

KetoMix

KEVERJEN KEDVE SZERINT

KetoMix
DIÉTA

Új, karcsúbb élet a KetoMix segítségével

Teljes útmutató az álomalakhoz vezető úton

www.ketomix.hu



KetoMix

A LEGKÖNNYEBB ÚT A KARCSÚSÁG FELÉ

SZÁMOLJON LE A KILÓKKAL EGYSZER S MINDENKORRA:

- X edzés nélkül
- X gyorsan és hatékonyan
- X jó-jó-effektus nélkül
- X káros anyagok, glutamát és glutén nélkül
- X vegetáriánusok és gluténérzékenyek számára is
- X rendszeres étkezés és folyadékfogyasztás
- X a legfontosabb tápanyagok fogyasztása
- X elegendő zöldség
- X ételek tele vitaminokkal és ásványi anyagokkal
- X online tanácsadás a hét minden napján



Szép napot kívánunk!

Ez a kézikönyv megmutatja Önnek **a karcsú alak felé vezető utat.**

Nem számít, hogy Ön csak enyhén túlsúlyos vagy éppen elhízással küzd, életmódot váltani **szosincs késő.** Ha szeretne egészséges és fitt maradni, akkor **a felesleges kilóknak menniük kell.** Mi ezért vagyunk itt. A KetoMix végigvezeti Önt azon az úton, melynek a végén garantáltan jól fogja érezni magát, és újra örülni fog tudni

önmagának. Mi segítünk átvészelni a nehéz kezdetet, megtanítjuk jól és rendszeresen étkezni, kiválasztani a megfelelő élelmiszereket. Elosztatjuk azt a tévhitet, hogy **lefogni** csak éhezéssel lehet, hiszen velünk biztosan **nem marad éhes és élvezni fogja az étkezéseket.** Higgyen nekünk, ha végigcsinálja ezt a fogyókúrát, nagyon büszke lesz magára és persze mi is Önre.

A KetoMix csapata

Tartalom

A KetoMix nem pusztán fogyókúra	4	Ne feledkezzen el a folyadékbevitelről	21
Pár tanács a kezdetekhez	5	Nassolhat!	22
Kinek nem ajánlott ez a diéta.	6	A konjac köreteket imádni fogja	23
Kinek ajánljuk ezt a diétát	7	Válaszok a kezdeti gyakori kérdésekre	24 – 25
Egy kis elmélet	8 – 9	A második diétás fázis.	26
Hogy működik a KetoMix diéta? ..	10 – 11	A KetoMix diéta piramis.	27
Milyen hosszúak egyes fázisok?	12	Ehet gyümölcsöt!	28
Az első diétás fázis	13	Mintaétrendek a második fázishoz	29
Mit lehet enni a KetoMix ételekhez? ..	14	A harmadik, stabilizációs fázis	30
Mintaétrendek az első fázishoz	15	A 3. fázisban sem hagyjuk magára.	31 – 33
Egyen naponta fél kiló zöldséget és gyümölcsöt!	16	Küldje el nekünk a történetét fotókkal, és mi megjutalmazzuk	34
Hogyan szabályozzuk a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztást az első fázisban? ..	17	KetoMix szakácskönyv	35 – 65
Zsírok, olajok és a KetoMix diéta ..	18 – 19	Jegyzetek.	66 – 67
Mi megengedett a fogyókúra alatt? ..	20	Elért eredmények	68

A KetoMix nem pusztán fogyókúra

Nagyon örülünk, hogy velünk szeretne lefogyni, a KetoMix ugyanis nem egy szimpla diéta. Az Önhöz most érkező ételt nagy odafigyeléssel fejlesztettük, teszteltük és gyártottuk. Nem tartalmaznak káros anyagokat, sem hozzáadott glutamátot. Tele vannak viszont **minőségi fehérjével, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és rostokkal**. Minden étellel közelebb kerül a célhoz, vagyis a fogyáshoz és a jobb közérzethez. A mai napig ezt több mint 100 000 vásárlónknak sikerült elérnie. A KetoMix kortól és nemtől függetlenül működik.

Számunkra a legfontosabb

Megtanítjuk Önt **kiigazodni az alapvető élelmiszerek útvesztőjében**. Ráveztjük arra, hogy átgondolja, mi a legfontosabb a szervezete számára, hogyan cserélje le a káros élelmiszereket azokra, melyek szintén finomak, de kevesebb szénhidrátot tartalmaznak. Megtanítjuk Önt **három óránként**

étkezni, beillesztjük az étrendjébe a zöldséget és a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre is odafigyelünk. Az első fázisban folyamatosan, minden egyes napon Ön mellett fogunk állni. **Megmutatjuk, hogy kell fehérjedús termékeinkből sütni és főzni**, hogy lehet a fogyókúrát szinte észrevehetetlenné tenni.

A táplálkozási tanácsadónk mindig elérhető

A diétás étrend mellett kap még egy óriási segítséget, hiszen **táplálkozási tanácsadónk** minden nap **08:00 és 23:00 óra között** a rendelkezésére állnak. Hívhat minket telefonon, írhat e-mailt vagy felkereshet chaten. Valamennyi táplálkozási tanácsadónk képzett, szakmájában nagy gyakorlattal rendelkezik, és az Ön a segítségére siet, ha szüksége van rá.

Kérdése van? Szívesen segítünk!

- ✗ Ügyfélszolgálati chat: www.ketomix.hu
- ✗ E-mailes tanácsadás: kerdesek@ketomix.hu
- ✗ Facebookos tanácsadás: www.facebook.com/groups/ketomix.tancsads/



A hamburger receptje a következő oldalon található: **51**.

Néhány tanács a kezdetekhez

- ✗ Első lépésként nézzen bele a naptárába, és válassza ki a megfelelő időpontot a kezdéshez. Az elején nehéz kitartani, így inkább olyan időszakot keressen, amikor kevesebb a családi és baráti rendezvény.
- ✗ **Vásároljon előre zöldségeket, dióféléket és magvakat.** Szabaduljon meg a kísértéstől a spájzban.
- ✗ **Mérje le a súlyát és a kritikus helyek kerületét.** Csak így fogja tudni pontosan, hogy mennyit is változott a teste, mennyit csökkent a ruhamérete.
- ✗ **Fényképezkedjen le.** Így szépen figyelemmel követheti, hogyan változik az alakja, ami még inkább motiválhatja.
- ✗ **Ne álljon minden nap a mérlegre.** Mindenki más tempóval fogy – valaki folyamatosan, valakinek a kilók szaladnak le, valakinek a centiméterek.
- ✗ A nőknél a fogyást a menstruációs ciklus is befolyásolja. A menstruáció előtt a női test több vizet tárol, így a mérleg is mást mutathat. Ilyenkor **ne essen pánikba!** Pár nap alatt minden helyreáll.





Kinek nem ajánlott ez a diéta?

A KetoMix fogyókúra minden egészséges ember számára megfelelő, aki éhezés nélkül szeretne fogyni. **A diétát a következő betegségek esetén nem ajánljuk (csak orvossal történő konzultáció után):**

- szélütés (stroke)
- pajzsmirigy betegség
- köszvény (magas húgysavszint kezelése)
- szív- és érrendszeri megbetegedések akut, illetve nem akut fázisban is (pl. szívbetegség, miokardiális infarktus, angina pectoris, aritmiák)
- bármilyen májbetegség
- a hasnyálmirigy betegségei
- I. típusú cukorbetegség (inzulin alkalmazása)
- II. típusú cukorbetegség (gyógyszeres kezelés és inzulin alkalmazása)

- gyomor- és nyombélfekély
- epehólyag-betegség
- bélbetegségek (pl. Crohn-betegség, fekélyes vastagbélgyulladás stb.)
- onkológiai betegségek kezelés alatt és a sikeres kezelés után kevesebb mint 2 évvel
- vesebetegség és dialízis
- Warfarin-kezelés alatt
- allergia esetén: tej, szója, tojás, zeller
- étkezési rendellenességek esetén
- súlyos pszichiátriai betegség esetén
- terhesség és szoptatás alatt
- 18 év alatti személyek esetében
- akut vírusos és lázas megbetegedés esetén

Ha olyan betegséggel küzd, amely nincs a listán, vagy speciális kezelés alatt áll, és nem biztos a diéta alkalmazhatóságában, mindenképpen konzultáljon orvosával.



Kinek ajánljuk a fogyókúrát?

A fogyókúra alkalmas:

- ✗ ha **le szeretne adni pár kilót**
- ✗ ha Ön **túlsúlyos** vagy elhízott
- ✗ nők számára **menopauza idején** amikor a hormonális változások lelassítják az anyagcserét
- ✗ férfiaknak, akiket aggaszt a **növekvő pocakjuk**
- ✗ olyan anyák, akik már nem szoptatnak, és vissza szeretnék szerezni eredeti súlyukat
- ✗ minden munkamániás embernek, akinek nincs elég ideje a kiegyensúlyozott étrend elkészítésére
- ✗ bárkinek, akinek **ösztönzésre van szüksége a jobb életmódhoz**, és aki meg szeretne tanulni rendszeresen és tudatosabban étkezni.



Egy kis elmélet

arról, hogy hogyan működik ez a diéta

Ketózis – ez az a bűvös szó, amelynek segítségével **gyorsan és edzés nélkül fog fogyni**.

Hogy ez hogyan lehetséges? Az emberi test a működéséhez az energiát szénhidrátokból és zsírból nyeri. Viszont ha korlátozzuk

a szénhidrátbevitelt, azt a testnek valamivel pótolnia kell. Így a **saját zsírtartalékaiból kezd el ketonokat gyártani**, majd ezeket használja energiaforrásként. Ez azt jelenti, hogy Ön mindenképp fogyni kezd.

Ha a ketogén diétáról keres további információkat a neten, kissé más szabályokba botlik, mint ebben a kézikönyvben. A KetoMix diétának ugyanis **speciális szabályai vannak** az ételek tápértékét tekintve. A diétát úgy állítottuk össze, hogy az a **lehető leghatékonyab**, ugyanakkor **egyszerű és kényelmes** legyen.

Mi történik, ha a test ketózisba kerül?

Két-három nap elteltével, miután felhasználja a szénhidrát tartalmait, a szervezet ketózisba kerül. Ebben a pillanatban pedig **elkezd**

felhasználni a saját zsírtartalékait.

Ebben az átmeneti állapotban megeshet, hogy kellemetlen tüneteket észlel, de ez nincs mindenkinél így. Ezt ketonáthának hívják, de nincs mitől félnie. A test így birkózik meg azzal, hogy más energiaforrásra vált. Ha ekkor kicsit idegesebb, fáj a feje és gyenge, az annak a jele, hogy **a diéta működik**. Ez az állapot néhány óra (ritkábban nap) után megszűnik, és újra jól fogja érezni magát.

X Tipp

Ketodrink kiváló segítő a ketonáthák okozta problémák enyhítésében. Ráadásul nagyon finom.





Hogy működik a KetoMix diéta?



A KetoMix fogyókúrának három fázisa van. Mielőtt elkezdené, olvassa el a következő oldalakat. Itt megtudhat mindent a diéta fázisairól, a **megfelelő ételekről**, illetve választhathat a leggyakoribb kérdésekre. Emellett **recepteket** is talál, hogy ha szeretne, tudjon finomakat főzni a KetoMix ételekből. Ha követi az utasításainkat, **nem fog hibázni.**

Mit lehet enni az egyes fázisokban?

Ez az, ami mindenkit a legjobban érdekel. Ezen az oldalon **egy rövid áttekintést találhat** arról, hogy milyen étrendet fog követni az elkövetkező időszakban. Részletesebb információkat a következő oldalakon talál.

A gombás cukkini receptjét lásd az 56. oldalon.



