



dr Will Cole

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla **WEGETARIAN**

Kompletny przewodnik jak zwiększyć energię,
poprawić funkcjonowanie mózgu,
zrzucić zbędne kilogramy i zlikwidować stany zapalne

POCHWAŁY

„Aby połączyć istniejące koncepcje i uczynić z nich pożyteczne sposoby naprawy świata, potrzeba prawdziwego geniuszu. Właśnie tak pracuje doktor Will Cole, autor książki *Ketotarianin*, która zainicjowała potężny ruch. Żałuję, że wcześniej o tym nie pomyślałem. Jednocześnie bardzo się cieszę, że tak wspaśniały umysł i, co ważniejsze, tak wybitny lekarz, opracował ten pomocny plan, który od teraz będzie dostępny dla wszystkich zainteresowanych”.

— Alejandro Junger, lekarz medycyny,
autor bestsellerów „New York Timesa”

„Doktor Will Cole podchodzi do diety ketogenicznej we właściwy sposób! Jego świeże spojrzenie na kwestię żywienia pozwoli ci odzyskać zdrowie. Opracowany przez niego program łączy w sobie najlepsze elementy diety roślinnej i ketogenicznej. Co więcej, spodoba się on zarówno twojemu ciału, jak i podniebieniu”.

— Josh Axe, naturopata, chiropraktyk, dietetyk

„Ta książka wszystko zmienia. Jeśli chcesz wiedzieć, jak prawidłowo stosować dietę ketogeniczną i roślinną, nie musisz szukać dalej”.

— Frank Lipman, lekarz medycyny,
autor bestsellera „New York Timesa”

„Książka *Ketotarianin* jest najlepszym wyborem dla osób zainteresowanych dietą roślinną. Wszystkie wymienione pokarmy opisane są pod względem ich wartości odżywczej i właściwości leczniczych – już nie musisz zgadywać. Ten plan zawiera wszystko, czego potrzebujesz”.

– Lauren Scruggs Kennedy, autorka, blogerka i inwestorka

„Przez lata szukałam sposobów na odzyskanie równowagi i zdrowia. Doktor Will Cole pomógł mi ponownie zaktywizować organizm i poczuć prawdziwą siłę. Jego plan sprawdza się zarówno w domu, jak i w podróży. To, że udało mi się przejąć pełną kontrolę nad własnym ciałem, zawdzięczam po części doktorowi Cole’owi, który przeprowadził mnie przez drogę prowadzącą ku optymalnemu zdrowiu”.

– Kathryn Budig, nauczycielka jogi

„Dzięki temu, że przez 23 lata stosowałam dietę wegańską lub wegetariańską, doskonale rozumiem problemy związane z praktyką świadomego żywienia. Książka *Ketotarianin* oferuje proste i zdrowe podejście do diety. Porady oparte na badaniach naukowych, które znajdziesz w niniejszej publikacji, pomogą ci osiągnąć optymalny stan zdrowia i samopoczucia. Bardzo się cieszę, że to właśnie doktor Will Cole zajmuje się zmianą sposobu myślenia mieszkańców naszej planety”.

– Christopher Gavigan, współzałożyciel przedsiębiorstwa
The Honest Company

„Will Cole jest jednym z najbardziej kompetentnych specjalistów medycyny funkcjonalnej, z którymi miałem przyjemność pracować. Jego książkę polecam wszystkim, którzy chcą zmienić swoje życie, nie doświadczając wrażeń niedostatku”.

— Liz Moody, autorka książek
oraz redaktorka portalu MindBodyGreen

„Doktor Will Cole pokazuje sposoby na inwestowanie w siebie poprzez stosowanie właściwej diety. Pamiętajmy, że prawdziwym kapitałem jest ludzkie zdrowie. Jego rady pozwalają skutecznie zadbać o naszą przyszłość”.

— Kelly Rutherford, aktorka

„Doktor Cole opracowuje nowe sposoby dbania o zdrowie. Jest on moim autorytetem i nauczycielem. Połączenie diety roślinnej i postu stanowi rozwiązanie problemów doświadczanych przez mieszkańców zachodniego świata. Z tej książki dowiesz się, że mniej to tak naprawę więcej. Wszyscy powinniśmy podążać tą samą drogą”.

