jejich poměr T/B+S (na 10 g)						
	B	T	S	kcal	kJ	poměr
arašidy (buráky) loupané	2,5	4,8	1,2	61	254	1,3
dýňová semínka	1,8	3,4	1,3	43	182	1,1
kaštany jedlé	0,5	0,3	4,1	22	90	0,1
kešu ořechy	1,6	4,6	2,7	61	253	1,1
kokos (sekaný)	0,6	6,2	0,6	60	253	5,2
kokosové mléko	0,2	1,8	0,6	19	81	2,3
kokos mletý (kopra)	0,8	6,9	1,8	72	301	2,7
konopné semínko loupané	3,0	5,3	0,3	59	245	1,6
lískové ořechy	1,2	6,2	1,2	67	281	2,6
lněná semínka	2,2	4,0	1,3	48	203	1,1
lněná semínka drcená	1,9	3,1	1,3	40	169	1,0
mák	2,0	4,1	2,4	53	220	0,9
makadamové ořechy	0,9	7,5	0,9	71	296	4,1
mandle	1,9	5,4	0,9	62	260	1,9
mandlové mléko	1,3	1,5	5,7	40	168	0,2
para ořechy	1,4	6,7	0,4	70	292	3,9
pekanové ořechy	1,0	7,1	1,4	68	287	3,0
piniová jádra	1,4	6,9	0,4	69	288	3,8
pistácie loupané	1,8	5,2	1,6	62	261	1,5
pistácie pražené solené	2,1	4,6	2,7	57	238	0,9
sezamová semínka	2,0	5,0	1,6	60	250	1,4
slunečnicová semínka	2,7	4,9	1,5	58	244	1,2
vlašské ořechy	1,4	6,3	1,0	68	284	2,6

Keto „housky“ s máslem



Hodí se jako základní pečivo

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,8 g B; 20,9 g T; 1,5 g S; E = 213 kcal/890 kJ



- 5 g lískových ořechů mletých
- 5 g vlašských ořechů mletých
- 0,1 g jedlé sody
- 18 g vejce
- 4 g oleje
- 5 g másla min. 80%
- 2 g drceného lněného semínka
- Sůl
- 5 g másla min. 80% na namazání

Smíchejte ořechy se sodou, vejcem, olejem, máslem a semínky.

Směs rozdělte stejnoměrně do silikonových nebo větších papírových košíčků asi do poloviny výšky košíčku. Pokud chcete, aby pečivo vypadalo jako houska „kaiserka“, udělejte na těsto nožem hvězdičku. Pečte do zlatova asi 15 minut při 180°C. Nechte vychladnout ve formičce, aby se vsákl tuk. Podávejte namazané máslem.

**Pozor! Je nutné pečivo namazat máslem, jinak se poměr sníží na 3:1!!!
Pokud chcete pečivo podávat suché, dejte máslo na namazání do těsta!**

Keto věnečky – sušenky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,5 g B; 21,9 g T; 0,8 g S; E = 225,6 kcal/943 kJ



- 13 g para ořechů (namletých na jemný prášek)
- 0,1 g jedlé sody
- 5 g másla min. 80%
- 6 g oleje
- 5 g kysané smetany 16% tvs
- 23 g syrového vejce (promíchané vidličkou do pěny)
- Sladidlo – dle chuti; nemusí být
- Skořice – dle chuti
- Vanilkové aroma – dle chuti
- Sůl – na špičku nože

Odvažte ingredience. Rozpusťte máslo a smíchejte s olejem. Do misky nasypete ořechovou mouku. Přimíchejte sodu. Přidejte olej s máslem, smetanu, vejce, sůl, skořici, případně sladidlo a aroma. Nalijte nejlépe do silikonové formy (na obrázku silikonová forma malých báboviček) a pečte při 200°C cca 15 minut – do světle hnědé barvy okrajů. Nechejte ve formě vystydnout, aby se vsákl tuk. Poté vyklopte.

Dobře se připravuje v sekacím mixéru, kdy do nasekaných ořechů přidáte sodu a ostatní ingredience, krátkým mixováním spojíte a lijete do formy.

Lívanečky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,5 g B; 21,6 g T; 0,9 g S; E = 224 kcal/936 kJ



..... 15 g para ořechů – nejmeno umletých
..... 0,1 g jedlé sody nebo prášku do pečiva na špičku nože
..... 20 g vejce do pěny
..... 9 g smetany 40 %
..... 6 g oleje
Sůl, lžice vody

Sladká varianta:

sladidlo

vanilkové aroma – nemusí být

skořice – nemusí být



Ořechy smíchejte se sodou, přidejte vejce vymíchané do pěny se lžící vody, smetanu a olej. Do sladké varianty přidejte sladidlo, aroma a skořici. Na rozpálenou, nepřilnavou pánev lžící nalévejte placičky a upečte.

Týden vydrží v ledničce. Lze připravit i jako jeden kus wafle ve waflovači Jsou sušší – potřebují zapíjet.

Sněhové minipusinky – snídaňové „cereálie“ se smetanovým „mlékem“

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,8 g B; 27,7 g T; 3,12 g S; E = 273 kcal/1154 kJ

- 15 g bílku ušlehaného do sněhu
- 10 g oleje
- 13 g pekanových ořechů jemně mletých

- 40 g smetany 33%
- 50 ml vody
- Sladidlo

Sníh, olej a ořechy smíchejte a dejte do mikrotenového sáčku s uštíženým rohem. Na plech dejte pečicí papír a na papír stříkejte malinké kopečky sněhové hmoty. Dejte usušit do mírně vyhřáté trouby na několik minut – dokud nezrůžoví. Pozor, rychle se pálí. Smetanu nařeďte vodou, případně dochuťte sladidlem. Vychladlé pusinky dejte do mističky a zalijte smetanovým mlékem.

Variace od maminky

„Cereálie a mléko“

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 9,1 g B; 53,5 g T; 4,3 g S; E = 535 kcal/2236 kJ



- 45 g bílku ušlehaného do sněhu
- 14 g nasekaných makadamových ořechů
- 10 g sezamového oleje
- 2 g želatiny neslazené
- 1 g sladidla
- 50 g smetany 33%
- 18 g másla min. 80%

Vmícháme makadamové ořechy, máslo, olej, želatinu a sladidlo do bílkového sněhu a dobře promícháme. Směs dáme do zdobícího sáčku a uděláme jím pusinky na pečicí papír. Zkontrolujeme, zda jsme vymačkali všechnu směs ze sáčku. Pečeme 15–20 minut při 100°C dokud nejsou pusinky vysušené. Po upečení necháme pusinky na plechu – doschnou a také absorbují vypečený tuk. Šlehačku zředíme vodou a přelijeme jí pusinky.

Makadamové košíčky s jahodou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,8 g B; 23,6 g T; 1,9 g S; E = 234 kcal/978 kJ



- 10 g makadamových ořechů
nastrouhaných
- 0,1 g jedlé sody
- 18 g vejce
- 6 g oleje
- 5 g drceného lněného semínka
- Sladidlo
- 8 g másla min. 80%
- 4 g arašídového másla
- 4 g jahod

Smíchejte ořechy se sodou, vejcem, olejem a semínky. Ochutňte sladidlem. Směs rozdělte do cca 1/2 výšky silikonových formiček. Pečte do zlatova asi 15 minut, při 180°C. Nechte vychladnout ve formičce, aby se vsákl tuk. Smíchejte másla, natřete na korpusek a navrch dejte jahodu. Korpusky jdou zamrazit.

Sýrové sušenky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,2 g B; 20,4 g T; 1,9 g S; E = 196 kcal/823 kJ



- 20 g makadamových ořechů
nastrouhaných
- 5 g ementálu 45%
- 3 g bílku
- 6 g másla min. 80%
- Sůl

Smíchejte ingredience, vyrobte váleček, který krájejte na malé placičky. Pečte na pečícím papíře cca 7–10 minut při 180°C

Tip: Těsto můžete rozválet na 0,5 cm placku a vykrajovátky na vánoční cukroví vykrajovat různé tvary. Křesky jsou výborné ochucené česnekem.