1. FOGYÓKÚRÁS FÁZIS

- × 5x naponta KetoMix étel
- × 500 g megengedett zöldség vagy gyümölcs (max. 10 g szénhidrát tartalommal)
- × 30 g megengedett dióféle vagy magvak; vagy 90 g avokádó; vagy 90 g zöld olíva; vagy 45 g fekete olíva
- × 2–3 liter megengedett folyadék
- × 30 g olaj

2. FOGYÓKÚRÁS FÁZIS

- × 3x naponta KetoMix étel
- × napi 2x fehérjedús étel minimális szénhidrát tartalommal
- × 500 g megengedett zöldség (max. 10 g szénhidrát tartalommal)
- × 30 g megengedett dióféle vagy magvak; vagy 90 g avokádó; vagy 90 g zöld olíva; vagy 45 g fekete olíva
- × 2–3 liter megengedett folyadék
- × 30 g olaj
- × 2 dl tej (1,5 %) vagy kefir (1 %) vagy 150 g joghurt (3 %)
- × egy adag gyümölcs (max. 10 g szénhidrátal)

3. STABILIZÁCIÓS FÁZIS

- × 5x naponta hétköznapi étel
- × 2–3 liter cukrozatlan üdítő
- × 0,5–1 kg zöldség
- × 200 g gyümölcs
- × halak 2x hetente
- × hüvelyesek legalább 2x hetente



Meddig tartsanak az egyes fázisok?

Azt, hogy pontosan hogyan osztja be a fázisokat, **Önök kell eldöntenie.** Abból induljon ki, **mennyi kilót szeretne leadni.** Mi a következőket ajánljuk:

- ✗ Az első fázis **tartson a legtovább,** főleg ha nagyobb súlytól szeretne megszabadulni.
- ✗ Bár ez a legnehezebb, de egyben a leghatékonyabb időszak.
- ✗ Az első fázis **minimum 1 hétig, maximum 8 hétig tartson.**
- ✗ Az első és a második fázisnak együtt maximum 14 hétig szabad tartania.

- ✗ Ha még 14 hét fogyókúra után is vannak Önön felesleges kilók, legalább **egy hónapig** tartsa a harmadik stabilizációs fázist, amikor megszakítja a ketózt, növeli a szénhidrátok mennyiségét és többet mozog. Ez után újra belevághat a diétába – rögtön kezdheti a második fázissal.
- ✗ A diéta harmadik fázisa valójában már nem is diéta, hanem **egészséges életmód,** mely végigkísérheti a továbbiakban az étkezési szokásait.

1 Az első diétás fázis

- ✗ **Naponta 5x fogyasszon KetoMix ételt.** Mindegy, melyiket, hiszen a tápértéke az összes ételünknek egyforma.
- ✗ **Fogyasszon 500 g zöldséget** vagy megengedett gyümölcsöt legfeljebb napi 10 g szénhidráttartalommal.
- ✗ **Fogyasszon 30 g megengedett diófélélet** vagy magvat; vagy 90 g zöld olívbogyót; vagy 45 g fekete olívbogyót.
- ✗ Igyon 2–3 liter édesítetlen folyadékot.
- ✗ 30 g olajat használjon az étetek és a zöldségek elkészítésére.

Az ébredés utáni első órában fogyassza el az első KetoMix ételt. **Az anyagcsere beindítása** nagyon fontos része a fogyásnak. A reggeli után három órával jöhet a következő adag KetoMix étel. Hogy ez egy koktél, kása vagy akár egy puding lesz, azt kizárólag Ön dönti el. A három óra múlva következő ebédre a legpraktikusabb talán egy levest készíteni. Ehhez főételként jöhet egy kis adag hús, hal, tojás vagy zöldség. **Három óra múlva jön**

a következő étkezés, az uzsonna. Vacsorára, ami szintén három óra múlva következik, készítsen pl. KetoMix omlettet, KetoMix péksüteményt vagy KetoMix tésztát.

! Nők számára:
Ha a kiindulási súlya **kevesebb volt, mint 70 kg,** és szeretne fogyasztani tojást, túrót, húst vagy más megengedett fehérjedús ételeket, hagyjon ki egy KetoMix ételt. Ha súlya nagyobb, hagyja meg mind az 5 étkezést, és a tojást, túrót vagy húst fogyassza **ezenek felül.**

Férfiak számára:
Férfiak az első fázisban az 5 KetoMix étel mellé megehetnek még **1,5 adag hagyományos fehérjedús ételt** minimális szénhidráttartalommal, melyeket a 26. oldalon talál.

Néhány ételünknek van napi korlátozása. Ne felejtse el megnézni webshopunkat, hogy megbizonyosodjon róla, melyek ezek az ételek.



Mit lehet enni a KetoMix ételekhez?

A KetoMix diéta attól is különleges, hogy az első fázisban lehet enni néhány **hétköznapi ételt** is. Természetesen csak bizonyos ételeket adott mennyiségben. Viszont minden nap ehet a KetoMix ételek mellett:

X tojás (1 egész tojás vagy 2 fehérje) plusz 50 g sovány túró **vagy** 1/2 adag fehérjedús étel minimális szénhidráttartalommal, melyeket a 26. oldalon talál.

Tipp: Vágja fel a szárított húst apró darabokra és adja hozzá a zsemle tésztájához. Kiváló illata és íze lesz tőle.

X Tipp

A kiváló ízű szárított húst a teljes fogyókúra folyamán fogyaszthatja. Ez a gyors, fehérjedús étel már az első fázistól fogyasztható. A KetoMix szárított hús segítségével feltöltheti fehérjetartalékait, miközben a szénhidrátmennyiséget kordában tartja.



Példa az 1. fázisú étrendhez

reggeli:

KetoMix csokoládéízű kása, apróra vágott mandula és málna

tízórai:

KetoMix eperízű koktél

ebéd:

KetoMix szalonnás–sajtos ízű omlett sült csiperkegombával és zöldségsalátával

uzsonna:

KetoMix vaníliás protein szelet

vacsora:

KetoMix zöldségízű leves sült cukkinivel és rántottával

reggeli:

KetoMix palacsinta cikória sziruppal leöntve

tízórai:

KetoMix protein chips, zellerszár Vajonézzel

ebéd:

KetoMix protein tészta aglio e olio módra, uborkasalátával



uzsonna:

KetoMix kávéízű koktél

vacsora:

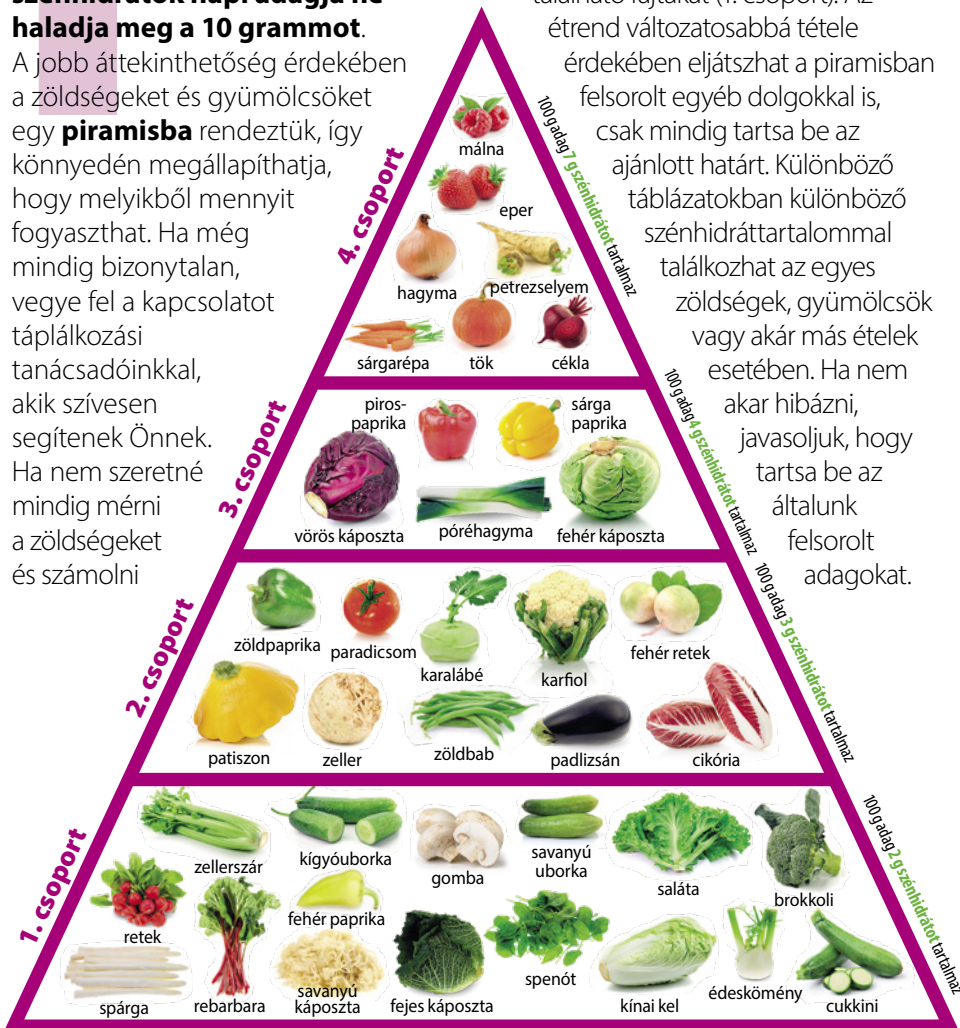
KetoMix proteines kenyér 50 gramm minőségi sonkával

Fogyasszon napi fél kiló zöldséget és gyümölcsöt!

Az első szakaszban ügyeljen arra, hogy a **zöldségekből és gyümölcsökből származó szénhidrátok napi adagja ne haladja meg a 10 grammot.**

A jobb áttekinthetőség érdekében a zöldségeket és gyümölcsöket egy **piramisba** rendeztük, így könnyedén megállapíthatja, hogy melyikből mennyit fogyaszthat. Ha még mindig bizonytalan, vegye fel a kapcsolatot táplálkozási tanácsadóinkkal, akik szívesen segítenek Önnek. Ha nem szeretné mindig mérni a zöldségeket és számolni

a szénhidrátokat, az étrend megkönnyítése érdekében vegye fel étrendjébe a piramis aljában található fajtákat (1. csoport). Az étrend változatosabbá tétele érdekében eljátszhat a piramisban felsorolt egyéb dolgokkal is, csak mindig tartsa be az ajánlott határt. Különböző táblázatokban különböző szénhidrát tartalommal találkozhat az egyes zöldségek, gyümölcsök vagy akár más ételek esetében. Ha nem akar hibázni, javasoljuk, hogy tartsa be az általunk felsorolt adagokat.



Forrás: keto-hubnuti.cz

Hogyan lehet összeállítani a zöldségek és gyümölcsök napi bevitelét az 1. fázisban?

200 g uborka + 300 g brokkoli = 500 g zöldség
4 g szénhidrát + 6 g szénhidrát = 10 g szénhidrát

150 g uborka + 100 g hagyma = 250 g zöldség
3 g szénhidrát + 7 g szénhidrát = 10 g szénhidrát

150 g gomba + 100 g eper = 250 g zöldség és gyümölcs
3 g szénhidrát + 7 g szénhidrát = 10 g szénhidrát

Diófélék

Csak a következő típusú diófélék és magvak megengedettek: **mák, mandula, mogyoró, brazil dió, pekándió, fenyőmag, dió, szezám, tökmag.**



Zsírok, olajok és a KetoMix diéta

A zsírok a KetoMix diéta **energiabevitelének** elengedhetetlen elemei.

A következőkben megmutatjuk, melyeket érdemes használnia.