— Joel Kahn, lekarz medycyny, kardiolog

„W domenie zdrowia wiedza to potęga. Doktor Cole uczy swoich pacjentów skutecznych sposobów optymalizacji funkcjonowania mózgu, metabolizmu i układu hormonalnego. Rozumie on, że dbałość o dobro naszego ciała dotyczy bardzo wielu aspektów życia. W jego odczuciu spory odsetek kobiet niebezpiecznie balansuje pomiędzy prawdziwym zdrowiem a sztywnymi

definicjami diagnostów. Dzięki jego pracy twoje ciało cofnie się znad krawędzi przepaści”.

— Elise Loehnen, główna moderatorka treści, Goop

„Z wielką radością zapoznałem się z tą odważną próbą połączenia diety roślinnej z zaleceniami pozwalającymi znaleźć się w stanie odżywczej ketozy. Mam nadzieję, że książka *Ketotarianin* zniechęci jak największą grupę ludzi do stosowania diety SAD, która nas zabija!”

— Jimmy Moore, autor bestsellerów

„Wierzę, że nie wszyscy powinni stosować ten sam jadłospis. Z drugiej strony dieta ketotariańska autorstwa doktora Cole’a potrafi zadowolić tych, którzy pragną złagodzić objawy stanów zapalnych, poprawić funkcjonowanie mózgu i przywrócić równowagę hormonalną. Dodatkowo proponowane przez niego zdrowe potrawy są niewiarygodnie smaczne i kolorowe”.

— Dan Churchill, szef kuchni

„Nowa książka doktora Cole’a jest bardzo pożyteczna i zrozumiała. Dzięki niej poznasz sposoby na zwalczanie problemów zdrowotnych za pomocą żywienia. Moi klienci chcą wiedzieć, dlaczego niektóre potrawy wywołują w nich konkretne reakcje. Wierzę, że ta książka pozwoli nam odpowiedzieć na szereg trudnych pytań dotyczących kwestii żywienia”.

— Nikki Sharp, ekspertka z dziedziny zdrowia

„Choć spalanie ketonów ma niezwykle wpływ na zdrowie, spożywanie zbyt dużej ilości mięsa może szkodzić. Uwielbiam tę książkę. Sam zastanawiałem się nad stworzeniem mądrej, zdrowej i roślinnej diety ketogenicznej, która sprawdziłaby się w prawdziwym świecie! To wspaniałe, że mój przyjaciel, doktor Will Cole, dostarcza nam tego pysznego i pożywnego rozwiązania!”

— Drew Ramsey, lekarz medycyny,
wykładowca psychiatrii Uniwersytetu Columbia

„Będę korzystała z książki doktora Cole’a przy opracowywaniu terapii osób cierpiących na choroby metaboliczne, takie jak otyłość, cukrzyca typu 1 i typu 2, schorzenia neurologiczne i bólowe związane z rozwojem stanu zapalnego oraz dolegliwości autoimmunologiczne układu mięśniowo-szkieletowego. Doktor Cole wykonał doskonałą pracę. W swojej książce wyjaśnia on skomplikowane procesy biochemiczne i fizjologiczne, czerpiąc z wyników najbardziej aktualnych badań. Jednocześnie opracował on program, który jest niezwykle łatwy do zastosowania. Jeśli nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów lub poprawić ogólnego stanu własnego zdrowia za pomocą sztandarowej diety roślinnej bądź ketogenicznej, *Ketotarianin* jest właśnie dla Ciebie”.

— Carrie Diulus, lekarz medycyny,
chirurg specjalizująca się w operacjach kręgosłupa;
dyrektor medyczny Crystal Clinic Spine Wellness Center;
diabetyczka chora na cukrzycę typu 1

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla **WEGETARIAN**



dr Will Cole

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla WEGETARIAN

Kompletny przewodnik jak zwiększyć energię,
poprawić funkcjonowanie mózgu,
zrzucić zbędne kilogramy i zlikwidować stany zapalne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-128-7

Tytuł oryginału: *Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings, and Calm Inflammation: A Cookbook*