Recepty se sýrem

Sýrová rolka s krutí šunkou



Poměr 4:1

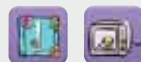
Receptura = 1 porce = 5,6 g B; 27,8 g T; 1,3 g S; E = 289 kcal/1208 kJ



- 10 g šunky drůbeží 90% masa
- 10 g sýru tvrdého 45% tvs (plátek)
- 6 g hlávkového salátu
- 22 g majonézy
- 18 g smetany 40%
- 1 g hořčice

Majonézu a smetanu smíchejte s hořčicí. Na plátek sýra položte plátek šunky a lístek salátu. Přidejte krém. Zabalte do rolky. Lépe drží zpevněná párátkem.

Zelenina zapečená se sýrem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,6 g B; 29,2 g T; 3,9 g S; E = 290 kcal/1216 kJ

- 10 g cukety
- 10 g mrkve
- 10 g brokolice
- 20 g másla min. 80%
- 10 g tvrdého sýru 45% tvs
- 12 g majonézy

Zeleninu nakrájejte na kousky a orestujte na tuku. Poté vložte do zapékací misky, posypte sýrem a zapečte. Přelijte majonézou.

Sýrové kroketky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,3 g B; 23,0 g T; 1,4 g S; E = 230 kcal/961 kJ



..... 23 g bílku ušlehaného do sněhu
..... 3 g goudy 45% tvs
..... 4 g mandlí mletých
..... 9 g oleje
..... 10 g ředkviček
Sůl, pepř
..... 14 g majonézy 80%

Do sněhu z bílku opatrně vmíchejte nastrouhanou ředkvičku, sýr, mandle, olej. Osolte. Okořeňte. Z hustšího těsta tvořte kroketky. Ty naskládejte na pečicí papír. Pečte 20 minut při cca 180°C do křupava. Podávejte s majonézou.

Cottage sýr se šunkou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,5 g B; 24,6 g T; 1,7 g S; E = 252 kcal/1053 kJ

..... 10 g drůbeží šunky
..... 15 g cottage
..... 9 g másla min. 80%
..... 20 g majonézy 80%
..... 30 g salátové okurky

- 1) Plátek šunky položte na talířek. Cottage, máslo, majonézu a nastrouhanou okurku dejte na plátek šunky, zabalte do ruličky a propíchněte párátkem.
- 2) Nebo šunku nasekejte a vše smíchejte dohromady.
- 3) Nebo smíchejte nakrájenou šunku, cottage, máslo a majonézu a nazdobte na podélně seříznuté plátky okurky.

Rajčata s mascarpone



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,1 g B; 13,7 g T; 2,3 g S; E = 139 kcal/581 kJ



- 10 g mascarpone FineFood
- 5 g smetany 33%
- 10 g majonézy 80%
- 40 g cherry rajčátek
- 1 g řeřichy

Mascarpone smíchejte se smetanou a majonézou. Rajčátka rozpulte, vydlabejte a naplňte směsí. Ozdobte řeřichou.

Variace s tvarohem

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,7 g B; 15,2 g T; 2,0 g S; E = 156 kcal/652 kJ



- 10 g tvarohu 40% tvs
- 14 g slunečnicového oleje
- 50 g cherry rajčátek
- 2 g pažitky

Zelenina a houby

Zelenina je v ketogenní dietě velmi důležitá, protože pro vysoký obsah tuků a málo vlákniny může být jedním z vedlejších účinků zácpa. I malé množství zeleniny peristaltiku zlepší. Postupy přípravy jsou velmi podobné a dají se snadno odvozovat.

Zeleninový salát se sezamem

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,8 g B; 22 g T; 3,8 g S; E = 220 kcal/920 kJ



- 36 g okurky
- 30 g papriky
- 36 g ředkviček
- 4 g sezamových semínek
- 20 g olivového oleje

Zeleninu nakrájejte na kousky, zalijte olejem a posypte sezamem.

Rajčata s vejcem a majonézou

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,4 g B; 21 g T; 1,7 g S; E = 219 kcal/915 kJ

- 25 g vejce
- 23 g majonézy 80%
- 25 g cherry rajčátek

Uvařené vejce nasekejte na drobnou a smíchejte s majonézou a nakrájeným rajčátkem.

Lilek se sýrem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,2 g B; 20 g T; 0,6 g S; E = 205 kcal/857 kJ

..... 20 g lilku
..... 5 g oleje
..... 15 g sýra 45% tvs
..... 12 g špeku
..... do 0,5 g kari koření

Postup pro malé množství:

Lilek a špek nakrájejte na kostičky, sýr nastrouhtejte a vše smíchejte dohromady s kořením. Dejte do papírových košíčků na pečení a zapečte.

Postup pro větší množství:

Lilek nakrájejte na tenké plátky a dejte na pánev s olejem. Sýr nastrouhtejte, špek nakrájejte a smíchejte dohromady s kořením. Rozdělte na plátky lilku a zapečte.

Kaše z dýně (žluté máslové tykve)



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,8 g B; 16,8 g T; 2,3 g S; E = 184 kcal/769 kJ

..... 150 g dýně
..... 20 g másla min. 80%

Dýni očistěte, nakrájejte a duste do měkka. Rozmačkejte vidličkou nebo rozmixujte. Přidejte máslo. Dětem tento pokrm připomíná bramborovou kaši.

Další tipy na propočítání receptur

Cuketa se sýrem, fazolky se slaninou, brokolice se sýrem, smetanové fazolky, fazolky se slaninou a parmazánem, cuketa se špekem a česnekem, zelenina s houbami a bylinkovým máslem, ředkev se smetanou, špenát se smetanou, špenát s anglickou slaninou, špenát se slaninou a parmazánem, dýňové pyré se smetanou, smetanové žampiony, smažený celer se smetanou...

Omáčky a polévky

Základem je většinou smetana, ale lze připravit i „bujón“. Jen je třeba počítat s tím, že bude mastný. Polévky a omáčky mají přípravu stejnou, liší se pouze v naředění vodou do celkového objemu. Příprava je jednoduchá. Smetanu smíchejte s přísadami a zahřejte nebo provařte. Aby byly ve stravě zastoupeny veškeré mastné kyseliny, je dobré do smetany přidávat různé druhy olejů.

Polévky smetanové

Brokolicová polévka vařená v mikrovlnce



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,7 g B; 23 g T; 0,9 g S; E = 229 kcal/955 kJ

- 10 g brokolice
- 16 g goudy 45% tvs
- 5 g másla min. 80%
- 8 g olivového oleje
- 21 g smetany 33%

Do misky, ve které lze vařit v mikrovlnné troubě dejte očištěnou brokolici a uvařte v osolené vodě do měkka. Přidejte smetanu, strouhanou goudu, olej, máslo. Ohřívejte a po 30ti vteřinových intervalech vždy promíchejte. Opakujte, až jsou všechny suroviny dobře prohřáté. Hotovou polévku umixujte.

Koprová polévka s vajíčkem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,2 g B; 17,9 g T; 1,2 g S; E = 179 kcal/748 kJ

- 50 g smetany 33%
 - 2 g kopru čerstvého (mražený)
 - 20 g vejce
 - 4 g másla min. 80%
- Ocet nebo citron

Smetanu nařeďte vodou, přidejte kopr a vařte. Vajíčko našlehejte a přes vidličku nalévejte do vroucí smetany. Nakonec přidejte máslo.

Rajčatová polévka



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 0,7 g B; 14,2 g T; 2,8 g S; E = 139 kcal/581 kJ

- 10 g rajského protlaku
- 15 g másla min. 80%
- 10 g kysané smetany 16%
- 1 g řeřichy

Kořeně na rajskou polévku na vyvaření – dle chuti

Rajský protlak smíchejte s vodou, přidejte máslo a zahřejte. V polévkové misce přidejte kysanou smetanu a posypte řeřichou.