Ajánlott olajok hideg ételekhez:

- ✗ avokádóolaj
- ✗ kenderolaj
- ✗ lenmagolaj
- ✗ repceolaj
- ✗ dióolaj

Hidegkonyhához mindig a **legjobb minőségű, extra szűz, hidegen sajtolt olajat** használja, hiszen a feldolgozás során nem bontja le őket hevítéssel. Ezek az olajok magasabb **omega-3** telítetlen zsírsavtartalommal rendelkeznek, így támogatják a kívánt gyulladáscsökkentő környezetet a szervezetben. A szűz olívaolaj csak akkor alkalmas étkezéshez, ha rendszeresen szokott halat vagy tengeri gyümölcsöket enni, legalább hetente kétszer.



Hőkezeléshez ajánlott zsírok és olajok:

- ✗ olívaolaj
- ✗ repceolaj
- ✗ szezámolaj
- ✗ avokádóolaj

Ha **hőkezeléshez** kell olajat használnia, fontos, hogy az ellenálljon a magasabb hőmérsékletnek. E célokra jobb finomított vagy tisztított olajokat használni, amelyek káros anyagok képződése nélkül képesek ellenállni a **magasabb hőmérsékletnek**.

Ajánlott zsírok sütéshez:

- ✗ kiolvasztott ghí vaj (nem közönséges vaj)
- ✗ disznózsír

Az egyik legkevésbé alkalmas elkészítési mód a sütés, amely sokkal több kalóriát eredményez és egyúttal a legtöbb káros anyagot termeli. Ha mégis ezt az elkészítési módot választja, akkor **használjon sütéshez alkalmas zsiradékot**, és ne felejtse el, hogy a sütést javasolt a **lehető legritkábban** alkalmazni.



Nem ajánlott zsírok és olajok:

- ✗ mogyoróolaj
- ✗ napraforgóolaj
- ✗ sáfrányolaj
- ✗ szójababolaj

Ezek az olajok nagy mennyiségben tartalmaznak omega-6 telítetlen zsírsavakat, amelyek az étrendben nem szükségesek. Ezért próbálja elkerülni őket. Ezek az olajok egyebek mellett hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a testünkben gyulladással szembe fordított környezet jön létre, amely egészségügyi problémákat is okozhat. Ezért javasoljuk, hogy kerülje el őket, vagy keressen helyettük megfelelőbb alternatívát.



Miért ajánlunk kevésbé zsíros vagy alacsony zsírtartalmú tejtermékeket?

A legtöbb ketogén étrendben gyakran előfordul, hogy szinte korlátlan mennyiségű vaj, zsírt és teljes zsírtartalmú tejterméket fogyaszthat. Ebből a szempontból a KetoMix diéta más. Javasoljuk a tejszír csökkentését az étrendben. Étrendünkben általában túl sok az állati eredetű telített zsír. A túlzott mennyiségű állati zsír nem tesz jót az egészségének.

Ezért a KetoMix étrendben a dióféléket, az avokádót, az olajbogyót és a megfelelő növényi olajokat részesítjük előnyben fő zsírforrásként.



Mi megengedett még a diéta alatt?

Ne féljen megízésíteni étелеinket! A diéta

1. szakaszától kezdve az összes alábbi összetevő megengedett:

- ✗ fűszerek
- ✗ borsok (hozzáadott cukor nélkül)
- ✗ só
- ✗ ecet
- ✗ olaj (napi 30 g)
- ✗ fokhagyma

- ✗ gyömbér
- ✗ cukormentes szójaszós
- ✗ KetoMix szószok és öntetek
- ✗ édesítőszer (eritrit, sztívia, szukralóz, 5% cikóriaszirup)
- ✗ fahéj
- ✗ holland kakaó (legfeljebb 1 teáskanál naponta)
- ✗ mustár (legfeljebb 1 teáskanál naponta)

X Tipp

KetoMix öntetek

– nagyszerű módja annak, hogyan ízesítse 25 gramm öntettel salátáját. Minimális a szénhidrát tartalmuk, és szinte egyáltalán nem tartalmaznak kalóriát.



Ne feledkezzen meg a folyadékbevitelről!

Minden nap legalább **2 – 3 liter folyadékot kell inni**, függetlenül attól, hogy diétázik-e vagy sem. A KetoMix diétánál azonban a folyadékbevitel alapvető fontosságú. Ez segít a testnek a diéta során a zsírtartárból felszabaduló nem kívánt **méreganyagok kiürítésében**.

Mit igyon a KetoMix diéta során?

- ✗ víz (lehet 1 db citromból facsart citromlével)
- ✗ ásványvíz (szénsavas és szénsavmentes)
- ✗ tea
- ✗ gyenge gyümölcscepa
- ✗ KetoMix forró és hideg italok
- ✗ KetoMix fűszeres italok
- ✗ mandula-, szója- és kókuszital édesítés nélkül (0 g szénhidrát / 100 g)
- ✗ nem édesített kávé



- ✗ sovány húsból készült tiszta húsleves
- ✗ két 10 ml-es tejszín 10% zsírtartalommal kávéba

X Tipp

Élvezze diétáját egy **édes és frissítő narancsízű itallal**, amely L-karnitint tartalmaz a jobb zsírégetés érdekében.



Nassolhat is!

Csokoládé és diéta... lehetséges lenne? Bizony az! A diéta 1. szakaszától kezdve **élvezheti a cukormentes KetoMix édességeket**. Választhat csokoládék,

mogyorókrémek, többféle süti és édes krém közül, amelyek kiválóak például a palacsintánkhoz.



A sós ropogtatnivalók szerelmesei is megtalálják a nekik valót

Ha nincs oda az édességért, de valamit mégis ropogatna este a tévé előtt, **protein chipseink** és **nachosunk** ideális választás lehet. Számolja úgy például este, mint egy egész KetoMix ételt.



A konjac köreteket imádni fogja

Képzelen el egy ételt, amely **Keltelít, finom, és bár korlátlan mennyiségben fogyasztja, nem fog hízni utána, hanem éppen ellenkezőleg, lefogy**. Pontosan ez a helyzet a KetoMix konjac köretekkel.

Bemutatjuk Önnek az egyedülálló és szabadalmaztatott termékünket, ami mind színével, mind ízével szinte megkülönböztetésig hasonlít a hagyományos tészákra, ráadásul csak **9 kalóriát tartalmaz 100 grammban**. Ez az egészséges és alacsony kalóriatartalmú köret több változatban is elérhető: fetuccine, tagliatelle, penne, spagetti, lasagne, thai tészta vagy rizs. Zabrostból és a konjac növényből nyert bio lisztből készül - hagyományos ázsiai élelmiszer, melyet már évszázadok óta ismernek Japánban. A konjac növényt, melyet **köreteinkhez**

használunk, a japán hegyekben természetünk, szinte teljesen távol a civilizációtól. Ennek köszönhetően elnyerte a **BIO** minősítést.

! A KetoMix konjac köretek akár **94%-kal kevesebb kalóriát** tartalmaznak, mint a szokásos tészták, és természetes forrásai a glükomannánnak – egy oldható rostnak, amely **csökkenti az éhségérzetet, és jótékony hatással van a testúly és a koleszterinszint csökkentésére**. Nem tartalmaznak cukrot, zsírt, glutént vagy sót. A KetoMix konjac köretekkel **jóllakott lesz**, és még bűnösnek sem kell éreznie magát. Gyakorlatilag csak a rost halad át a testen, és egyúttal megtisztítja a bélrendszert.



Kezdők által gyakran feltett kérdések

Rendszeresség

X Három óránként

rendszeresen egyen.

- X De ha kivételesen 2 vagy 4 óránként eszik, akkor sem történik semmi.

Hosszú nap

- X Korán kel és későn fekszik le? Akkor **egyen naponta 5-nél többször**, az ébredéstől kezdve 3 óránként.

Éjszakai műszakok

- X Ha éjszakai műszakban dolgozik, egyen három óránként, akár egyik napról a másikra, amíg nem fekszik le.
- X Az utolsó étkezés legyen **2-3 órával lefekvés előtt**.

Gyenge akarat

- X Ha az első napok túl nehezek az Ön számára, akkor adjon hozzá a menühöz egy **extra fehérje ételt**,



minimális szénhidrát tartalommal (hús, tojás, túró).

- X Ha mégis valami olyat eszik, ami nem megengedett, **ne stresszeljen**. Folytassa a diétát tovább. Kipróbálhatja szénhidrát blokkolókat, amely a zsírok és szénhidrátok felszívódásánál hasznos.

A KetoMix elkészítése

- X **Egy nappal előre** is elkészítheti ételünket. Az ételket azonban hűvös helyen kell tárolni.
- X A koktél édességét maga határozza meg a hozzáadott íz mennyisége alapján. Minél kevesebb ízesítést ad hozzá, annál kevésbé lesz édes a koktélja. Ha nem édesszájú, ízesítheti a koktét fahéjjal, holland kakaóval vagy instant kávéval. A koktét **ízesítés nélkül** is meg lehet inni.
- X A kása édes ízének intenzitását enyhítheti egy kanál alacsony zsírtartalmú

túró hozzáadásával vagy vásárolhat KetoMix **semleges ízű kását**, melyet ízesíthet koktél ízesítővel.

Alkohol

- X A diéta **első hetében kerülje** az alkoholt. A szervezete birkózik az anyagcsere változásaival, és alkohollal ezt csak jobban megterhelné.
- X Lehetőleg a második héttől se lépje túl az **1 dl száraz bor mennyiségét**. Internetes boltunkban számos kiváló bor közül válogathat.
- X Ha a lehető leggyorsabban szeretne fogyni, lehetőleg **kerülje** az alkoholt az egész diéta során, vagy csak különleges alkalmakkor fogyasszon egy keveset.

Emésztés

- X Az étrend megváltoztatása befolyásolhatja **az emésztését**. A diéta kezdetén enyhe székrekedés, puffadás vagy hasmenés jelentkezhet.
- X A folyadékbevitel növelése, a **gyakoribb testmozgás** vagy az oldhatatlan rostok (pl. Psyllium vagy útifű) bevitelének növelése segít a székrekedés problémájában.
- X Hasmenés vagy puffadás esetén csökkentse a zöldségek bevitelét, majd lassan és fokozatosan növelje azokat, amíg az emésztőrendszere megszokja.

Sport

- X A ketózis kialakulásával a testnek átmenetileg hiányozhat az energia, amíg hozzászokik az **új energiaforráshoz** – a ketontestekhez. Ekkor ne nagyon kényszerítse magát mozgásra. A KetoMix diétának nem előfeltétele a sportos életmód.
- X Ám ha egy kicsit egészségesebben akarja kezdeni **új életét**, mozogjon.
- X Válasszon **enyhe intenzitású** mozgásformát. Ilyen lehet például a gyaloglás, a jóga, a pilates, a szobakerékpározás vagy a biciklizés.

X Tipp

A moringás fűszerkeverék, amely támogatja az emésztést és a fogyást, segít az emésztés lehetséges problémáiban.