KETOTARIAN

Copyright © 2018 by Will Cole

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



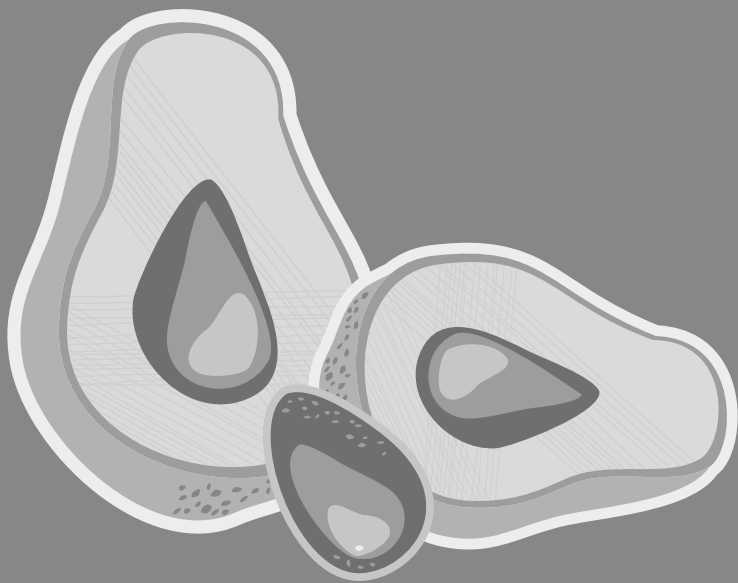
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

AMBER, SOLOMONOWI I SHILOH,

Jesteście boskim światłem mojego życia.
Pośród wzgórz i dolin znaczenie ma tylko miłość.

spis treści



wstęp:

Manifest diety ketotariańskiej 14

1 dieta ketogeniczna
(zalety i wady) 30

2 dieta roślinna
(zalety i wady) 68

3 nowa wersja diety ketogenicznej
Alchemia tłuszczów i roślin 94

4 żywność ketotariańska
Produkty polecane i takie, których należy się
wystrzegać 106

5 praktyczne aspekty diety ketotariańskiej
Jedzenie poza domem, zamienniki pokarmów
i przekąski 140

6 pierwsze kroki
Jak rozpocząć stosowanie diety ketotariańskiej 172

7 zestaw narzędzi ketotariańskich
Post przerywany i inne techniki 188

8 ketotarianin spełniony
Przepisy i plany posiłków 210

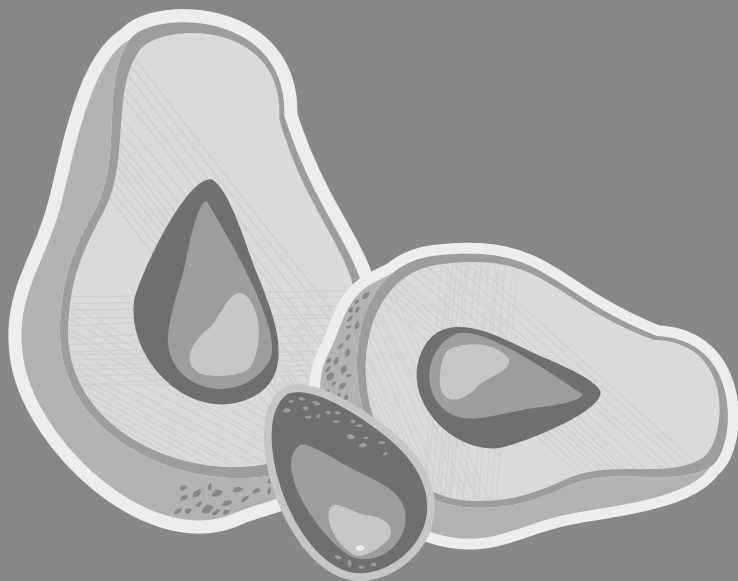
podziękowania 348

przypisy 350

o Autorze 366

wstęp

Manifest diety ketotariańskiej



dieta ketotariańska

rzeczownik

1. Spożywanie mieszanki smacznych tłuszczów i pokarmów roślinnych w celu optymalizacji procesów metabolicznych, funkcjonowania mózgu i układu hormonalnego oraz poprawy stanu zdrowia.
2. Proces przestawiania metabolizmu ze spalania cukru na spalanie tłuszczów, który uwalnia od poczucia głodu.