Rybí polévka se smetanou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,1 g B; 22,3 g T; 2,6 g S; E = 232 kcal/970 kJ

- 16 g másla min. 80%
- 5 g cibule
- 10 g celeru
- 10 g petržele
- 10 g mrkve
- 10 g filé
- 30 g smetany 33%
- 1 g koření/citron

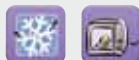
Sůl

Cibuli a zeleninu orestujte na másle, přidejte rybu, zalijte trochou vody a smetanou. Přidejte koření a provařte.

Polévky vývarové

Vývarové polévky je dobré vařit ze zeleninových vývarů s kořením (bobkový list, nové koření, pepř, cibule, česnek). Získáte příjemnější chuť a do vody se vyvaří cenné minerální látky a stopové prvky. Vývarové polévky pomáhají doplňovat tekutiny a zvětšují objem porce. Hustší polévky můžete připravovat při nechutenství nebo horečkách, kdy dítě odmítá pevnou stravu. V takovém případě lze připravovat „eintopf“ s opečenou šunkou, míchanými vejci atd.

Zeleninový vývar



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,9 g B; 15,0 g T; 1,9 g S; E = 158 kcal/660 kJ



- 10 g oleje
- 5 g celeru
- 5 g petržele
- 5 g mrkve
- 5 g cibule
- 5 g fazolky zelené
- 5 g kapusty
- 5 g žampiónů
- 10 g vejce
- 5 g másla min. 80%

Zeleninu a houby očistěte, nakrájejte, odvažte a orestujte na oleji. Přidejte vodu, osolte a přiveďte k varu. Přidejte vajíčko (líté přes vidličku, aby se udělala mlhovina) a provařte. Do hotové porce přidejte máslo.

Zeleninový vývar se sýrem (v mikrovlnce)



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3 g B; 23 g T; 2,6 g S; E = 233 kcal/974 kJ

- 10 g celere
- 10 g petržele
- 10 g pórků
- 10 g tvrdého sýru 45% tvs
- 18 g másla min. 80%

Zeleninu očistěte, nakrájejte a dejte vařit do osolené vody. Až bude měkká, přidejte sýr a máslo.

Rybí polévka



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,3 g B; 19,9 g T; 1,6 g S; E = 219 kcal/915 kJ

..... 15 g filé
..... 20 g oleje
..... 10 g celeru
..... 10 g petržele
..... 10 g mrkve
..... 5 g cibule
..... 1 g koření/citron

Sůl

Zeleninu i filé orestujte na oleji, zalijte vodou, okořeňte a provažte.

Tipy na polévky

Pórková, brokolicová, kvěťáková, mrkvová, špenátová, bylinková s celerem, houbová, s parmazánem, s taveným sýrem, s vaječnou mlhovinou a mrkví...

Svíčková omáčka



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,2 g B; 14,5 g T; 2,5 g S; E = 152 kcal/635 kJ

..... 5 g oleje
..... 5 g cibule
..... 10 g celeru
..... 10 g petržele
..... 10 g mrkve
..... 30 g smetany 33%
..... 1 g koření/citron

Sůl

Zeleninu orestujte na oleji, přilijte smetanu, ochuťte a provažte. Provažené a lehce zchladlé rozmixujte.

Pomazánky

Pomazánka z avokáda



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,2 g B; 22,5 g T; 2,2 g S; E = 221 kcal/923 kJ

- 30 g avokáda
- 10 g másla min. 80%
- 20 g tvarohu 40% (plnotučný – červený)
- 15 g brynzý
- 0,5 g česneku

Avokádo vydlabejte, rozmačkejte, smíchejte s máslem, tvarohem a brynzou. Dochutěte česnekem.

Avokádová pomazánka s ořechy



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,9 g B; 30,2 g T; 3,7 g S; E = 302 kcal/1262 kJ

- 30 g avokáda
- 5 g másla min. 80%
- 20 g brynzý
- 20 g vlašských ořechů sekaných

Avokádo vydlabejte, rozmačkejte, smíchejte s máslem, brynzou a ořechy.

Tuňáková pomazánka



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 5 g B; 21,8 g T; 0,2 g S; E = 217 kcal/907 kJ

- 10 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 13 g tvrdého sýru 45% tvs
- 21 g másla min. 80%

Drceného tuňáka smíchejte se sýrem a máslem.

Vajíčková pomazánka s taveným sýrem v paprice



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 4,8 g B; 29 g T; 2,2 g S; E = 290 kcal/1212 kJ

- 20 g vejce
- 20 g taveného sýru 60% tvs
- 25 g másla min. 80%
- 35 g papriky čerstvé

Vejce uvařte na tvrdo a nasekejte na jemné kousky. Spojte s taveným sýrem, tukem a majonézou. Úzké paprikové lusky omyjte, vydlabejte, naplňte směsí a dejte ztuhnout do chladničky. Servírujte nakrájené na cca 0,5 cm tlusté plátky.

Škvarková pomazánka na dýni



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,2 g B; 19 g T; 3 g S; E = 205 kcal/857 kJ

- 15 g škvarků
- 7 g sádla
- 10 g cibule
- 50 g dýně blanširované

Škvarky rozmixujte se sádlem a solí, přidejte na jemno nakrájenou cibuli. Dýni očistěte, nakrájejte na 0,5 cm silné plátky, ze které vykrajovátky vyrobte různé tvary. Pomazánku nastříkejte na plátky dýně nebo cukety.

Tip: Dýni lze také nastrohat do sádla.

Ochucená másla

Ochucená másla se nepodávají samostatně, ale po spočítání si je můžete zadat do databáze a používat jako součást pokrmů.

Bylinkové máslo slané

Připravuje se většinou ve větším množství.

Připravte si oblíbené zelené bylinky a koření – bazalka, oregano, šalvěj, kopr, česnek, sušená cibule. Nasekejte je na kousky a zapracujte do másla. Dejte do formiček a zamrazte. Vhodné nádoby na zamražení jsou silikonové formičky na led, plastové vaničky na vajíčka, plastové formičky z bonboniér nebo umělá tvořítka na led

Koření do této receptury započítáváme, protože se použije ve větším množství než obvykle.

Máslo s provensálskými čerstvými bylinkami



Poměr 23:1

Receptura = 1 porce = 0,18 g B; 8,3 g T; 0,19 g S; E = 75 kcal/314 kJ

..... 10 g másla min. 80%

..... 3 g směsi čerstvých bylinek – bazalka, oregáno, tymián

Máslo s provensálskými sušenými bylinkami



Poměr 12:1

Receptura = 1 porce = 0,12 g B; 8,4 g T; 0,6 g S; E = 77 kcal/322 kJ

..... 10 g másla min. 80%

..... 0,1 g tymiánu

..... 0,3 g saturejky

..... 0,3 g oregána

..... 0,3 g bazalky

Máslo s kari



Poměr 11:1

Receptura = 1 porce = 0,14 g B; 8,4 g T; 0,7 g S; E = 78 kcal/326 kJ

..... 10 g másla min. 80%

..... 1 g kari koření

Bylinkové máslo sladké

Připravuje se většinou ve větším množství.

Připravte si oblíbené zelené bylinky a koření vhodné ke „sladkým pokrmům“ – meduňka, máta, levandule, zázvor, kardamom, koriandr, skořice. Lze dosladit vhodným sladidlem. Nasekejte bylinky na kousky a zapracujte do másla. Dejte do formiček a zamrazte.

Máslo s čerstvou meduňkou



Poměr 23:1

Receptura = 1 porce = 0,18 g B; 8,3 g T; 0,19 g S; E = 75 kcal/314 kJ

..... 10 g másla min. 80%

..... 3 g čerstvých lístků meduňky

Máslo se skořicí



Poměr 9:1

Receptura = 1 porce = 0,1 g B; 8,3 g T; 0,8 g S; E = 77 kcal/322 kJ



..... 10 g másla min. 80%

..... 1 g mleté skořice

Tuková lízátka

Na samotné podání se nehodí – mají příliš vysoký poměr. Vždy k lízátku naplánujte i kakao nebo ovoce, aby byl poměr 4:1.

Máslová lízátka karamelová



Poměr 9:1

Receptura = 1 porce = 0,1 g B; 8,4 g T; 0,8 g S; E = 78 kcal/326 kJ

..... 10 g másla min. 80%

..... 1 kapka olejového aroma – karamel

Máslo smíchejte se sladidlem a pár kapkami karamelové tresti. Pokud chcete, přisladte. Na potravinovou fólii tvarujte placičky, do kterých položte párátka. Dejte zmrazit. Máslová lízátká jsou skvělá, když vám v receptuře vychází příliš tuku. Můžete dát méně do jídla a k jídlu přidat lízátko. Ale pozor – tak aby vám tuk seděl v propočtu! Hmotnost lízátká počítejte bez párátka.

Máslová lízátká karamelová + jablko na snížení poměru

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 0,2 g B; 8,4 g T; 1,9 g S; E = 84 kcal/354 kJ

..... 10 g másla min. 80%

..... 1 kapka olejového aroma – karamel

..... 27 g jablek

Máslo smíchejte se sladidlem a pár kapkami karamelové tresti. Pokud chcete, přisladte. Na potravinovou fólii tvarujte placičky, do kterých položte párátka. Dejte zmrazit. Máslová lízátká jsou skvělá, když vám v receptuře vychází příliš tuku. Můžete dát méně do jídla a k jídlu přidat lízátko. Ale pozor – tak aby vám tuk seděl v propočtu! Hmotnost lízátká počítejte bez párátka. K lízátku přidejte jablko.

Lízátka z kokosového tuku ananasová



Poměr 21:1

Receptura = 1 porce = 0,3 g B; 13 g T; 0,3 g S; E = 125 kcal/523 kJ

- 10 g kokosového tuku
- 1 kapka olejového aroma – ananas
- 5 g mletého kokosu

Tuk smíchejte se sladidlem a pár kapkami ananasové tresti. Pokud chcete, přisladte. Na potravinovou fólii tvarujte placičky, do kterých položte párátka. Dejte zmrazit. Máslová lízátka jsou skvělá, když vám v receptuře vychází příliš tuku. Můžete dát méně do jídla a k jídlu přidat lízátka. Ale pozor – tak aby vám tuk seděl v propočtu! Hmotnost lízátka počítejte bez párátka.

Lízátka z kokosového tuku + ananas na dorovnění poměru

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 0,4 g B; 13 g T; 0,3 g S; E = 137 kcal/573 kJ

- 10 g kokosového tuku
- 1 kapka olejového aroma – kokos
- 20 g čerstvého ananasu

Tuk smíchejte se sladidlem a pár kapkami ananasové tresti. Pokud chcete, přisladte. Na potravinovou fólii tvarujte placičky, do kterých položte párátka. Dejte zmrazit. Máslová lízátka jsou skvělá, když vám v receptuře vychází příliš tuku. Můžete dát méně do jídla a k jídlu přidat lízátka. Ale pozor – tak aby vám tuk seděl v propočtu! Hmotnost lízátka počítejte bez párátka. Přidejte kousek ananasu.

Ochucené oleje

Připravíte tak, že do skleničky nasypete oblíbené koření, zalijete olejem a necháte alespoň 3 dny až 3 týdny macerovat. Lze tak připravit jakýkoli druh oleje si vzpomenete. Koření i bylinky je lépe použít sušené (česnek, cibule, bazalka, hřebíček, vanilka...). Tuky ve stravě je vhodné střídat. Zkuste využít i neobvyklé druhy olejů jako jsou mandlový, bodlakový apod. Ochucený olej má stejnou nutriční hodnotu jako obyčejný.

Dezerty

Občas chceme mlsat všichni, vaše děti nejsou a nebudou jiné. Vhodnými pamlsky pro ně jsou ořechy – mezi nejtučnější patří piniová jádérka, makadamové ořechy, para ořechy, kokos, kešu. Použít se dají všechny. Pokud podáte ořechy nasekané na plátky, budou mít větší objem.

Hynkův narozeninový nepečený dort

Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,5 g B; 22 g T; 1,8 g S; E = 215 kcal/897 kJ



- 1,5 g Cara
- 2 g kokosu
- 12 g másla min. 80%
- 1 g mandlového oleje
- 12 g vlašských ořechů mletých
- 1,5 g Protifaru
- 5 g smetany 33% na ozdobu

Do měkkého másla vmíchejte Caro, ořechy, větší část kokosu, olej a Protifar. Přisladte sladidlem. Zamíchejte a nechte ztuhnout v lednici ve vhodné formě (např. kelímek od pomazánkového másla, aby tvar připomínal dortík). Ztuhlý dortík vyklopte na talířek, posypte zbylým kokosem a ozdobte ušlehanou smetanou.

Tip: Do dortu můžete vmíchat mletý kokos, na ozdobu použít lupínky.

Na obrázku je porce z dvojnásobného množství surovin.

Jahodová zmrzlina s kokosem a čokoládovými hoblinkami



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 2,6 g B; 24 g T; 3,8 g S; E = 248 kcal/1026 kJ



..... 40 g smetany 33%
..... 20 g jahod
..... 6 g kokosových lupínků
..... 5 g keto čokolády hoblinky
Sladidlo

Smetanu vyšlehejte a dejte zmrazit. Zmrazenou vyndejte a v mixéru do ní zašlehejte jahody. Opět zamrazte. Servírujte obložené plátky kokosu a posypané čokoládovými hoblinkami. Pokud chcete, na začátku přisladte. Pokud nechcete servírovat zdobené, vmíchejte kokos a čokoládu do zmrzliny spolu s jahodami.

Keto čokoláda



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,3 g B; 22 g T; 2,2 g S; E = 220 kcal/920 kJ



..... 3 g kakaového prášku
..... 10 g másla min. 80%
..... 2 g slunečnicového oleje
..... 2 g slunečnicových semínek
loupaných
..... 6 g para ořechů mletých
..... 6 g makadamových ořechů
mletých
Sladidlo

Změklé máslo a ostatní ingredience smíchejte dohromady. Hmotu ve slabé vrstvě natřete na mikrotenový sáček nebo potravinářskou fólii. Zmrazte. Zmrazené nalámejte na malé kousky. Skladujte v sáčcích v mrazáku nebo chladničce. Taje při pokojové teplotě, takže po vytažení z chladu ihned podávejte.

Poznámka: Tekuté sladidlo bude lepší než práškové.

Skořicové kuličky s mandlemi



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 7,7 g B; 49,8 g T; 4,6 g S; E = 504 kcal/1314 kJ

..... 17 g másla min. 80%

..... 20 g mandlí

..... do 1 g skořice

Sladidlo

Změklé máslo smíchejte se skořicí a polovinou dávky nadrcených mandlí. Můžete přidat sladidlo. Tvarujte kuličky, které obalujte v druhé polovině nasekaných mandlí. Také můžete všechny ořechy vmíchat do másla, naplnit hmotou formičky a dát zchladit nebo zmrznout.

Kokosové sušenky



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,8 g B; 14,5 g T; 1,7 g S; E = 145 kcal/606 kJ

..... 10 g mletého kokosu

..... 4 g másla min. 80%

..... 4 g ořechového oleje

..... 10 g vejce

..... 10 g mandarinek

Sladidlo

Přehřejte troubu na 180–200°C. Rozpusťte máslo, přidejte olej, kokos, vejce, sladidlo. Vytvořte kuličky, položte je na pečicí papír, rozplácněte na placičky, posypte nadrobno nakrájenou mandarinkou. Pečte 15 minut lehce do zlatova.

