

Spis treści

Ale o co to całe halo? 9

I Moje życie na keto – koniec z bullshitem!

Jak zaczęłam dietę ketogeniczną?	16
Startujemy – czyli ja i adaptacja do keto	22
Dlaczego wstaję o 5.25 i jaki to ma związek z keto?	41
Co jadłam na początku?	46
Moje błędy na adaptacji keto	50
Jak komponuję jadłospis na keto?	59
Potrzebuję słodczy, bo zwariuję!	62
Z postami na bakier	70
Sprytne gotowanie i sprytne zakupy, czyli jak nie traciłam ani czasu, ani hajsu	74
Moje ulubione keto przekąski	81
Co zamawiam w restauracji?	83
Jak radzę sobie z keto na wyjeździe?	86
Keto mama, czyli co gotuję swoim dzieciom	88
Życie bez bólu głowy jest piękne!	91
Ale... w tym wszystkim nie chodzi tylko o jedzenie	94

2 Twoje życie na keto – tu nie ma głupich pytań

Czy serio muszę to wszystko kupić, żeby być keto?	100
Co mam zjeść, gdy muszę dojeść, a moja dzienna pula węglowodanów już się wyczerpała?	104
Ej... ale czy na keto mam liczyć kalorie?	106
Czy mam jeść ciągle to samo, żeby makro się zgadzało?	109
Po co mi ketoza terapeutyczna, jeśli z moim zdrowiem wszystko okej?	111
Jak wrócić do ketozy, gdy się z niej wypadło?	114
Czy keto przepisy smakują każdemu?	119

3 Kulinarne inspiracje

Keto śniadania	130
Keto obiady	154
Keto kolacje	178
Keto przekąski	201
Keto desery	216
Spis potraw	228
Sekret sukcesu	231
Podziękowania	237