Ten manifest powinien zainteresować wszystkich spragnionych nowości i zdrowia. Książka, którą trzymasz w dłoniach, przeznaczona jest dla każdego, kto chce porzucić restrykcyjne diety i poprawić funkcjonowanie własnego organizmu. Potraktuj ją jako podręcznik, dzięki któremu pokonasz trudności związane z żywieniem oraz dowiesz się, jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się poczucia głodu, złagodzić objawy stanów zapalnych i zwiększyć poziom energii.

Nie potrzebujemy kolejnej źle zrównoważonej diety, której stosowanie kończy się powrotem utraconych kilogramów (lub przybraniem na wadze). Aby schudnąć, musimy być zdrowi – to działa tylko w jedną stronę. Utrata masy ciała powinna być naturalnym efektem pozbycia się chorób.

W dzisiejszych czasach mamy dostęp do przytłaczającej ilości informacji. Szukanie porad dotyczących zdrowia w Internecie nie zawsze prowadzi do poprawy samopoczucia – równie dobrze możemy znaleźć się pod ostrzałem sprzecznych komunikatów dotyczących żywienia. Doktor Google jest bardzo zmiennym i niepewnym źródłem informacji.

Czy istnieje idealny sposób na optymalizację własnego zdrowia? Czy należy spożywać duże ilości mięsa, stosując dietę paleo lub Atkinsa? Skąd wiadomo, że takie metody żywienia nie stanowią powodu przybierania na wadze i zagrożenia dla tętnic? Być może powinieneś zostać weganinem lub wegetarianinem i spożywać wyłącznie produkty roślinne. Czy taki styl życia nie pozbawi twojego ciała dostępu do składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B i żelazo? Czy konsumpcja dużych ilości soi i produktów zbożowych nie szkodzi zdrowiu?

Dzięki książce *Ketotarianin* poznasz sposoby na naprawę zdrowia poprzez dietę oraz optymalizację funkcjonowania każdego układu ciała. Twój mózg, układ hormonalny i metabolizm pokochają stan odżywczej ketozy.

Choć moje stwierdzenia mogą wydawać się śmiałe, jako wiodący praktyk medycyny funkcjonalnej i jeden z najlepszych amerykańskich specjalistów w tej dziedzinie pracowałem z tysiącami pacjentów z całego świata. Udało mi się poznać właściwości wielu rodzajów żywności. Na stronach niniejszej książki prezentuję moje poglądy na dietetykę poparte wieloletnim doświadczeniem klinicznym.

Czy słyszałeś o diecie ketogenicznej? Ten zalecający ograniczenie konsumpcji węglowodanów, tłusty jadłospis podbił świat poradnictwa dotyczącego zdrowia. Stosowanie diety ketogenicznej ma na celu przyspieszenie spalania tłuszczów i trwałą utratę wagi. Ten modny jadłospis pozwala uzyskać szczupłą sylwetkę,



poprawić funkcjonowanie mózgu i złagodzić objawy stanów zapalnych, które stanowią przyczynę niemal wszystkich chorób cywilizacyjnych o charakterze przewlekłym.

Niestety przeciętny zwolennik diety ketogenicznej pochłania kilogramy przetworzonego mięsa, boczku, wołowiny, sera i nabiału pochodzącego od zwierząt hodowanych metodami przemysłowymi. Tego typu produkty zawierają duże ilości antybiotyków i hormonów. Pomimo tego wielu wyznawców diety ketogenicznej chwali sobie niską zawartość węglowodanów i tłustość tych niezdrowych pokarmów. Konwencjonalny jadłospis tego typu pozwala na stosowanie sztucznych substancji słodzących, takich jak aspartam, sukraloza, oraz napojów dietetycznych – wszystko to w imię ograniczania spożycia cukrów. Choć konsumpcja wymienionych słodzików może prowadzić do rozwoju wielu chorób, zwolennicy diety ketogenicznej nie widzą w tym większego problemu. Jeśli tylko dany produkt pozwala na zachowanie właściwych proporcji składników odżywczych, takie osoby mogą jeść praktycznie wszystko. Z uwagi na silne skoncentrowanie na ilości makroskładników i ignorowanie jakości spożywanych pokarmów, niektórzy zwolennicy diety ketogenicznej unikają konsumpcji warzyw zawierających węglowodany. Właśnie dlatego nie zalecam stosowania standardowego jadłospisu ketogenicznego.