Jablečný dezert se smetanou



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 2,2 g B; 21,8g T; 2,9 g S; E = 218 kcal/911 kJ

..... 33 g smetany 40%
..... 13 g tučného tvarohu (40%)
..... 7 g slunečnicového oleje
..... 20 g jablek
Sladidlo

Jablko omyjte a nakrájejte na slabé měsíčky. Ty naskládejte na talířek do hvězdičky. Smetanu vyšlehejte. Polovinu smetany smíchejte s tvarohem a olejem a dejte lžičkou doprostřed hvězdičky. Druhou polovinou šlehačky nazdobte. Pokud chcete, přisladte.

Rychlá úprava na svačinu: jablko nastrouhejte a smíchejte se smetanou, tvarohem a olejem.



Jahody se šlehačkou a tvarohem



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 3,4 g B; 26,6 g T; 3,2 g S; E = 266 kcal/1111 kJ

..... 60 g smetany 40%
..... 20 g tučného tvarohu (40%)
..... 10 g jahod
Sladidlo

Smetanu vyšlehejte. Polovinu smíchejte s tvarohem a sladidlem. Ozdobte plátky jahody a zbytkem šlehačky. Pokud chcete, přisladte.

Smetanové nápoje

Množství smetany se často odvíjí od počtu jídel za celý den. V kakau, kávovině i smetaně jsou sacharidy, takže když by byl nápoj jen smetanový, nezbyly by sacharidy na další jídlo. Proto se smetany dává málo a naředí se vodou do požadovaného objemu. Smetanu před použitím vždy v obalu protřepejte, ať se tuk rovnoměrně promísí. Jinak bude první dávka z krabičky tučnější a ostatní méně tučné. Ale pozor, ať při třepání nevyrobíte máslo :-).

Keto kakao

Zdá se, že bez něj spousta dětí nedá ani ránu :-). Věřím, že v dospělosti nedají dopustit ani na čokoládu. Však také kakao obsahuje euforizující látky. Rozumné množství kakaa epileptikům neškodí a tak ho do diety můžete zařadit. Níže uvedený recept je jen jeden z možných. Většinou se kakao upraví podle ostatních pokrmů v jídelníčku.

Kakao 33%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,4 g B; 13,1 g T; 1,8 g S; E = 130 kcal/543 kJ

..... 40 g smetany 33%
..... 10 g mléka 3,5%
..... 1,5 g kakaového prášku

Sladidlo

Voda

Smetanu a mléko smíchejte s kakaem a přilijete horkou vodu. Pokud chcete, přisladěte.

Kakao 40%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,2 g B; 9 g T; 1 g S; E = 90 kcal/376 kJ

..... 20 g smetany 40%
..... 4 g kakaového prášku

Sladidlo

Voda

Smetanu a mléko smíchejte s kakaem a přilijete horkou vodu. Pokud chcete, přisladěte.

Keto bílá káva

U kávy i kávoviny dejte pozor na obsah živin, zvláště sacharidů a bílkovin. Každá má jiný, nejvýhodnější je použít s nejnižším obsahem.

Příklad obsahu sacharidů v 1 g				
	B g	T g	S g	kcal
Káva instantní bez kofeinu	0,13	0,14	0,64	4,47
Caro	0,06	0,00	0,08	3,45
Vítakáva prášek	0,24	0,05	0,62	0,92

Bílá káva 40%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 0,7 g B; 9,4 g T; 1,6 g S; E = 94 kcal/393 kJ

..... 23 g smetany 40%

..... 1,5 g kávy bez kofeinu instantní

Sladidlo

Voda

Smetanu a mléko smíchejte s kávou a přilijte horkou vodu. Pokud chcete, přisladte.

Caro bílá káva 40%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 0,8 g B; 8,4 g T; 1,2 g S; E = 85 kcal/355 kJ

..... 20 g smetany 40%

..... 10 g mléka 3,5%

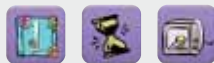
..... 1,5 g Caro

Sladidlo

Voda

Smetanu a mléko smíchejte s kávovinou a přilijte horkou vodu. Pokud chcete, přisladte.

Caro bílá káva 33%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,1 g B; 11,3 g T; 1,6 g S; E = 114 kcal/477 kJ

..... 35 g smetany 33%

..... 10 g mléka 3,5%

..... 1,5 g Cara

Sladidlo

Voda

Smetanu a mléko smíchejte s kávovinou a přilijte horkou vodu. Pokud chcete, přislaďte.

Keto mléko 33%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 0,9 g B; 9,7 g T; 1,4 g S; E = 94 kcal/393 kJ



..... 30 g smetany 33%

..... 11 g mléka 3,5%

Voda

Smetanu a mléko smíchejte a přilijte horkou vodu.

Keto mléko před naředěním vodou

Keto mléko 40%



Poměr 4:1

Receptura = 1 porce = 1,3 g B; 12,7 g T; 1,9 g S; E = 121 kcal/506 kJ

..... 30 g smetany 40%

..... 20 g mléka 3,5%

Voda

Smetanu a mléko smíchejte a přilijte horkou vodu.

Cestování s ketogenní dietou

Při cestování je třeba dodržet pravidelnost stravy a dodržovat dostatečný pitný režim. Na výlety můžete vytvořit jídelníček z jídel, která nebudete muset ohřívat ani jinak upravovat. Při delším pobytu mimo domov lze připravit stravu s sebou do přenosné chladničky nebo sterilizovat jednotlivé porce do přesnídávkových skleniček. Pokud s sebou nemůžete stravu vézt a nejste si jisti, jak půjde strava na cestách připravit, mějte s sebou pro jistotu KetoCal.

Co je třeba nezapomenout zabalit do zavazadla?

- Balenou vodu na pití nebo přípravu stravy
- Minerálku bez příchuti nebo s vhodným sladidlem (citrónová šťáva), hořký čaj
- Šejkr, termosku, odměrku
- Digitální váhu
- Za tepla je vhodná přenosná chladnička, zde lze mít stravu připravenou
- Doplnky stravy
- Léky
- Umělé sladidlo
- Diagnostické proužky na kontrolu ketolátek v moči
- KetoCal (k přípravě stačí balená voda)
- Dobrou náladu

Hospitalizace s ketogenní dietou

Neplánovaná hospitalizace

Ve většině zdravotnických zařízení běžně ketogenní stravu nepřipravují. Proto při neplánované hospitalizaci KetoCal, několik rozpisů osvědčených jídelníčků a základní informace o dietě přibalte. Hned na začátku hospitalizace nahlaste speciální dietu a požádejte, ať vás navštíví nutriční terapeut, kterému předejte rozpisy stravy a ujistěte se, jak bude zařízeno podávání stravy.

Plánovaná hospitalizace

Domluvte se dopředu s oddělením a příslušným nutričním terapeutem, jak bude strava zařízena a podávána.

Ketogenní dieta a běžné nemoci

Při akutním onemocnění dítěte je potřeba zvážit zda se jedná o běžnou infekci nebo komplikaci diety.

Komplikace diety:

Hypoglykémie (snížení cukru v krvi) – je při dietě obvyklá, ale většinou bez jakýchkoliv příznaků. Objevuje se hlavně při zahájení diety. Pomyslete na ní v případech zhoršení frekvence záchvatů, opocení, spavosti a podráždění. Léčba: podejte 20 ml pomerančového džusu.

Metabolická ketoacidóza – je vždy závažný stav! Znamená to, že organismus je překyselený, pravděpodobně z příliš vysokého poměru tuků ve stravě. Dítě je letargické, má zrychlené dýchání, červený až rudý obličej, pocit na zvracení nebo zvrací. V takovém případě podejte 15–20 ml pomerančového džusu, a pokud se stav nezlepší, po 10 minutách zopakujte. Poté přezkontrolujte, kde se stala chyba. Pokud se stav nezlepší po podání 3 dávek džusu, **ihned vyhledejte lékaře**....

Zácpa – za zácpu je považováno, pokud nedojde k vyprázdnění stolice déle jak 3 dny. U ketogenní diety se může vyskytnout, protože obsahuje málo vlákniny a tělo většinu živin spotřebuje. Při zácpě je důležité mít správný pitný režim. Střevní mikroflóru lze zlepšit užíváním probiotik bez laktózy. Použití vlákniny zkonzultujte s ošetřujícím neurologem a nutričním terapeutem.

Při běžném onemocnění volte tento postup:

Při průjmu Pokud má dítě okolo tří stolic (a není to jeho obvyklá frekvence), je třeba doplnit ztracené tekutiny, vhodné jsou zeleninové bujony a minerálky s vyšším obsahem iontů, vhodné jsou probiotika bez laktózy.

Při masivním průjmu (5 a více vodnatých stolic) přerušete dietu, podávejte dostatečné množství neslazených nápojů s ionty (minerálky), po vymizení příznaků opět dietu zahajte nejdříve cca 1/3 dávky. Postupně zvyšujte na původní dávku. Nezapomeňte o této situaci informovat ošetřujícího neurologa a pediatra.

Při zvracení nejprve zhodnoťte, zda nemůže jít o metabolickou ketoacidózu

Při pocitu na zvracení podejte ledovou Coca-Colu **light** 3–5 lžiček, pokud je tolerována, po chvíli opakujte.

Při zvracení přerušete dietu, podávejte dostatečné množství neslazených nápojů s ionty, po vymizení příznaků opět dietu zahajte nejdříve cca 1/3 dávky. Postupně zvyšujte na původní dávku. Nezapomeňte o této situaci informovat ošetřujícího neurologa a pediatra.

Při teplotách podávejte Paralen čípky, při vysokých teplotách dělejte studené zábaly. Při přetrvávání teploty ihned jděte s dítětem na kontrolu ke svému dětskému lékaři, aby

zjistil příčinu. Zvyšte pitný režim. Při nárůstu teploty roste potřeba tekutin až o 1 litr na 1 stupeň (37–38°C).

– Vždy pečlivě kontrolujte, **zda podávané léky neobsahují sacharidy** (kapky proti kašli, léky při chřipce, vitaminy....). Léky pro děti často obsahují sacharózu, fruktózu, laktózu apod. Celulóza by neměla vadit.

– Pokud by bylo dítě **hospitalizováno**, pak je třeba upozornit na dodržování diety a na to, že by infuze neměly obsahovat sacharidy. Protože tím se efekt diety zničí a po léčbě by musela být dieta nastavena od začátku. Pokud infuze se sacharidy podány být musí, dieta se tím přerušuje a je nutno počítat s možností komplikací z rychlého ukončení poměru 4:1 a případnému výskytu záchvatů.

Další důležitá upozornění – některá již podruhé!

Při zavádění diety je třeba minimálně jeden měsíc dodržovat rozpis podle naplánování s nutričním terapeutem a nedělat v něm žádné úpravy bez konzultace. Při případných úpravách je vždy třeba dělat jen jednu úpravu, aby se vědělo, jak na organismus působí!

Př.: není vhodné dělat úpravu ve stravě – recepturách a zároveň měnit vitaminy, čas jídla, zubní pastu apod. Vždy je potřeba mít mezi odsouhlasenými změnami rozestup.

– Pokud nebylo dítě při nastavení na dietu obézní, **nemělo by hubnout**. I pokud obézní bylo, mělo by z obezity cíleně vyrůst, nikoli redukovat hmotnost.

– Hlídejte pitný režim. Nedostatek tekutin při ketogenní dietě může vést k vysokým hodnotám kyseliny močové v těle, které vedou k dnovým záchvatům (velmi bolestivé postižení kloubů), vzniku ledvinových kamenů, případně k potížím se žlučníkem (výjimečně).

Proč jsou důležité potravinové doplňky

Ketogenní dieta má výborný léčebný efekt, je však nutričně nevyvážená a dítě v ní nedostane všechny vitaminy a minerální látky, které potřebuje. Proto je nutné je doplňovat medikamentózně.

Vitamin C – je důležitý v metabolismu tuků, hlavně při vysoké hladině cholesterolu. V ketogenní dietě je obsažen v malém množství, protože se vyskytuje hlavně v ovoci a zelenině. Denní potřeba je cca 60 mg. V zátěžovém období (chřipky, stres) je třeba dávku zvýšit.

Vitamin E – tokoferol – působí jako antioxidant a je proto důležitý pro cévy a srdíčko, když je při ketogenní dietě kardiovaskulární systém zatížen tuky. Má vliv na metabolismus tuků – zabraňuje ničení nenasycených vazeb mastných kyselin, vitamínu A a C, které jsou citlivé na oxidační procesy. Denní dávka je cca 10–15 mg. Vitamin E by se měl užívat cca jednu hodinu před jídlem a neměl by se kombinovat s preparáty železa.

Vitamin B1 – thiamin – působí na nervovou soustavu, brání únavě a podporuje chuť k jídlu. Nedostatek vede k nechutenství, bolesti svalů, depresi a změnám krevního tlaku. Běžně se nachází v obilovinách, kvasnicích, bramborách a sušeném ovoci – potravinách z ketogenní diety vylučovaných. Proto je třeba doplňovat v dávce 1,5–2 mg/den.

Vitamin B2 – riboflavin – účastní se oxidace glukózy, mastných kyselin a purinů (které zvyšují kyselinu močovou). Nachází se v mléku, játrech, kvasnicích, masu a zelené zelenině.

Vitamin B6 – pyridoxin – důležitý v metabolismu tuků a bílkovin. Při jeho nedostatku dochází k poruše růstu, svalové slabosti, problémům s kůží a sliznicemi. Vyskytuje se v játrech, ledvinách, vaječném žloutku, obilovinách, rýži, banánech.

Vápník – kalcium – je součástí kostí a zubů, účastní se krevní srážlivosti, vedení nervových vzruchů, svalové činnosti. Nejvíce je obsažen v tvrdých sýrech, mléčných výrobcích, vejcích, zelené zelenině, obsahují jej ořechy, obilniny, luštěniny a mák. Doporučený denní příjem je 800–1200 mg.

Fosfor – součást kostí a zubů, účastní se resorpce glukózy a glycerolu, transportu mastných kyselin. Má zásadní úlohu při přeměně energie v těle. Denní potřeba je 900–1200 mg. Přirozeně jej obsahují mléčné výrobky, žloutek, maso a ořechy.

Hořčík – magnézium – je účasten v mnoha metabolických procesech těla. Ochraňuje nervy, reguluje srdeční rytmus, pomáhá využít vitamin E a C. Nedostatek se projevuje svalovými křečemi. Velké ztráty bývají hlavně při průjmech, jiných střevních onemocněních, hladovění. Denní doporučená dávka je 270–400 mg. Přirozené zdroje jsou fíky, citróny, grepy, kukuřice, pšeničné klíčky, ořechy, listová zelenina.

Karnitin – je látka vznikající v organismu, která však při vyšších dávkách pomáhá účinněji přenášet mastné kyseliny do mitochondrií, kde je za pomoci kyslíku mění na energii. Podílí se na podpoře srdeční a mozkové činnosti, snižuje hladinu cholesterolu. Zdrojem karnitinu je maso.

Probiotika – Probiotika jsou mikroorganismy žijící v lidském střevě, které pomáhají organismu lépe využívat živiny a zvyšovat obranyschopnost těla. Jsou obsaženy v kysaných mléčných výrobcích.