2 A második, redukciós fázis

- ✗ Egyen KetoMix ételt naponta 3-szor. Nem számít, hogy reggelire, ebédre, vagy uzsonnára.
 - ✗ Tartalmazzon két átlagos fehérjetartalmú ételt is az étrendje. Ezeknél sem számít, hogy melyik étkezéshez választja.
 - ✗ Fogyasszon legfeljebb 500 gramm megengedett zöldséget, napi legfeljebb 10 gramm szénhidrát tartalommal.
 - ✗ Kényeztesse magát gyümölcsökkel, amelyek legfeljebb 10 gramm szénhidrátot tartalmaznak.
 - ✗ Fogyasszon 30 gramm megengedett diót, mogyorót vagy magvakat, esetleg 90 g avokádót, 90 g zöld olajbogyót vagy 45 g fekete olajbogyót.
 - ✗ Igyon 2–3 liter cukormentes folyadékot.
 - ✗ Használjon 30 gramm olajat az ételek és a zöldségek elkészítéséhez.
 - ✗ Fogyasszon 2 dl tejet (1,5%) vagy kefir (1%) vagy 150 g joghurtot (3%).
- Minimális szénhidrát tartalommal rendelkező fehérjetartalmú ételek, amelyeket naponta kétszer kell enni a KetoMix étel helyett** (az adag mindig nyers állapotban van megadva egy adagra):

- ✗ sovány hús 100 g,
- ✗ sonka 100 g,
- ✗ hal 100 g,
- ✗ tenger gyümölcsei 150 g,
- ✗ kemény sajt (legfeljebb 30% zsír szárazanyagban) 80 g,
- ✗ alacsony zsírtartalmú túró 150 g,
- ✗ skyr 150 g,
- ✗ túró 150 g,
- ✗ mozzarella light 125 g,
- ✗ olműci túró 70 g,
- ✗ tojás 2 db,
- ✗ šmakoun (fehérjetartalmú étel) 150 g,
- ✗ tofu 150 g.

Természetesen ezek az ételek **kombinálhatók** - például egy tojás 50 gramm sonkával párosítható.

! Ha kezdeti súlya **kevesebb volt, mint 70 kg**, a második fázisban csak a fele adagot fogassza a nem KetoMixes proteindús ételeknek minimális szénhidrát tartalommal. **Férfiaknak** ajánljuk a 2. fázisban, hogy fogyasszanak 100 g húst pluszban.

Az italokra, ételízesítőkre és zöldségekre vonatkozó szabályok ugyanazok maradnak, mint az 1. fázisban.



A KetoMix diéta piramisa

A fogyás során minden bizonnyal találkozni fog azzal az információval, hogy a ketogén diéta alatt valamennyi alacsony szénhidrát tartalmú étel korlátlanul fogyasztható. Ne essen tévedésbe – annak érdekében, hogy a ketogén diéta ne terhelje a testét, szem előtt kell tartania bizonyos **szabályokat**. A fehérjebevitelnek stabil tartományban kell lennie. Ezt biztosítja a **KetoMix étel** és más megengedett ételek fogyasztása.

Ezenkívül óvatosan vigye be a zsírokat a KetoMix ételekbe, a túlzott mennyiség lelassíthatja a fogyást, és nem megfelelő kiválasztásuk káros lehet az egészségre. Ezért válasszon **egészséges olajokat** (pl. repcemagolaj), dióféléket vagy olajbogyókat és avokádót. Az emésztőrendszer megfelelő működése vagy az antioxidánsok bevitelével pedig ne feledkezzen meg a **kellő mennyiségű zöldségről** sem.

Tiltott élelmiszerek:



Hozzáadhat gyümölcsöt!

A zöldségek és gyümölcsök a diéta 2. szakaszában sem hiányozhatnak. A zöldségeket már jól ismeri, mennyiségük és a bevihető szénhidrátmennyiség nem változik. A diéta ezen szakaszában azonban már **fogyaszthat gyümölcsöket is.** Ne feledje, hogy a bennük lévő szénhidrátok adagja nem haladhatja meg a **napi 10 grammot.**



A gyümölcsök megfelelő adagja például:

200 g csillaggyümölcs	110 g pomelo	80 g körte (kevésbé érett)
160 g citrom	110 g nashi	80 g szilva
160 g fehér ribizli	110 g földicseresznye	70 g cseresznye
140 g málna	110 g mandarin	70 g kumquat
140 g eper	100 g őszibarack	60 g mangó
140 g szeder	100 g nektarin	60 g szőlő
120 g vörös ribizli	100 g narancs	
120 g egres	90 g fekete ribizli	Gyümölcs helyett akár 10–20 gramm kókuszt is felhasználhat kedvenc receptjei elkészítéséhez.
120 g grapefruit	90 g alma	
120 g maracuja	90 g cseresznye	
120 g papaya	90 g friss ananász	
120 g homoktövis	90 g kivi	
110 g áfonya	80 g sárgabarack	



Vigyázzon a gyümölcsökkel! A nagyobb adag gyümölcs együtt jár a nagyobb mennyiségű szénhidráttal, ami veszélyeztetheti a ketózust. Ezért ne bízzon a szemmértékében, **gondosan mérje meg** az egyes adagokat, és ne lépje túl az ajánlott mennyiséget.

Példák a második szakasz étrendjéhez

reggeli:

KetoMix kenyér szeletelt minőségi sonkával

tízórai:

KetoMix protein szelet vanília ízzel

ebéd:

Halfilé fehérkáposzta-salátával

uzsonna:

KetoMix palacsinta málnával

vacsora:

Sült KetoMix Nachos sajttal és zöldségekkel

reggeli:

KetoMix vaníliapuding eperrel

tízórai:

KetoMix kávéízű fehérje koktél

ebéd:

csirke steak zöldségsalátával, avokádóval és olajbogyóval

uzsonna:

KetoMix zsemle alacsony zsírtartalmú túróval és fokhagymával, valamint salátával és uborkaszeletekkel díszítve

vacsora:

két tojásból készült tojásos omlett, sült póréhagymával és paprikával



A sült nachos receptjét lásd a 40. oldalon.

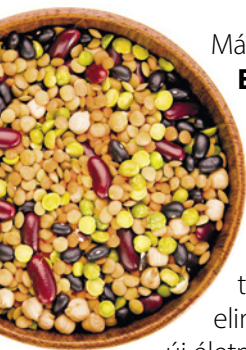
Tip

A második fázistól kezdve a vitaminok és az ásványi anyagok ajánlott napi adagját nem fedezik 100%-ban a KetoMix ételek. Ezért naponta egyszer vegyen be **KetoMix multivitamint.**



3 A harmadik, stabilizációs fázis

- ✗ Egyen ötször általános ételt, amelyet az egészséges táplálkozás szabályai szerint készített el.
- ✗ Reggelizzen legkésőbb egy órával az ébredés után.
- ✗ Az utolsó étkezés legyen két-három órával lefekvés előtt.
- ✗ Igyon 2–3 liter cukormentes folyadékot naponta.
- ✗ Fogyasszon legalább fél kiló zöldséget naponta.
- ✗ Egyen 200 g gyümölcsöt naponta.
- ✗ A halfélétet és a hüvelyeseket heti két alkalommal vegye fel az étrendjébe.



Már nagyon közel a cél!
Ebben a szakaszban már majdnem nyert. Nem véletlenül használjuk ezt a kifejezést. **Csupán Önön múlik**, hogy nem tér-e vissza oda, ahonnan elindult. A diéta 3. fázisa egy új életmód kezdetét kellene, hogy jelentse. Továbbra is figyeljen oda arra, hogy mikor és **milyen ételleket** fogyaszt. Látni fogja, hogy hamarosan minden automatikusan megy, és az egészséges táplálkozás nem kerül semmilyen erőfeszítésbe.

Adjunk hozzá szénhidrátot

A fogyókúra során sokat tett a súlya megőrzésért. Itt az ideje, hogy **visszatérjen a szénhidrátos étrendjéhez. Fokozatosan** emelje a szénhidrátok mennyiségét, először reggelire, majd ebédre. Ha a nap folyamán elegendő testmozgást végez, ne féljen hozzáadni a vacsorához is.

Szénhidrátforrásként választhat:

gyümölcsöket, teljes kiőrlésű és rozskenyeret, nem sült köreteket és cukormentes gabonafélétet.

A menüben továbbra is megtarthatja kedvenc KetoMix termékeit. Ha ebéd közben bűnözne, könnyítsen a KetoMix vacsora menüjén. Ha nincs ideje reggelire, gyorsan keverjen össze egy koktélt a kedvenc ízesítésével. Vészhelyzetek esetére pedig mindig legyen bekészítve egy KetoMix szelet a táskájába.



A 3. fázisban sem hagyjuk magára

A 3. fázisra való áttérés nehezebb lehet, mert most már **Ön dönt saját étrendjéről.** Szolgálhatunk Önnek azonban **inspirációval**, mely recepteket tartson meg a kezdetekben, így biztos lehet benne, hogy nem követ el hibát.

Tipppek reggelihez

✗ 40–60 g zabpehely (forrásban lévő vízzel öntse le, majd tíz percig hagyja állni) félzsíros túróval (50 g), reszelt almával és fahéjjal ízesítve

- ✗ teljes kiőrlésű rozskenyér (40–80 g) diétás sajttal (vékonyra kelve) és két szelet magas hústartalmú sonka (50 g), paprika
- ✗ koktél 100 g túróból, erdei gyümölcsből (mennyiség ízlés szerint), zabpehelyből (30–60 g) és vízből keverve – a KetoMix ízesítésekkel édesítheti
- ✗ napraforgómagos kenyér (40–80 g) két szelet eidammal (20% zsír szárazanyagban) és paradicsommal
- ✗ knäckebröd (4–8 db) humusszal vékonyan megkenve, uborkaszeletekkel

Tippek tízóraihoz

- ✗ natúr joghurt (3% zsír) egy kanálnyi napraforgómaggal és néhány darab eperrel
- ✗ egy pohár ízesítetlen kefir (3 dl) áfonyával keverve
- ✗ túró (80 g) knäckebrottal (1–2 db)



- ✗ paradicsom bazsalikommal és mozzarella lighttal (50 g), knäckebrot (1–2 db) diétás sajttal és retekkel
- ✗ knäckebrot (1–2 db) egy szelet magas hústartalmú sonkával, uborka szeletekkel
- ✗ natúr joghurt (kb. 3% zsír) néhány szem szőlővel és egy teáskanál chia maggal
- ✗ alma egy pohár (2 dl) íróval,
- ✗ zöldségcsíkokkal: sárgarépa, uborka és paprika ízesített túróba mártva (100 g túró), só, bors, fokhagyma ízlés szerint

Tippek főételekhez

- ✗ sült csirkecomb (1 db) hagymával, paradicsommal és pirospaprikával, basmati rizszel (száraz állapotban 50–80 g)
- ✗ tojásos karfiol (2 tojás) burgonyával (150–250 g)
- ✗ hidegtál: 50 g magas hústartalmú sonka, 50 g eidam (20% zsír szárazanyagban), zöldségek, teljes kiőrlésű rozskenyér (40–80 g)

- ✗ sült lazac (100 g nyers állapotban) párolt zöldbabbal, burgonyával (150–250 g)
- ✗ rablöhús csirkéből (100 g nyers hús) cukkinivel, hagymával és paprikával, burgonyával (150–250 g)
- ✗ saláta sültcsirke-darabokból (100 g nyers állapotban), jégсалáta, koktélpáradicsom és kuszkusz (száraz állapotban 50–80 g), fokhagymával és sóval készült fehér joghurtos öntet, teljes kiőrlésű rozskenyér (40–80 g)
- ✗ keménytojás (2 db) zöldséges körettel, teljes kiőrlésű rozskenyér (40–80 g)
- ✗ tojásos omlett (2 db) párolt brokkolival és burgonyával (150–250 g)



- ✗ sült tészta (50 g száraz állapotban) tojással (2 db) és brokkolival
- ✗ sült csirkehús (100 g nyers állapotban) póréhagymával és curry fűszerekkel, natúr rizs (száraz állapotban 50–80 g)
- ✗ sült garnélarák fokhagymán (150 g nyers) jégсалátával és joghurtos öntettel



Küldje el nekünk történetét egy fényképpel együtt, és mi megjutalmazzuk

A fogyókúrában fontos **mások támogatása**. A már lefogyott emberek történetei nagy motivációt jelentenek. Mutassa be Ön is alakváltozásának történetét

a www.ketomix.hu weboldalon. Talán Ön lesz az, aki segít másnak eldönteni, hogy **megváltoztatja-e az életét**, és tőlünk is kap egy utalványt termékeink megvásárlásához.