Z kolei diety wegańskie i wegetariańskie są odwrotnością ketogenicznego stylu życia – ich zwolennicy zalecają spożywanie dużej ilości węglowodanów i ograniczenie konsumpcji tłuszczów. Zdaniem ich propagatorów stronięcie od mięsa i nabiału zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób, chroni serce i pozwala zadbać o środowisko naturalne. Zastąpienie produktów odzwierzęcych roślinami redukuje wytwarzany przez każdego z nas ślad węglowy i łagodzi efekty zmian klimatycznych. Z odróżnieniem od

zwolenników diety ketogenicznej, wegetarianie często zachęcają do ograniczenia spożycia tłuszczów oraz konsumpcji białka roślinnego i dużej ilości węglowodanów – stanowi to antytezę jadłospisu ketogenicznego.

Porzuć dietetyczne dogmaty. Zastanów się, co najlepiej – i najgorzej – służy twojemu zdrowiu.

Niestety większość wegan i wegetarian żywi się w zasadzie samymi węglowodanami w postaci chleba, makaronu, fasoli i słodkości – wszystko w imię stylu życia bliskiego naturze. Jeśli takie osoby nie jedzą pieczywa, ich jadłospis wypełniony jest zawierającymi białko produktami z soi, która zazwyczaj jest genetycznie zmodyfikowana i posiada

w składzie duże ilości estrogenu. Poznałem wielu wegan i wegetarian, którzy skarżyli się na zaburzenia trawienia i pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Co ciekawe, ci sami ludzie twierdzili, że rezygnacja z produktów odzwierzęcych jest najlepszym sposobem na osiągnięcie pełni szczęścia.

Porzuć dietetyczne dogmaty. Zastanów się, co najlepiej – i najgorzej – służy twojemu zdrowiu.

Dieta ketotariańska łączy w sobie najlepsze cechy niskowęglowodanowych jadłospisów z zaletami żywienia opartego na produktach czysto roślinnych. Jednocześnie proponowany styl życia pozwala uniknąć pułapek, w które często wpadają zwolennicy obu podejść. Ketotarianizm polega na konsumpcji zdrowych tłuszczów roślinnych, dobrych źródeł białka oraz pełnowartościowych, kolorowych i odżywczych warzyw.





Vital
wydawnictwovital.pl



Polecamy:



Dr Will Cole jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Ukończył Southern California University of Health Sciences. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych i opracowywanie programów leczenia pacjentów cierpiących na schorzenia tarczycy, dolegliwości autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne oraz problemy natury trawiennej i nerwowej.

Ketotarianizm to nowe spojrzenie na dietę ketogeniczną: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia łączy się z dietą opartą (głównie) na roślinach!

Dieta ketogeniczna bije rekordy popularności, niestety większość ketogenicznych planów żywieniowych obfitych jest w mięso i nabiał, które często pochodzą od zwierząt hodowanych metodami przemysłowymi, naszpikowanych hormonami i antybiotykami. Dr Will Cole przychodzi na ratunek wszystkim miłośnikom ketogenicznego stylu życia, przedstawiając zdrową alternatywę, którą jest ketotarianizm.

Ketotarianin zawiera ponad 70 przepisów, które są wegetariańskie, wegańskie lub pescatariańskie, oferując szeroki wachlarz pysznych i zdrowych dań, pozwalających na utratę wagi, odnowę zdrowia, przyływ energii i lepsze funkcjonowanie mózgu.

Odkryjesz tu fachowe wskazówki, triki i porady dotyczące przejścia na dietę ketotariańską, w tym zarządzania makroskładnikami, równoważenia elektrolitów i znalezienia idealnych proporcji węglowodanów. To połączenie diety roślinnej z ketogeniczną, nie tylko pozwoli ci wyeliminować stany zapalne, ale również osiągnąć szczytową sprawność fizyczną i umysłową.

Połączenie Keto i Vege – rewolucja w żywieniu

Patroni:

