

КЕТО ДИЕТА

*Список разрешенных, запрещенных
и не рекомендуемых продуктов*



РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Жирное мясо любое (свинина, баранина, козлятина, говядина, утка, гусь, курица, конина, дичь и тд)
- Жирная рыба (идеально – дикая некрупная: скумбрия, сардина, но можно и лосось, форель и любую рыбу). Нежирную зажирнять соусами или маслом.
- Яйца любые
- Сало, курдючный жир, бекон
- Топленое и сливочное масло
- Авокадо
- Кокосовое, оливковое, авокадо масло
- Жирные молочные продукты (творог от 18%, сливки 33%, маскарпоне, каймак, сметана 40% итд)
- Твердые жирные сыры



- Зелень в любом количестве (петрушка, укроп, кинза и тд)
- Листовой салат
- Квашеная капуста
- Не крахмальные овощи (цветная капуста, брокколи, кабачок, брюссельская капуста, капуста кочанная, огурец и тд)
- Подсластитель эритрит. Только его!
- Майонез самодельный (желток, оливковое масло, горчица взбить блендером)
- Голландский соус самодельный (желток, сливочное масло, сок лимона)
- Ягоды
- Орехи жирные (макадамия), другие в небольшом количестве.
- Какао
- Жирные бульоны (лучше костные)

РАЗРЕШЕНО НА КЕТО, НО ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ ОГРАНИЧИТЬ

- Пасленовые (помидоры, баклажаны, болгарский перец)
- Молочные продукты в чистом виде и много (если есть аллергия вообще на что-то – сезонная, на животных и тд, астма, кожные заболевания, любые аутоиммунные заболевания – молочку исключить вообще)
- Арахис (это не орех, это бобовое, очень аллергенное и агрессивное)
- Промышленные продукты типа хамона.
- Любые семечковые масла: подсолнечное, кукурузное, рапсовое, льняное, хлопковое масло
- Копченая еда (шпроты!)
- Кока кола 0 калорий.



ЗАПРЕЩЕНО НА КЕТО



- Сахар
- Мед
- Сахароподобные вещества (тростниковый, кокосовый сахар, сироп агавы, топинамбура, патока, кукурузный сироп и все остальное)
- Все промышленные , полуфабрикаты и колбасы
- Высокобелковое низкожирное мясо в чистом виде (например: куриная грудка без зажирнения ее другими продуктами)
- Фрукты все кроме лимона и лайма
- Картошка, свекла, морковь, бабат и другие крахмальные овощи типа тыквы
- Злаки и изделия из них
- Крупы все
- Бобовые все

АНАЛИЗЫ КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОНИМАНИЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

- Общий анализ крови с СОЭ
- Стероидный профиль (идеально методом Масс-спектрометрии. В Мск делают в Хромолаб)

Гомоцистеин (должен быть не выше 5. Если выше – снижать метилкобаламином (В12 и метилфолатом (В9)). Г.высокий – говорит о том, что сосуды повреждаются этим веществом.

Ферритин. У мужчин не выше нормы лаборатории (около 280). Лучше, чтобы он был около 100. Если высокий – может быть воспаление в организме (идти искать) или железо накапливается и надо идти в донорство или на кровопускание.

- С-реактивный белок. Показатель воспаления в организме.
- Панель щитовидной железы с антителами. Норма ТТГ до 2, а не как написано в нормах. Т-3 должно быть на верхней границе нормы, Т-4 посередине. Антитела должны быть низкие.
- Гастроскопия и колоноскопия. Кишки – один из самых важных органов – там иммунитет.
- Узи брюшной полости (а если есть возможность, то лучше МРТ с контрастом Примависта)