- ✗ Legalább 4 hétig volt KetoMix diétán?
- ✗ Vannak jó minőségű fényképei az alakjáról a diéta előtt és után?
- ✗ Szeretné elmesélni a történetét?
- ✗ Egyetért története és fotói közzétételével?

Akkor Önt keressük! 70 000 Ft értékben kap termékeket tőlünk!

Küldje el nekünk a történetét, mi áttekintjük, majd felvesszük Önnel a kapcsolatot. Írását minden szempontból átnézzük, megszerkesztjük és az Ön engedélyével közzétesszük.

- ✗ **30 000 Ft jutalom** – történetét a www.ketomix.cz, www.ketomix.sk, www.ketomix.hu weboldalakon fogjuk felhasználni, valamint magazinunkban is megtalálhatja.
- ✗ **40 000 Ft jutalom** – a történetét megtalálhatja a www.ketomix.cz, www.ketomix.sk, www.ketomix.hu oldalon és a KetoMix magazinban. Felhasználhatjuk online és nyomtatott reklámokban, közösségi oldalakon vagy nyomtatott és online médiában is.
- ✗ **70 000 Ft jutalom** – közzétesszük történetét a www.ketomix.cz, www.ketomix.sk, www.ketomix.hu weboldalakon és a KetoMix magazinban. Ezen felül felhasználhatjuk azt online és nyomtatott reklámokhoz, közösségi hálózatokhoz, média cikkekhez vagy más reklámokhoz (TV, kültéri reklámok stb.). A feltétel az, hogy több mint 20 kg-ot fogyjon.

A beküldött történetekért nem jár automatikusan jutalom. A jutalmat és annak összegét az Opravdove hubnuti s.r.o. hagyja jóvá, amely fenntartja a jogot a történet elutasítására. Ha a jutalomról megállapodtak, és történetét közzétették, akkor a jutalom összegének megfelelő értékű csomagot küldünk Önnek a választott KetoMix étellekkel. A jutalmakat nem lehet összeadni!

KetoMix

SZAKÁCSKÖNYV

- ✗ Szendvicsek
- ✗ Levesek
- ✗ Főételek
- ✗ Köretek
- ✗ Kalácsok és desszertek
- ✗ Saláták



A KetoMix diéta nemcsak abban az értelemben egyedülálló, hogy gyorsan és testmozgás nélkül fogytőle. A fehérjekeverékből akár teljes értékű fogásokat is készíthet. Több tucatot inspiráló receptet állítottunk össze, amelyek megfelelnek étrendünk minden fázisának.

A következő oldalakon ízletes és gyors recepteket talál a szendvicsekhez, levesekhez, főételekhez, köretekhez, desszertekhez és salátákhoz. Legtöbbjük teljes értékű fehérjés étel, amelyet a koktél helyett elkészíthet. A „Köretek” című fejezetben azonban vannak olyan

receptek, amelyek nem tartalmaznak fehérjét. Ezt ne felejtjük el, és a diéta részeként mindig egészítsük ki fehérjés étellel. Ha sajtot talál a receptekben, azt az ételt a KetoMix diéta első fázisában csak kivételes esetben fogyassza. Nagyon sok recept van még a tarsolyunkban, amelyek nem fértek el ebben a füzetben, de megtalálhatja őket a **www.ketomix.hu** weboldalon. Itt cikket is talál az étrendről és az egészséges életmódról, videósorozatot mozgásórakkal, interjúkat táplálkozási tanácsadókkal és még sok minden mást.

Jó étvágyat kívánunk!



Tartalom

SZENDVICSKRÉMEK 38

Zelleres szendvicskrém zsemelével	39
Cukkinis szendvicskrém pirítóssal	39
Zsemle túros szendvicskrémmel	40
Avokádós guacamole sült nachossal	40
Finom retkes szendvicskrém	41
Zöldséges „tatár”	41

LEVESEK 42

Póréhagymás leves	43
Gombás krém curry fűszerekkel	43
Pacalleves laskagombából	43
Zöldségleves krutonnal	44
Olasz cukkinileves	44
Zöldségleves	44
Zellerleves palacsintával	45
Gombaleves tejföllel	45
KetoMix kulajda (gombaleves)	46
Savanyú krumplileves à la KetoMix	46

FŐÉTELEK 47

Csiperke tésztában	48
Zellerfasírt	48
Sültzeller-szendvics	49
Cukkinipalacsinta	49
Spenótos palacsinta	50
KetoMix pizza	50
Burger	51
Sós muffin	51
Omlett sült zöldségekkel	52
Sült brokkoli krokett	52

KÖRETEK 53

Burgonya nélküli „burgonyapüré”	54
Zellerhasáb fokhagymás öntettel	54
Kenyérgombóc	54
Cukkinichips	55
Spárga tagliatelle	55
Karalábé burgonya	55
Karfiolkása	56
Karfiolos rizs	56
Gombás cukkini	56

KALÁCSOK ÉS DESSZERTEK 57

Cukkinis mézeskalács	58
Csokoládés kalács	58
Házi protein fagyalt	58
Túrós kalács	59
Gofri	59
Fahéjas sütik	60
Mandulás golyók	60
Diós rudacsákák	61
Sült palacsinta banános-almás kásából	61

SALÁTÁK 62

„Burgonyás” saláta à la keto	63
Tésztasaláta	63
Zellersaláta	63
Ázsiai uborkás saláta	64
Egyszerű zöldséges saláta	64
Meleg tésztasaláta	64
Coleslaw saláta	65
Keleties saláta konjac rizzsel	65
Avokádós saláta	65

Szendvicsskrémek

A szendvicsskrémek zöldségekkel és a fehérjedús péksüteményekkel együtt remek alternatívát jelentenek tízórai vagy vacsora helyett. Ha tudja, hogyan kell velük bánni, egyedülálló szövetségesi lehetnek az álmalakra vezető úton. A túróval, a KetoMix Vajonézzal és az öntetekkel, gyógynövényekkel vagy a megfelelő fűszerekkel kombinálva igazán alkalmasak a diétára, ráadásul néhány perc alatt elkészíthetők.



Zelleres szendvicsskrém zsemlével

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zsemle
- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ zeller, újhagyma
- ✗ só, bors, köménymag
- ✗ citromlé
- ✗ víz

Keverje össze a megtisztított és finomra reszelt zellert a **KetoMix Vajonéz öntettel**. Adjon hozzá apróra vágott újhagymát, sót és borsot. Öntse le citromlével, alaposan keverje össze és tegye hűtőbe. Készítse elő a **KetoMix zsemlet** a csomagoláson található utasításoknak megfelelően, és töltsen meg az elkészített szendvicsskrémmel.



Cukkinis szendvicsskrém pirítóssal

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix kenyér
- ✗ cukkini
- ✗ hagyma, fokhagyma
- ✗ KetoMix ketchup
- ✗ só, bors, chili

Reszelje le a megpucolt cukkinit, sózza meg és hagyja állni egy ideig. Ezután öntsön le a vizet, és enyhén nyomja össze. A hagymát pucolja meg, vágja apró kockákra és kevés olajon pirítsa meg. Adjon hozzá

vékony fokhagymaszleteket és egy idő után a cukkinit. Mindezt keverje össze és párolja meg. Végül keverje hozzá a **KetoMix ketchupot**, borsot, chilit, ízlés szerint sót. Folyamatosan kevergetve forralja fel majd vegye le a főzőlapról. Hagyja kihűlni a forró keveréket és **KetoMix pirítóson** tálalja. TIPP: A cukkinis szendvicsskrémet be is főzheti. Töltse a meleg keveréket felmelegített befőttes üvegekbe zárja le, fordítsa meg fejjel lefelé és hagyja kihűlni.

Zsemle túrós szendvicsszékkel



Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zsemle
- ✗ 50 g alacsony zsírtartalmú túró
- ✗ újhagyma
- ✗ só, bors

Süsse meg a **KetoMix zsemlet** a címkén található utasításoknak megfelelően. Tisztítsa meg az újhagymát, majd vágja apróra. Keverje össze alacsony zsírtartalmú túróval, majd sózza, borsozza. A szendvicsszékmet kenje egy kihűlt zsemlelre, és szórja meg friss újhagymával.

Avokádós guacamole sült nachóval

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix nachos
- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ érett avokádó
- ✗ medvehagyma
- ✗ koriander
- ✗ piros chilipaprika
- ✗ só, bors
- ✗ citrom vagy lime
- ✗ zellerszár
- ✗ zöldpaprika
- ✗ cukkini
- ✗ reszelt, alacsony zsírtartalmú sajt

Magvazza ki az avokádót, kanállal válassza el a héjától, és tegye egy tálba. A medvehagymát és a koriandert vágja apróra, a vörös chilipaprika pedig karikákra (a mennyiséget aszerint válassza meg, hogy mennyire szereti a fűszeres ételeket). Mindent adjon hozzá az avokádóhoz és villával dolgozza egybe. Adjon hozzá **KetoMix Vajonézt**, borsot, sót és néhány csepp citromot vagy lime-ot, majd tegye hűtőbe. Vágja a zellert, a paprikát és a cukkinit kis kockákra, és tegye egy tepsibe. Helyezze a **KetoMix nachost** a zöldségekre, és szórja meg sajttal (ha az 1. fázisban van, hagyja ki a sajtot). Süsse 170 °C-on sütőben 15 percig. Melegen, guacamole szendvicsszékkel tálalja.

Finom retkes szendvicsszék

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ KetoMix kenyér vagy KetoMix zsemle
- ✗ hagyma
- ✗ retek
- ✗ savanyú uborka minimális szénhidráttartalommal
- ✗ só, bors
- ✗ metélőhagyma

A hagymát, retket, uborkát és a metélőhagymát vágja nagyon apróra (az uborkát és a retket reszelheti is). Adjon hozzá sót, borsot, majd adja hozzá a **KetoMix Vajonézt**. Mindent alaposan keverjen össze, és hagyja kihűlni a hűtőben. Tálalja **KetoMix zsemlel** vagy **kenyérrel**, amelyet a csomagoláson található utasítások szerint készíthet el.

Zöldséges „tatár”

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix kenyér
- ✗ KetoMix ketchup
- ✗ újhagyma
- ✗ fokhagyma
- ✗ zeller
- ✗ őrölt dió
- ✗ kapribogyó
- ✗ édes őrölt paprika
- ✗ mustár
- ✗ só, bors

Süsse a **KetoMix kenyeret** a csomagoláson található utasítások szerint. Tisztítsa meg minden zöldséget és apróra aprítsa fel. Keverje össze őrölt dióval, adjon hozzá **KetoMix ketchupot**, mustárt, valamint



sót, borsot és paprikát. Keverjen össze mindent óvatosan. **KetoMix kenyérből készült pirítóssal** vagy **KetoMix zsemlel** tálalja.



Levesek

Miért jó leveseket enni? Nem csak azért, mert a KetoMix diéta részét képezik. Étrendjében akkor is meg kell tartania őket, miután túl van a diétán. A mi leveseink alacsony kalóriatartalmúak, ezért nemcsak a diéta alatt, hanem az után is kiválóak. Ezenkívül pénzt is megtakaríthat a levesek elkészítésekor – használhat szezonális zöldségeket főzőskor, és nyugodtan belefőzheti a fonnyadtabb zöldségeket, amelyek hosszú ideje hevernek a hűtőszekrényben. A különféle zöldségek, rántások és fűszerek sokféleségének köszönhetően mindig más ízt fog varázsolni. A levesek nemcsak kellemes melegséget és jóllakottságot nyújtanak, de a napi folyadékbevitel részét is képezik. A KetoMix étrendben a burgonya helyett használjon karalábét amely nagyon hasonlít a burgonyára. Használjon konjac tésztát vagy rizst a sűrítéshez; ezek nemcsak finomak, hanem szinte kalóriamentesek is.

Póréhagymás leves

Mire lesz szüksége:

- ✕ KetoMix leves zöldség ízesítéssel
- ✕ póré
- ✕ zöldségalaplé vagy víz
- ✕ olívaolaj
- ✕ só, bors

A megtisztított és felszeletelt póréhagymát egy kis olívaolajon pirítsa meg, majd öntse fel kevés vízzel és kis ideig fedél alatt dinsztelje. Öntse fel zöldségalaplével adjon hozzá sót és borsot. Amikor forni kezd, adjon hozzá egy pohár **KetoMix zöldségízű levest**, és rövid ideig főzze. Díszítheti szeletelt nyers póréhagymával.

Gombás krém curry fűszerekkel

Mire lesz szüksége:

- ✕ KetoMix sajtos leves
- ✕ hagyma, csiperkegomba
- ✕ só, curry fűszer, olaj

Pirítsa meg a finomra vágott hagymát, adja hozzá a felszeletelt gombát, fűszerezze meg és egy ideig párolja (köretnek néhány gombát félretehet). Öntse fel vízzel, és adjon hozzá egy mérőpohár **KetoMix sajtos levest**. Keverje össze simára és díszítse gombával.



Pacalleves laskagombából

Mire lesz szüksége:

- ✕ KetoMix gulyásleves
- ✕ laskagomba
- ✕ hagyma, fokhagyma
- ✕ olaj, víz
- ✕ só, bors
- ✕ kömény, majoránna
- ✕ édes vagy csípős őrölt paprika

Hámozzon meg egy hagymát és vágja apróra. Melegítsen fel kis mennyiségű olajat egy edényben, és

pirítsa üvegesre a hagymát. Ezután adja hozzá a megtisztított és csíkokra vágott laskagombát. Hagyjon az edényben kb. 5 percig mindent sülni. Ezután szórjon hozzá egy teáskanál őrölt paprikát és öntse fel vízzel, adjon hozzá zúzott fokhagymát, sót, borsot és köményt. Ezután öntsön egy mérőpohár **KetoMix gulyáslevest** a levesbe, keverje össze és rövid ideig főzze. Végül szórja meg majoránnával, ettől jó illata lesz a levesnek.

Mire lesz szüksége:

- ✗ karalábé
- ✗ hagyma
- ✗ zöldpaprika
- ✗ zellerszár
- ✗ petrezselyem
- ✗ kelbimbó
- ✗ olaj
- ✗ só, bors, kömény
- ✗ KetoMix zsemle

Zöldségleves krutonnal

Tisztítsa meg az összes zöldséget, szeletelje kockára, öntse fel vízzel és főzze meg őket. Adjon hozzá sót, borsot és köményt. Mielőtt a zöldségek megpuhulnának, süsse meg a **KetoMix zsemlét** a címkén található recept szerint. A zsemléket hagyja kihűlni, majd szeletelje fel és egy serpenyőben szárítsa ki. Amikor a zöldségek megpuhulnak, fűszerezze meg a levest. Tegye a krutonokat a levesbe közvetlenül tálalás előtt.

Olasz cukkinileves

Hevítse az olajat egy serpenyőben közepes lángon. Süsse meg rajta a fokhagymát, bazsalikomot és sózott cukkinit, amíg aranybarna és puha nem lesz. Borsozza meg, öntsön bele zöldségaplét vagy vizet és főzze 10 percig. Ezután adjon hozzá egy mérőpohár **KetoMix levest**, és főzze egy ideig. Vegye le a főzőlapról, és a leves háromnegyedét turmixolja simára. Tegye vissza a zöldségeket az edénybe, és tegye hozzá az apróra vágott petrezselymet. Sózza ízlés szerint.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű leves
- ✗ olívaolaj
- ✗ fokhagyma
- ✗ bazsalikom
- ✗ só, bors
- ✗ cukkini
- ✗ víz vagy zöldségaplé
- ✗ sima petrezselyem

Zöldségleves

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű omlett
- ✗ hagyma
- ✗ póréhagyma
- ✗ zeller, zellerszár
- ✗ petrezselyem zöldje
- ✗ olaj, só, bors

Hámozza meg és reszelje le a zellert. Vágja el a póréhagymát hosszában és alaposan mossa meg. Mossa meg a petrezselymet és a zellerszárat, majd durvára vágja fel mindkettőt. Mossa

meg, hámozza meg és vágja négy részre a hagymát. Egy edényben hevítsen fel egy kevés olajat, adja hozzá az összes zöldséget és gyorsan pirítsa meg. Néhány perc múlva öntse fel vízzel a zöldségeket, sózza és borsozza meg, majd forralja fel. Csökkentse a hőt, és lassú tűzön főzze, amíg a zöldségek megpuhulnak. Készítse el a **zöldségízű KetoMix omlettet** a csomagoláson található utasítások szerint, vágja csíkokra és közvetlenül a tálalás előtt tegye a kész levesbe. A kész levest apróra vágott petrezselyemmel díszíthetjük.

Zellerleves palacsintával

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix palacsinta
- ✗ zeller, só, bors
- ✗ babérlevél
- ✗ szegfűbors
- ✗ víz
- ✗ zöldségaplé

Hámozzon meg egy zellert, és vágja kockákra. Ezeket öntse vízzel és az összes fűszerrel egy edénybe, majd főzze puhára körülbelül 30 percig. Ezután vegye ki a fűszereket, és mixerelje szét a zellert simára, krémesre. Adjon hozzá zöldségaplévet. Ha akarja, szitán szűrje át a levest. Ízlés szerint sózza és borsozza. Keverjen össze egy mérőpohár **KetoMix palacsinta** keveréket vízzel. Egy kevés olajon serpenyőben 3 perc alatt mindkét oldalán pirítsa meg a palacsintát, vágja széles csíkokra és tegye a kész levesbe.



Gombaleves tejföllel

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix gombaízű leves
- ✗ csiperkegomba
- ✗ karalábé
- ✗ olaj
- ✗ víz
- ✗ tejföl
- ✗ só, bors, kömény

Vágja kockákra a megpuhított karalábét és sós vízben, kevés köménnyel főzze puhára. Közben tisztítsa meg a gombát, vágja fel és serpenyőben forró olajon süsse meg. Amikor a karalábé megpuhul, adja a gombához a főzettel, és főzze össze őket. Sózza, borsozza, adjon hozzá egy teáskanál tejfölt, és keverjen hozzá egy mérőpohár **KetoMix gombalevest**.

Az első fázisban hagyja ki a tejfölt.

KetoMix kulajda (gombaleves)

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű leves
- ✗ csiperkegomba, víz, karalábé
- ✗ teáskanál tejföl
- ✗ só, kömény, kapor, ecet

Szárított (előre beáztatott) vagy friss, kockára vágott gombát forraljon sós vízben. Adja hozzá a köményt és a hámozott karalábét. Amikor a karalábé már majdnem puha, öntsön hozzá tejfölt **KetoMix zöldségízű levestel** keverve, és főzze meg. Ezután ízesítse a levest apróra vágott kaporral és ecettel.

! Az első fázisban hagyja ki a tejfölt.



Savanyú krumplileves à la KetoMix

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix gombaízű leves
- ✗ savanyú káposzta minimális szénhidrát tartalommal
- ✗ csiperkegomba
- ✗ karalábé, hagyma
- ✗ tej, tejföl
- ✗ só, bors, friss fűszerek
- ✗ babérlevél
- ✗ víz, olaj

Egy edényben forralja fel a káposztát levéllel együtt és adjon hozzá egy csésze vizet. Ezt követően adja hozzá a babérlevelet és néhány szem szegfűborsot. Egy második edényben főzze meg a sózott, kockákra vágott karalábét. Amikor a karalábé már majdnem puha, akkor egy nagyobb edényben adja hozzá a káposztához egy kis vízzel. Tisztítsa meg a hagymát, vágja finomra, és egy serpenyőben kevés olajon pirítsa meg. Kevés tejben keverjen ki egy

! Az első fázisban hagyja ki a tejfölt és a tejet.

mérőpohár **gombás ízű KetoMix levest**, öntse egy edénybe és alaposan keverje össze. Ezután adja hozzá a sült hagymát és a gombát. Körülbelül negyed órán át hagyja főni, alkalmanként megkeverve. Végül vegye le a főzőlapról és ízesítse egy kanál tejjel, vagy sóval és borsal.

Főételek

Akár a KetoMix diétát folytatja, akár elérte álmai alakját, az ebéd és a vacsora továbbra is fontos szerepet fog játszani az étrendjében. Próbálja elkerülni a magas kalóriatartalmú ételeket. Főzzön otthon, hiszen mindig jobb, ha pontosan tudja, mit eszik. Receptjeink nagyon gyorsak, az első fázistól kezdve alkalmasak és a rendelkezésére álló alapanyagokból készülnek.



Csiperke tésztában

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű omlett
- ✗ csiperke (vagy bármely más gomba)
- ✗ tojásfehérje
- ✗ só, kömény

Keverjen össze egy mérőpohár omlettet vízzel és tojásfehérjével, majd mixerrel keverje habosra. Sózza meg a keveréket és adjon hozzá köményt. Vágja a gombákat negyedekre, tekerje tésztába, és tegye egy sütőpapírral bélelt tepsibe. 200 °C-on 10–15 perc alatt süsse aranszínűre (a gombákat félidőben forgassa meg a tepsiben).



Zeller fasírt

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix sajtízű omlett
- ✗ ¼ kisebb zeller
- ✗ fokhagyma
- ✗ tojásfehérje
- ✗ hagyma
- ✗ mustár
- ✗ majoránna
- ✗ olaj
- ✗ só
- ✗ őrölt bors

Hámozzon meg egy zellert, és reszelje le durvább reszelőn. A megpucolt hagymát vágja apróra. Dörzsölje be a fokhagymát sóval. Keverje össze az összes elkészített hozzávalót egy tálban, adjon hozzá egy teáskanál mustárt és tojásfehérjét. Keverje újra. Öntsön hozzá egy mérőpohár KetoMix sajt ízű omlettet, ízesítse sóval, borssal és majoránnával, majd dolgozza egybe. Gyúrjon gombócokat, és forgassa meg őket a **KetoMix omlett** keverékben. Egy serpenyőben kevés olajon pirítsa meg, vagy sütőben sütőpapíron 20 percig süsse 180 °C-on. A receptet kipróbálhatja karfiollal vagy brokkolival is.

Sült zeller szendvics

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix sajtízű omlett
- ✗ 1 tojásfehérje, só
- ✗ sütőpor
- ✗ 40 g zeller
- ✗ metélőhagyma
- ✗ lenmag

Keverjen össze gy mérőpohár omlettet 50 ml hideg vízzel. Sózza meg. A tojásfehérjét verje fel és óvatosan keverje hozzá a keverékhez. Adjon hozzá egy csipetnyi sütőport. A zellert reszelje le finomra és keverje össze az apróra vágott metélőhagymával. A kiformázott szendvicseket szórja meg durva sóval, lenmaggal, és süsse 200 °C-on 20–25 percig sütőpapíron.

Cukkinipalacsinta

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű omlett
- ✗ cukkini, fokhagyma
- ✗ tojásfehérje
- ✗ olaj, só, bors, majoránna

Durvább reszelőn reszelje le a cukkinit, és nyomkodja ki belőle a vizet. Keverje össze az omlett porkeverékét vízzel, és keverje össze az így elkészült tésztát a már előzőleg elkészített cukkinivel. Sózza, borsozza, adja hozzá a fokhagymát és a majoránát.

A serpenyőt egy kis olajjal kenje ki, majd mindkét oldalán pirítsa meg a cukkinipogácsákat.



Spenótos palacsinta

Kevés olajon pirítsa meg a hagymát, majd adja hozzá a spenótot, párolja meg és ízesítse fokhagymával és sóval. Az így kapott anyagból készítse el a palacsintát.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix palacsinta
- ✗ hagyma, fokhagyma
- ✗ spenót, olaj
- ✗ só, bors



Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű omlett
- ✗ KetoMix ketchup
- ✗ egy mérőpohár víz
- ✗ tojásfehérje
- ✗ olívbogyó
- ✗ hagyma
- ✗ fehér paprika
- ✗ só, oregánó
- ✗ bazsalikom
- ✗ olívaolaj

KetoMix pizza

Keverjen össze egy mérőpohár **KetoMix omlettet** vízzel. A tojásfehérjét verje habosra majd adja hozzá az omlettkeverékhez. Készítsen kis pizzákat a tésztából, és tegye sütőpapírral bélelt tepsire. Kenje meg **KetoMix ketchuppal**, majd tegyen rá olajbogyót, szeletelt hagymát és paprikát, majd szórja meg fűszerekkel. Süsse 200 °C-on körülbelül 20 percig, majd csepegtesse le olívaolajjal.



Burger

Süsse meg a **KetoMix zsemlet** a csomagoláson található utasításoknak megfelelően. Közben egy serpenyőben kevés olajon pirítson meg egy szelet 2 cm vastag padlizsánt és egy apróra vágott hagymát. Vágja fel a megsült zsemlet, kenje meg mustárral, és tegyen rá egy szelet padlizsánt, sült hagymát és salátalevelet.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zsemle
- ✗ padlizsán
- ✗ hagyma
- ✗ saláta
- ✗ mustár
- ✗ olaj

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix sajtízű omlett
- ✗ olaj
- ✗ metélőhagyma
- ✗ tökmag vagy mogyoró (nem sózott)

Sós muffin

Készítsen muffintésztát víz és a **KetoMix sajtízű omlett** keverékével, majd adjon hozzá gazdagon metélőhagymát. Töltse meg az előre kiolajozott muffinformákat. Szórja meg tökmaggal vagy mogyoróval, és 180 °C-os sütőben süsse 20 percig.

Omlett sült zöldségekkel

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix sajtos – szalonnás ízű omlett
- ✗ csiperke
- ✗ cukkini
- ✗ újhagyma
- ✗ olaj
- ✗ bors és só

Tisztítsa meg az összes zöldséget, vágja apró kockákra, majd egy serpenyőben kevés olajon pirítsa meg. Ízlés szerint sózza és borsozza. Miután elkészültek a zöldségek, a serpenyőbe öntse bele az omlett-keveréket, melyet a címkén található utasításoknak megfelelően készített el. Fedje le az edényt fedővel, és hagyja pár percig sülni. Ezután fordítsa meg az omlettet, és pirítsa meg a másik oldalát is.



Sült brokkoli krokett

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zöldségízű omlett
- ✗ brokkoli
- ✗ tojásfehérje
- ✗ ½ sütőpor

Forrázza le a brokkolit, hagyja kihűlni és reszelje le. Ezután adjon hozzá egy mérőpohár **KetoMix zöldségízű omlettet** és sütőport. A tojásfehérjét verje fel habosra, majd alaposan keverje el benne az imént készített keveréket. Készítsen golyókat a tésztából, és tegye egy sütőpapírral bélelt tepsibe, majd kb. 20 percig süssse 170 °C-on.

Köretek

A KetoMix étrend magában foglalja a megfelelő köretek kiválasztását is. Kerülje a rizst, a hagyományos tésztákat, a hüvelyeseket és a burgonyát. Természetesen létezik olyan egészséges alternatíva, amelyet megfelel a diéta követelményeinek és nem utolsó sorban nagyon finom is.



Burgonya nélküli „burgonyapüré“

Mire lesz szüksége:

- ✗ zeller, só
- ✗ vaj,
- ✗ tej vagy víz

Hámozzon meg egy zellert, és vágja kockákra. Sós vízben főzze puhára. Ezután öntse le a vizet, adjon hozzá egy teáskanál vajat és keverje össze. Adjon hozzá tejet, sót és habverővel habarja kásává (az első fázisban hagyja ki a tejet, vagy helyettesítse vízzel).



Zellerhasáb fokhagymás öntettel

Melegítse fel a sütőt 170 °C-ra. Tisztítsa meg a zellert, és vágja hasábokra. Fűszerezze sóval, füstölt paprikával és egy csepp olívaolajjal, majd keverje össze úgy, hogy mindegyik hasáb meg legyen fűszerezve. A tepsit bélelje ki sütőpapírral, és időnként megkeverve süssse kb. 30 percig. A **KetoMix**

fűszeres fokhagymás öntet kiválóan alkalmas mártogatásra. Ha intenzívebb ízekre vágyik, bátran adjon hozzá frissen zúzott fokhagymát vagy más fűszereket.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix pikáns fokhagymás salátaöntet
- ✗ zeller, só
- ✗ füstölt paprika
- ✗ olívaolaj



Kenyérgombóc

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix zsemle
- ✗ KetoMix zöldségízű omlett
- ✗ tojásfehérje
- ✗ petrezselyem, só

Egy mérőpohár **KetoMix zsemle** keverékből vízzel alaposan összekeverve készítsen tésztát. Formázzon zsemleket a tésztából, és süssse sütőpapíron a sütőben kb. 10 percig 170 °C-on. Amíg a zsemle sül, verje fel a tojásfehérjét egy csipetnyi sóval. Ezután adjon hozzá apróra vágott petrezselymet és egy



teáskanál **KetoMix zöldségízű omlettet**. Végül óvatosan keverje hozzá a kihűlt, kockákra vágott zsemleket. Főzze körülbelül 20 percig.

Cukkinichips

Mire lesz szüksége:

- ✗ cukkini
- ✗ olívaolaj
- ✗ só, kömény

Mosson meg egy fiatal cukkinit, és késsel vagy gyaluval vágja fel nagyon vékony karikákra. Egy tepsit béleljen ki sütőpapírral, és rendezze el benne egymás mellett a cukkinikarikákat. Sózza meg őket és csepegtessen rájuk olívaolajat. Nagyon lassan süssse – kb. 40 percig 120 °C-on. Javasoljuk, hogy sütés közben forgassa meg a karikákat, hogy ne tapadjanak a sütőpapírra.



Spárga tagliatelle

Törje le a spárga fejét. Vágja a szárát egész hosszában vékony szeletekre úgy, hogy vágódeszkára helyezi, és burgonyahámozóval óvatosan felcsíkozza. Kb. 10 percig főzze a spárgát forrásban lévő sós vízben, kevés citrommal és olívaolajjal ízesítve.

Mire lesz szüksége:

- ✗ fiatal spárga
- ✗ citrom
- ✗ olívaolaj
- ✗ só, víz



Karalábé burgonya

Mire lesz szüksége:

- ✗ karalábé
- ✗ só, víz
- ✗ kurkuma

A karalábét hámozza meg és vágja kockákra. Öntsön vizet egy lábosba, tegye bele a karalábét, a sót, a köményt és a kurkumát. Főzze körülbelül 15 percig.



Karfiolkása

Mire lesz szüksége:

- ✗ karfiol, vaj, víz
- ✗ só, kömény, bors
- ✗ szerecsendió

+ Fehérje-tartalmú ételekkel találja.

A karfiolt főzze meg sós vízben. Miután megpuhult, öntse le a víz nagy részét. Mixelje kásává a karfiolt, adjon hozzá egy teáskanál vaját, és fűszerezze borssal és szerecsendióval.

Karfiolos rizs

Mire lesz szüksége:

- ✗ karfiol
- ✗ olaj, víz
- ✗ só

Tisztítsa meg a karfiolt és szedje szét rózsákra. Tegye egy edénybe, öntsön rá kevés vizet, és egy megfelelő mixerrel mixelje rizs méretűre. Öntse le a vizet és hagyja lecsöpögni. A megsózott karfiolt serpenyőben kevés olajon pirítsa meg.

+ Fehérje-tartalmú ételekkel találja.

Gombás cukkini

Vágja fel a hagymát, és kevés olajon pirítsa meg. Vágja kockákra a cukkinit, tisztítsa meg a gombát, és vágja fel. Adja a hagymához, sózza meg, szórjon rá köményt és párolja puhára. Fogyaszthatja köretként fehérjetartalmú ételekhez vagy külön salátaként.

Mire lesz szüksége:

- ✗ cukkini, gomba
- ✗ hagyma
- ✗ olaj
- ✗ só és kömény

+ Fehérje-tartalmú ételekkel találja.

Kalácsok és desszertek

A diéta és az édességek sokáig kizárták egymást. Az idők azonban változnak, és az előző állítás a KetoMix-re nem érvényes. Nálunk alacsony szénhidráttartalmú kekszeket, csokoládékat és müzliszeleteket is vásárolhat. És ez még nem minden! Ha szeret sütni és édes ételt készíteni, akkor ezek a receptek nagyszerű inspirációt jelenthetnek Önnek. Mindegyik fogyasztható az első fázistól kezdve, és a fehérjetartalomnak köszönhetően egy teljes értékű ételt helyettesítenek.

Cukkinis mézeskalács

Mossa meg a cukkinit, óvatosan reszelje le és nyomja ki a felesleges vizet. Öntsön

KetoMix mézeskalács keveréket és 2 teáskanál kakaót a tálba. Higítsa kb. fél csésze langyos vízzel. Adjon hozzá cikória szirupot, cukkinit és zúzott diót. A tésztának kásásnak kell lennie, ha nem, adjon hozzá egy kevés vizet. Mindent alaposan keverjen össze, és tegye egy közepes méretű, **KetoMix mézeskalács** keverékkel kiszórt tepsibe. Süssse kb. 25 percig 180 °C-on.

Mire lesz szüksége:

- ✗ **KetoMix mézeskalács**
- ✗ **2 bögre reszelt cukkini**
- ✗ **cikória szirup**
- ✗ **dió**
- ✗ **2 teáskanál kakaó, víz**

Csokoládés kalács

Mire lesz szüksége:

- ✗ **Ketomix csokoládéízű kása**
- ✗ **tojásfehérje, forró víz**
- ✗ **½ teáskanál kakaó**
- ✗ **KetoMix alacsony zsírtartalmú túró**

Verje fel keményre a tojásfehérjét, majd adjon hozzá egy mérőpohár **KetoMix csokoládéízű kását** és kakaót. Lassan keverje össze és adjon hozzá forró vizet, hogy ritkás tésztát kapjon. Egy tepsit béleljen ki sütőpapírral és kenje szét rajta a tésztát. Süssse 200–250 °C-on körülbelül 10 percig. Sütés után kenje meg KetoMix túróval.

Házi protein fagyalt

Mire lesz szüksége:

- ✗ **KetoMix protein koktél**
- ✗ **kedvenc ízesítése a KetoMix koktélba**
- ✗ **alacsony zsírtartalmú túró**
- ✗ **víz**

Helyezze a keveréket jégkrém formákba, és hagyja megfagyni. Ha kétszínű fagyaltot szeretne, először hagyja a keverék felét a pálcikával megfagyni, majd adja hozzá a második szín keverékét, más ízzel ízesítve. Ha nincs otthon jégkrém formája, akkor egy joghurtos pohár is jó szolgálatot tehet.



Túrós kalács

Mire lesz szüksége:

- ✗ **KetoMix zsemle**
- ✗ **KetoMix vaníliás ízesítés, víz**
- ✗ **alacsony zsírtartalmú túró**
- ✗ **50 g eper vagy málna**

Készítse el a zsemletésztát az utasításoknak megfelelően, majd adjon hozzá egy csipet ízesítést, és nedves kézzel vagy kanállal töltse bele egy kisebb tortaforma aljába. Dísztse gyümölcsökkel, és süssse 180 °C-on körülbelül 20 percig, amíg a torta széle aranyszínűvé nem válik. Édesítse meg a túróat ízlés szerint vaníliás ízesítéssel és kenje a tortára.