Rejstřík receptů + živiny v jedné porci			
Název	P	Živiny a energie v 1 porci	strana
Avokádová pomazánka s ořechy	4:1	3,9 g B; 30,2 g T; 3,7 g S; E = 302 kcal/1262 kJ	60
Bílá káva 40%	4:1	0,7 g B; 9,4 g T; 1,6 g S; E = 94 kcal/393 kJ	71
Bílková omeleta se sýrem	4:1	6,0 g B; 25,8 g T; 0,5 g S; E = 256 kcal/1070 kJ	34
Brokolicová polévka	4:1	4,7 g B; 23,0 g T; 0,9 g S; E = 229 kcal/955 kJ	56
Caro bílá káva 40%	4:1	0,8 g B; 8,4 g T; 1,2 g S; E = 85 kcal/355 kJ	71
Caro bílá káva 33%	4:1	1,1 g B; 11,3 g T; 1,6 g S; E = 114 kcal/477 kJ	72
„Cereálie a mléko“	4:1	9,1 g B; 53,5 g T; 4,3 g S; E = 535 kcal/2236 kJ	49
Cottage sýr se šunkou	4:1	4,5 g B; 24,6 g T; 1,7 g S; E = 252 kcal/1053 kJ	52
Čabajka se zelím	4:1	3,2 g B; 18,2 g T; 1,4 g S; E = 182 kcal/761 kJ	38
Filé zapečené se smetanou, sýrem a žampiony	4:1	3,5 g B; 20,0 g T; 1,4 g S; E = 196 kcal/819 kJ	41
Hovězí maso na žampionech	4:1	5,0 g B; 34,8 g T; 3,6 g S; E = 348 kcal/1455 kJ	39
Hynkův narozeninový nepečený dort	4:1	3,5 g B; 22,0 g T; 1,8 g S; E = 215 kcal/897 kJ	66
Jablečný dezert se smetanou	4:1	2,2 g B; 21,8 g T; 2,9 g S; E = 218 kcal/911 kJ	69
Jahodová zmrzlina s kokosem a čokoládovými hoblinkami	4:1	2,6 g B; 24,0 g T; 3,8 g S; E = 248 kcal/1026 kJ	67
Jahody se šlehačkou a tvarohem	4:1	3,4 g B; 26,6 g T; 3,2 g S; E = 266 kcal/1111 kJ	69
Kakao 33%	4:1	1,4 g B; 13,1 g T; 1,8 g S; E = 130 kcal/543 kJ	70
Kakao 40%	4:1	1,2 g B; 9,0 g T; 1,0 g S; E = 90 kcal/376 kJ	70
Kaše z dýně	4:1	1,8 g B; 16,8 g T; 2,3 g S; E = 184 kcal/769 kJ	55
Kebab se sezamem	4:1	3,8 g B; 27,7 g T; 3,1 g S; E = 273 kcal/1154 kJ	40
Keto čokoláda	4:1	3,3 g B; 22,0 g T; 2,2 g S; E = 220 kcal/920 kJ	67
Keto guláš	4:1	4,3 g B; 29,6 g T; 2,9 g S; E = 300 kcal/1254 kJ	39
Keto „housky“ s máslem	4:1	3,8 g B; 20,9 g T; 1,5 g S; E = 213 kcal/890 kJ	46
Keto kuřecí párky	4:1	5,3 g B; 35,4 g T; 2,9 g S; E = 370 kcal/1447 kJ	44
Keto mléko 33%	4:1	0,9 g B; 9,7 g T; 1,4 g S; E = 94 kcal/393 kJ	72
Keto mléko 40%	4:1	1,3 g B; 12,7 g T; 1,9 g S; E = 121 kcal/506 kJ	72
Keto věnečky – sušenky	4:1	4,5 g B; 21,9 g T; 0,8 g S; E = 226 kcal/943 kJ	47
Kokosové sušenky	4:1	1,8 g B; 14,5 g T; 1,7 g S; E = 145 kcal/606 kJ	68
Koprová polévka s vajíčkem	4:1	3,2 g B; 17,9 g T; 1,2 g S; E = 179 kcal/748 kJ	56
Krabí prsty s cherry rajčátky	4:1	4,0 g B; 20,4 g T; 1,2 g S; E = 212 kcal/886 kJ	41
Krabí maso s patizónovými špagetami a bylinkovým máslem	4:1	3,5 g B; 20,0 g T; 1,4 g S; E = 196 kcal/819 kJ	42
Krevetový koktejl na ledovém salátu	4:1	3,0 g B; 17,9 g T; 1,4 g S; E = 185 kcal/773 kJ	44
Kuře s brokolicí	4:1	5,3 g B; 29,5 g T; 1,9 g S; E = 315 kcal/1317 kJ	36
Kuře v mrkvi	4:1	4,7 g B; 29,6 g T; 2,7 g S; E = 316 kcal/1321 kJ	36
Kuřecí kousky s kari kořením	4:1	4,5 g B; 25,0 g T; 1,0 g S; E = 241 kcal/981 kJ	43
Kuřecí nugetky	4:1	7,0 g B; 39,0 g T; 1,2 g S; E = 384 kcal/1605 kJ	38
Lilek se sýrem	4:1	4,2 g B; 20,0 g T; 0,6 g S; E = 205 kcal/857 kJ	55

Rejstřík receptů + živiny v jedné porci			
Název	P	Živiny a energie v 1 porci	strana
Lívance s bylinkovým máslem a polníčkem	4:1	6,8 g B; 32,8 g T; 1,2 g S; E = 336 kcal/1405 kJ	35
Lívance se skořicí, broskvemi a šlehačkou	4:1	4,1 g B; 25,5 g T; 2,3 g S; E = 262 kcal/1095 kJ	35
Lívancečky	4:1	4,5 g B; 21,6 g T; 0,9 g S; E = 224 kcal/936 kJ	48
Lízátka z kokosového tuku ananasová	21:1	0,3 g B; 13,0 g T; 0,3 g S; E = 125 kcal/523 kJ	65
Lízátka z kokosového tuku + ananas	4:1	0,4 g B; 13,0 g T; 0,3 g S; E = 137 kcal/573 kJ	65
Makadamové košíčky s jahodou	4:1	3,8 g B; 23,6 g T; 1,9 g S; E = 234 kcal/978 kJ	50
Máslo s čerstvou meduňkou	23:1	0,2 g B; 8,3 g T; 0,2 g S; E = 75 kcal/314 kJ	63
Máslo s kari	11:1	0,1 g B; ,4 g T; 0,7 g S; E = 78 kcal/326 kJ	63
Máslo s provensálskými čerstvými bylinkami	23:1	0,2 g B; 8,3 g T; 0,2 g S; E = 75 kcal/314 kJ	62
Máslo s provensálskými sušenými bylinkami	12:1	0,1 g B; 8,4 g T; 0,6 g S; E = 77 kcal/322 kJ	62
Máslo se skořicí	9:1	0,0 g B; 8,3 g T; 0,8 g S; E = 77 kcal/322 kJ	63
Máslová lízátka karamelová	9:1	0,1 g B; 8,4 g T; 0,8 g S; E = 78 kcal/326 kJ	64
Máslová lízátka karamelová + jablko	4:1	0,2 g B; 8,4 g T; 1,9 g S; E = 84 kcal/354 kJ	64
Masové nugetky	4:1	4,0 g B; 26,7 g T; 2,6 g S; E = 272 kcal/1137 kJ	37
Ořechovo vaječná svačinka se slaninou a sýrem	4:1	3,6 g B; 17,2 g T; 0,6 g S; E = 177 kcal/740 kJ	25
Ovocná omeleta	4:1	4,9 g B; 27,7 g T; 2,0 g S; E = 285 kcal/1197 kJ	29
Ovocný koláč	4:1	8,6 g B; 52,6 g T; 4,3 g S; E = 525 kcal/2195 kJ	29
Palačinka se sýrem a avokádo-smetanovým dipem	4:1	4,2 g B; 22,1 g T; 1,3 g S; E = 226 kcal/945 kJ	25
Pečené žloutky se žampiony a smetanou	4:1	3,0 g B; 17,9 g T; 1,4 g S; E = 185 kcal/773 kJ	33
Pizza s rajčetem a sýrem	4:1	4,5 g B; 26,4 g T; 2,1 g S; E = 264 kcal/1103 kJ	34
Pomazánka z avokáda	4:1	3,2 g B; 22,5 g T; 2,2 g S; E = 221 kcal/923 kJ	60
Rajčata s mascarpone	4:1	1,1 g B; 13,7 g T; 2,3 g S; E = 139 kcal/581 kJ	53
Rajčata s mascarpone Variace s tvarohem	4:1	1,7 g B; 15,2 g T; 2,0 g S; E = 156 kcal/652 kJ	53
Rajčata s vejcem a majonézou	4:1	3,4 g B; 21,0 g T; 1,7 g S; E = 219 kcal/915 kJ	54
Rajčatová polévka	4:1	0,8 g B; 14,1 g T; 2,8 g S; E = 139 kcal/581 kJ	57
Rybí polévka	4:1	3,3 g B; 19,9 g T; 1,6 g S; E = 219 kcal/915 kJ	59
Rybí polévka se smetanou	4:1	3,1 g B; 22,3 g T; 2,6 g S; E = 232 kcal/970 kJ	57
Skořicové kuličky s mandlemi	4:1	7,7 g B; 49,8 g T; 4,6 g S; E = 504 kcal/314 kJ	68
Sněhové minipusinky – snídaňové „cereálie“ se smetanovým „mlékem“	4:1	3,8 g B; 27,7 g T; 3,12 g S; E = 273 kcal/1154 kJ	49
Snídaňová medová s vejcem a červenou paprikou	4:1	3,8 g B; 19,8 g T; 0,9 g S; E = 197 kcal/822 kJ	26