Gofri

Keverje össze a **Ketomix palacsinta** keverékét vízzel a csomagoláson található utasítások szerint, adjon hozzá vanília (vagy más) ízesítést és keverje össze. A fehérjéből verjen kemény habot, és óvatosan adja hozzá az elkészített keverékhez. Kenjen egy kevés olajat a gofrisütőre, és süssse benne a gofrit, amíg meg nem pirul.

Mire lesz szüksége:

- ✗ **KetoMix palacsinta**
- ✗ **KetoMix csokoládé vagy vanília ízesítés**
- ✗ **½ sütőpor**
- ✗ **olaj, tojásfehérje**

Fahéjas sütik

Keverjen össze egy mérőpohár **KetoMix protein koktélt**, egy mérőpohár **KetoMix zsemle** keveréket, vanília ízesítést, fahéjat és egy evőkanál vaját egy tálban, amíg szépen formázható tészta nem lesz belőle. Válassza el a tojásfehérjét a sárgájától, és adja hozzá az elegyhez. Készítsen kis golyókat, majd tegye őket sütőpapírral bélelt tepsire. Ezután a gömböket egy rács segítségével nyomja a sütőpapírhoz. Süssse a süteket 180 °C-os sütőben kb. 10–15 percig.



Mire lesz szüksége:

- ✗ *KetoMix fehérje koktél*
- ✗ *KetoMix zsemle*
- ✗ *KetoMix vanília ízesítés*
- ✗ *vaj*
- ✗ *tojásfehérje*
- ✗ *fahéj*

Mire lesz szüksége:

- ✗ *Ketomix protein koktél*
- ✗ *KetoMix kókusz ízesítés*
- ✗ *alacsony zsírtartalmú túró*
- ✗ *cikória szirup*
- ✗ *rumaroma*
- ✗ *őrölt mandula*

Mandulás golyók

Keverje össze a **KetoMix protein koktélt**, a túró, a rumaromát és a kókusz ízesítést, és formázzon golyókat a tésztából, amelyekbe helyezzen egy-egy mandulát. Forgassa meg a golyókat őrölt mandulában, és hagyja őket a hűtőben megkeményedni.

Diós rudacskák

A dió felét darálja le, másik felét vágja nagyobb darabokra. Keverje össze a **KetoMix koktél** keverékét vízzel és a tetszőleges ízesítéssel. Adja hozzá a diót a keverékhez, és gyúrjon tésztát belőle. Töltse müzliszelet formákba vagy terítse ki sütőpapírra (mint a kekszet). Tegye 160 °C-os sütőbe és süssse 20 percig.

Mire lesz szüksége:

- ✗ *Ketomix protein koktél (30 g)*
- ✗ *20 g darált dió, 10 g aprított dió*
- ✗ *90 ml víz*

Sült palacsinta banános-almás kásából

Mire lesz szüksége:

- ✗ *KetoMix vaníliás ízesítés*
- ✗ *KetoMix banános-almás kása (lehet csokoládés is)*
- ✗ *teáskanál mák, fahéj*
- ✗ *dió*
- ✗ *tojásfehérje*
- ✗ *egy kanál túró*

Keverjen kb. 100 ml hideg vízbe egy mérőpohár **banán-almá ízű KetoMix kását**. Keverjen össze egy teáskanál mákot fahéjjal. A tojásfehérjét verje fel keményre, és óvatosan keverje a péphez. Helyezze a fehérje és a kása keverékét egy sütőpapírral bélelt tepsibe. Egy kanállal kb. 6 kis palacsintát készíthet egy tepsire. Süssse 200 °C-on körülbelül 12 percig, amíg aranyszínű nem lesz. A palacsinták díszítéséhez keverjen össze egy kanál alacsony zsírtartalmú túró, egy fél teáskanál **KetoMix vanília ízesítéssel**. Díszítsen minden palacsintát szárazon pirított dióval, valamint megszórhatja őket fahéjjal is.



Saláták

A zöldségek nagyon fontos szerepet játszanak az étrendünkben, mivel nemcsak rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, hanem rostokat is, amelyek étrendünk szerves részét képezik. A rostok támogatják a hasznos baktériumaink működését és növekedését bélrendszerünkben, ez pedig erősíti az immunrendszert és elősegíti az emésztést. A rost étkezés után is fenntartja a jóllakottság érzését és megtisztítja a beleket. Azonban nem minden saláta egyforma. Egy rosszul megválasztott öntet a salátát igazi kalóriabombává változtathatja. Mi olyan recepteket kínálunk Önnek, amelyek nem veszélyeztetik a fogyást. Ezek alapján készíthet hideg zöldségsalátákat, valamint meleg fehérjetésztás salátákat is. Ne habozzon, próbálja ki őket még ma!



„Burgonyás” saláta à la keto

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ zeller
- ✗ retek
- ✗ teáskanál mustár
- ✗ só

Hámozza meg a zöldségeket és főzze őket puhára vízben. Ezután vágja kisebb kockákra őket, és tegye egy nagyobb tálba. Keverje össze **KetoMix Vajonézzel**, mustárral, sóval és borssal. Tegye éjszakára a hűtőbe, hogy összeérjenek az ízek.

+ Fehérje-tartalmú ételekkel tálalja.



Tésztasaláta

A megmosott és megtisztított zöldségeket vágja apró kockákra és keverje össze egy tálban a **KetoMix protein tésztával**, amelyet előzőleg 15 percig főzött sós vízben. Adjon hozzá **KetoMix Vajonézt**, olajat, sózza, borsozza és hűtse le a hűtőszekrényben.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix protein tészta
- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ uborka
- ✗ zöldpaprika
- ✗ 1 kis paradicsom
- ✗ medvehagyma
- ✗ só, bors, olaj

Zellersaláta

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ kis zeller
- ✗ újhagyma
- ✗ retek
- ✗ citrom, olaj
- ✗ só, bors

Hámozzon meg egy zellert, reszelje le durvább reszelőn, csepegtessen rá citromot és keverje össze, hogy megakadályozza a barnulást. Az újhagymát vágja karikákra, a retket apró kockákra. Tegye az összes zöldséget egy tálba, és adjon hozzá **KetoMix Vajonézt** és olajat. Ízesítse sóval, borssal és alaposan keverje össze. Hűtve tálalja.

+ Fehérje-tartalmú ételekkel tálalja.

Ázsiai uborkás saláta

A megmosott és megszárított uborkát vágja vékony csíkokra egészen a magvakig. A felesleges vizet törölje le papírtörülővel, majd tegye az uborkacsíkokat egy tálba. A szezámmagot pirítsa meg száraz serpenyőben. Keverje ki az öntetet a felsorolt összetevőkből. Reszelje le a gyömbért, adja hozzá az öntethez, és öntse az egészet az uborkára. Szórja meg szezámmaggal, adjon hozzá chilit és korianderlevelet. Tálalja azonnal vagy kihűlés után.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix fűszernövényes öntet
- ✗ uborka
- ✗ szezámmag
- ✗ szezám- és olívaolaj
- ✗ gyömbér, lime
- ✗ cikória szirup
- ✗ chili paprika, koriander



+ Fehérje-tartalmú étellekkel tálalja.

Egyszerű zöldségsaláta

A megtisztított zöldségeket vágja apróra. Ezután adjon hozzá olajat, kevés ecetet vagy citromlevet, cikória szirupot és keverje össze. Hagyja a salátát fél órán át hűlni, majd tálalás előtt keverje össze.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix protein tészta
- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ citrom, olívaolaj
- ✗ zöldpaprika
- ✗ hagyma
- ✗ egy marék rukkolalevél

Meleg tésztasaláta

A tésztát a csomagoláson található utasítások szerint főzze meg. A tálban közben keverje össze a KetoMix Vajonézt citromlével és egy kanál olívaolajjal. Tisztítsa meg a paprikát és vágja szeletekre, vágja karikákra a hagymát. Csepegtesse le a tésztát és adja hozzá a felszeletelt paprikához és hagymához. Öntse le az elkészített öntettel, és közvetlenül tálalás előtt szórja meg zöld rukkola levelekkel

Mire lesz szüksége:

- ✗ káposzta, zöldpaprika
- ✗ kígyóuborka, retek
- ✗ zellerszár, póréhagyma
- ✗ olívaolaj
- ✗ cikória szirup
- ✗ ecet vagy citromlé

+ Fehérje-tartalmú étellekkel tálalja.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix Vajonéz
- ✗ újhagyma
- ✗ friss fehér káposzta
- ✗ zeller magok
- ✗ citrom, cikória szirup
- ✗ bors, só, olaj

Coleslaw saláta

Vágja karikákra az újhagymát, majd csíkokra a fehér káposztát. Adjon hozzá zellermagot, KetoMix Vajonézt, olajat, csepegtesse le citromlével és cikória sziruppal, sózza és borsozza. Mindent alaposan keverjen össze, majd hűtse le a hűtőszekrényben.

+ Fehérje-tartalmú étellekkel tálalja.

Keleties saláta konjac rizzsel

Öblítse le folyóvíz alatt a konjac rizst a jellegzetes aroma eltávolítása érdekében. Vágja a karfiolt kisebb rózsákra, hintse meg olajjal, és szórja meg köménnyel. Ezután süsse 200 °C-ra előmelegített sütőben 20–25 percig. Vágja apróra a paradicsomot és a koriandert. Egy nagy tálban keverje össze a főtt konjac rizst, a sült karfiolt, a paradicsomot, a salátaleveleket és a koriandert. Végül sózzon és borsozzon mindent ízlés szerint.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix konjac rizs
- ✗ karfiol
- ✗ paradicsom
- ✗ salátalevél
- ✗ olívaolaj
- ✗ koriander, kömény
- ✗ só, bors
- ✗ ecet vagy citromlé

+ Fehérje-tartalmú étellekkel tálalja.

Avokádós saláta

Keverjen össze egy kis citromlevet sóval, apróra vágott metélőhagymával és KetoMix fűszernövényes öntettel. Tegye hűtőbe, hogy lehűljön. Keverje össze a különböző zöldsaláta-levelek keverékét. Hámozza meg az avokádót, távolítsa el a magját, majd vágja vékony félholdakra a gyümölcsöt. Adja hozzá a salátalevelekhez, és öntse rá az elkészített öntetet.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix fűszeres dressing
- ✗ citrom
- ✗ olívaolaj
- ✗ metélőhagyma
- ✗ különböző leveles saláták keveréke
- ✗ avokádó



+ Fehérje-tartalmú étellekkel tálalja.

Jegyzeteim

Lined area for notes on page 66.

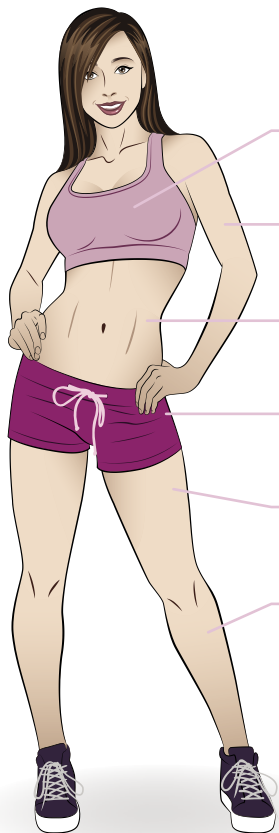
Jegyzeteim

Lined area for notes on page 67.

Nagyon sok remek receptünk van még!
Nézze meg őket itt: www.ketomix.hu/receptek



Eredményeim



	Start	Hét														Cél	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.		
Mellbőség																	
Karbőség																	
Derék-bőség																	
Csípő-bőség																	
Comb-bőség																	
Vádli-bőség																	
Súly																	