Rejstřík receptů + živiny v jedné porci			
Název	P	Živiny a energie v 1 porci	strana
Svíčková omáčka	4:1	1,2 g B; 14,5 g T; 2,5 g S; E = 152 kcal/635 kJ	59
Sýrová rolka s krutí šunkou	4:1	5,6 g B; 27,8 g T; 1,3 g S; E = 289 kcal/1208 kJ	51
Sýrové kroketky	4:1	4,3 g B; 23,0 g T; 1,4 g S; E = 230 kcal/961 kJ	52
Sýrové sušenky	4:1	3,2 g B; 20,4 g T; 1,9 g S; E = 196 kcal/823 kJ	50
Škvarková pomazánka na dýni	4:1	3,2 g B; 19,0 g T; 3,0 g S; E = 205 kcal/857 kJ	61
Štíhlé nudle Smacker s tuňákem	4:1	4,1 g B, 22,0 g T; 1,0 g S, E = 219 kcal/885 kJ	28
Štíhlé nudle Smacker se sýrovou omáčkou	4:1	4,7 g B, 26,3 g T, 2,0 g S, E = 270 kcal/1129 kJ	28
Tuňáková loďka a Caro	4:1	4,3 g B; 23,0 g T; 1,6 g S; E = 229 kcal/955 kJ	43
Tuňáková pomazánka	4:1	5,0 g B; 21,8 g T; 0,2 g S; E = 217 kcal/907 kJ	60
Tuňákové karbanátky	4:1	4,6 g B; 21,3 g T; 0,85 g S; E = 223 kcal/932 kJ	42
Vaječný muffin se sterilovanou kapií 33%	4:1	4,8 g B; 25,7 g T; 1,7 g S; E = 262 kcal/1095 kJ	26
Vaječný muffin se sterilovanou kapií 40%	4:1	3,9 g B; 20,7 g T; 1,2 g S; E = 212 kcal/886 kJ	26
Vaječná omeleta s čabajkou a paprikou	4:1	3,4 g B; 21,6 g T; 1,9 g S; E = 220 kcal/920 kJ	32
Vaječná omeleta s hlávkovým salátem a kysanou smetanou	4:1	3,2 g B; 20,2 g T; 1,7 g S; E = 213 kcal/890 kJ	31
Vaječná omeleta s tuňákem, okurkou a rajčetem	4:1	3,4 g B; 21,6 g T; 1,9 g S; E = 220 kcal/920 kJ	33
Vaječná omeleta se slaninou a karotkou	4:1	3,6 g B; 20,0 g T; 1,2 g S; E = 206 kcal/863 kJ	30
Vaječná omeleta se šunkou, bylinkovým olejem a špenátem	4:1	4,3 g B; 21,4 g T; 1,0 g S; E = 230 kcal/961 kJ	31
Vaječná omeleta se zakysanou smetanou, rukolou a rajčaty	4:1	4,7 g B; 27,0 g T; 2,0 g S; E = 272 kcal/1134 kJ	32
Vaječná omeleta se žampiony a fazolkami se slaninou	4:1	3,4 g B; 21,6 g T; 1,9 g S; E = 220 kcal/920 kJ	30
Vajíčková pomazánka s taveným sýrem v paprice	4:1	4,8 g B; 29,0 g T; 2,2 g S; E = 290 kcal/1212 kJ	61
Vejsce se sušenou šunkou	4:1	7,3 g B; 33,3 g T; 0,9 g S; E = 344 kcal/1437 kJ	27
Zapečené vepřové maso s anglickou slaninou a špenátem	4:1	5,3 g B; 22,0 g T; 0,5 g S; E = 219 kcal/913 kJ	40
Zelenina zapečená se sýrem	4:1	3,6 g B; 29,2 g T; 3,9 g S; E = 290 kcal/1216 kJ	51
Zeleninový salát se sezamem	4:1	1,8 g B; 22,0 g T; 3,8 g S; E = 220 kcal/920 kJ	54
Zeleninový vývar	4:1	1,9 g B; 15,0 g T; 1,9 g S; E = 158 kcal/660 kJ	58
Zeleninový vývar se sýrem	4:1	3,0 g B; 23,0 g T; 2,6 g S; E = 233 kcal/974 kJ	58

Doporučené odkazy:

Obecně o ketogenní dietě:

www.ketogennidieta.cz – stránky vytvořené MUDr. Klárou Brožovou pro rodiče pacientů na ketogenní dietě

www.charlifoundation.org

Keto-kalkulačka

www.shs-nutrition.com/myketocal/ketogenic-calculator – stránky firmy Nutricia.

Nevýhodou kalkulátoru je, že používá potraviny dostupné v západní Evropě

Použitá literatura:

Ketogenní dieta: průvodce a rádce – Chocenská – Nutricia 2005

Základy ketogenní diety – Brožová, Hadač – Sanvitaia 2011

Je to sladké a cukr to není. Co je to? – Bc. Kristýna Fajkusová

– http://is.muni.cz/th/176841/lf_b_b1/Bc_sladidla_IS.pdf – 2010

Eva Chocenská

Ketogenní dieta Průvodce a rádce II

Sazba a grafická úprava Marie Nováková, BM

Vytiskla tiskárna Žaket, Praha

Vydalo nakladatelství Garamond ve spolupráci
se společností Nutricia a.s. jako svou 346. publikaci
Praha 2013

Neprodejně. Kniha je určena pro pacienty, kteří mají lékařem indikovanou ketogenní dietu. Pacient knihu může získat v rámci edukace pouze od svého neurologa nebo nutričního terapeuta.

NUTRICIA KetoCal

NOVÉ MOŽNOSTI, NOVÁ NADĚJE



Poměr tuků k sacharidům
a bílkovinám je 4:1



Nutričně kompletní formule určená pro řízenou ketogenní dietní výživu

- Rychlá a jednoduchá příprava - stačí pouze přidat vodu.
- Ketocal lze používat jako nápoj, přidávat ho do jídla nebo přijímat pomocí sondy.
- Příjemná mléčná chuť umožní snadné používání.
- Vyzkoušejte neutrální nebo vanilkovou příchut.
- Vhodný jako částečná nebo úplná náhrada denní stravy.

Existují malé věci, které dělají velký rozdíl. Ketocal

Potravina pro zvláštní výživu - potravina pro zvláštní lékařské účely.

Určeno k dietnímu postupu při refrakterních epilepsiích u dětí. Používejte pouze na základě doporučení lékaře. Způsob použití a další informace najdete na obalu přípravku.

1/2013

Nutricia a.s., Ing. Michaela Šantavá, Product Manager Metabolics CZ/SK
Na Hřebenech II 1718/10, 140 00 Praha 4,
Tel: +420 724 623 255, e-mail:michaela.santava@nutricia.com
www.pku-dieta.cz

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition