

MyKETO®

# Jednoducho k ideálnej hmotnosti



MyKETO®  
Proteinový koktejl  
PŘÍCHUTÍ JAHODA-VANILKA

S vysokým obsahem bílkovin a vlákniny  
Náhrada celodenní stravy pro regulaci hmotnosti  
Vývinuto



MyKETO®





# OBSAH:

MyKETO predstavenie .....	2
MyKETO prehľad produktov .....	3
Ketóza .....	4
Diétny plán MyKETO.....	5
MyKETO povolené potraviny .....	6
MyKETO a šport .....	13
MyKETO recepty.....	15
Otázky a odpovede.....	16

V **MyKETO** rozumieme zásadám ketogénnej diéty do posledného detailu. S nadbytočnými kilami našich klientov vieme riadne a nekompromisne zatočiť! Vďaka prepracovaným receptúram a ich unikátnemu zloženiu je chudnutie s MyKETO jednoduché a hlavne – výsledky sú rýchlo viditeľné.

Na **MyKETO** sa môžete naplno spoľahnúť!





S **MyKETO** premeníme vaše stravovanie k lepšiemu. Trvalo si tak udržíte dosiahnuté výsledky. Vyvarujete sa tak nadbytku sacharidov v strave (popri sedavom spôsobe života sú sacharidy tým pravým dôvodom nadvády a obezity). Naučíte sa zaraďovať zdravé tuky, dostatok kvalitných bielkovín a vlákniny. Spoločne s **MyKETO** sa dáte na cestu zdravia a spokojnosti – spoločne s nami to dokážete!

## MyKETO predstavenie

**MyKETO** je značka českých produktov, ktoré vám jednoducho pomôžu k ideálnej hmotnosti. Pritom nebudete hladovať, budete mať dostatok energie na rodinu, prácu i šport.

**MyKETO** je **nutrične vyvážená náhrada celodennej stravy** vyvinutá na základe najnovších vedeckých poznatkov.

Každé vrecúško **MyKETO** = **jedno plnohodnotné, nízkosacharidové jedlo s vysokým obsahom bielkovín a vlákniny.**

- Každé vrecúško MyKETO obsahuje min. 20 % odporúčanej dennej dávky potrebných vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov.
- Aké výhody môžete s MyKETO očakávať?
  - Diétny plán s rýchlymi výsledkami bez hladovania, jo-jo efektu či počítania kalórií.
  - Budete chudnúť vlastný tuk a zachováte si svaly.**
  - Zlepšenie kognitívnych funkcií (pamäť, sústredenie).
  - Zníženie rizika vzniku metabolického syndrómu a srdcových chorôb.
  - Nižšie riziko inzulínovej rezistencie a vzniku cukrovky 2. typu.
  - Úpravu trávenia, hormonálnej aktivity.
  - Zvýšenie duševnej pohody a sebavedomia.
  - Zlepšenie kvality pokožky, vlasov a nechtov.



# MyKETO prehľad produktov

S **MyKETO** sa chudne jednoducho a ľahko!  
Môžete si vybrať z veľkého množstva lahodných jedál, ktoré skvelo zasýtia, vy budete pritom chudnúť. Príprava jedál **MyKETO** je jednoduchá, v kuchyni strávite pár minút!



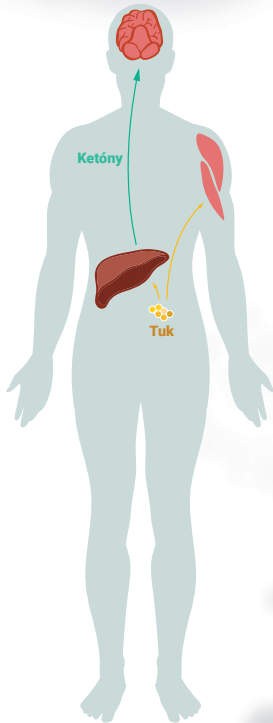
- **Proteínové kaše (6 druhov)**  
*Jablko-škoricca s beta glukánmi, Jahodová s beta glukánmi, Čokoláda, Kapučíno, Banánová, Mango so chia semenkami*
- **Proteínové kokteily (10 druhov)**  
*Banán, Biela čokoláda, Čokoláda, Jahoda-vanilka, Kapučíno, Malina, Mango, Višňa, Piňa colada, Lesné ovocie*
- **Proteínové hlavné jedlá (3 druhy)**  
*Zemiakové placky, Hovädzie ragú s kuskusom, Cestoviny s boloňskou omáčkou*
- **Proteínové polievky (6 druhov)**  
*Hovädzia pikantná, Hrášková, Kuracia thajská s rezancami, Paradajková polievka s rezancami, Zeleninová krémová, Šampiňónová krémová*
- **Proteínové omelety a palacinky (4 druhy)**  
*Omeleta syrová, Zeleninová, Šampiňónová a Jahodová palacinka*
- **Proteínové dezerty (4 druhy)**  
*Puding kakaový, Puding biela čokoláda, Panna cotta čokoláda, Panna cotta vanilka*
- **Sušené mäso (6 druhov)**  
*Hovädzie, Hovädzie s čiernym korením, Bravčové, Bravčové s čiernym korením, Morčacie a Morčacie s čiernym korením*
- **Výživové doplnky a ostatné**  
*Ružový kolagén, pH-Optimal Forte, Enzym, Nápoje s proteínom (pomaranč, malina), Zeleninový vyvar, Testovacie pružky, šejker MyKETO*



# Ketóza

Slovo "Keto" je odvodené od „ketóny“, čo sú malé molekuly, ktoré slúžia ako "náhradné palivo", zdroj energie, namiesto bežne využívaných sacharidov. Ketóny produkuje pečeň, ale iba v prípade, kedy telo skutočne páli **zásobný tuk**. Pre úbytok hmotnosti je dôležité aj to, že sa zároveň **znižuje hladina inzulínu** (inzulín = hormón podporujúci ukladanie tukov) a klesá krvný cukor – to sú hlavné dôvody, ktoré hovoria pre ketogénnu diétu ako rýchlu a účinnú zbraň v boji proti nadbytočným kilogramom.

**MyKETO je váš kľúč k odomknutiu vlastných tukových zásob.**



## Čo môžete očakávať?

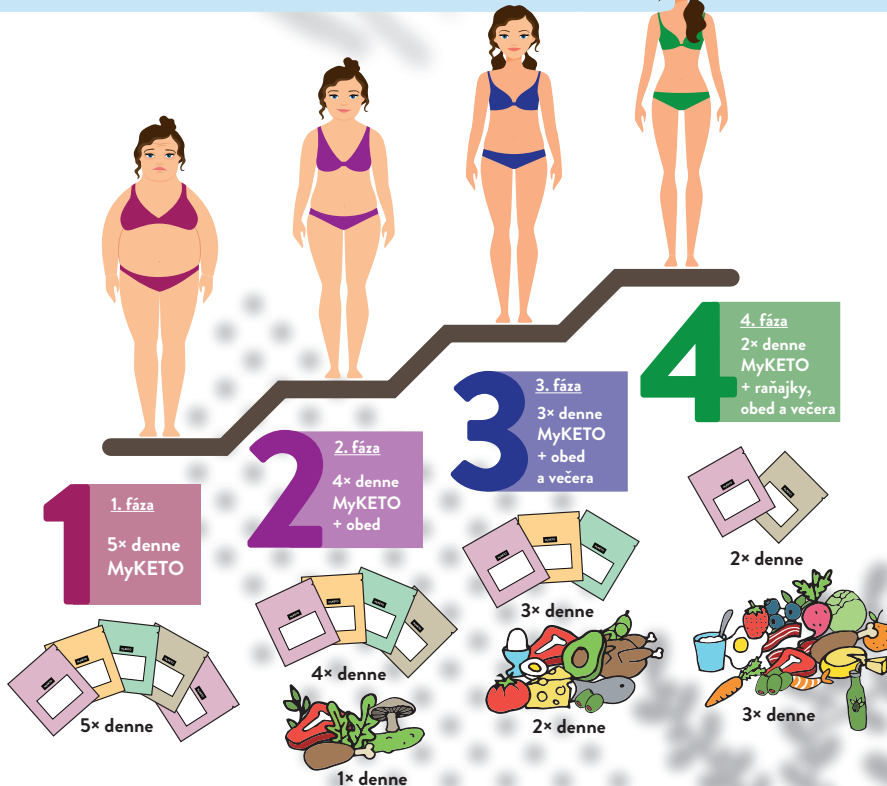
- rýchly a viditeľný úbytok hmotnosti bez pocitu únavy, podráždenosti
- pocit sýtosti, zníženie chuti na sladké
- udržanie svalovej hmoty
- nie je potrebné intenzívne cvičenie
- zlepšenie parametrov metabolizmu
- bez jo-jo efektu





# Diétny plán MyKETO

Pravidelné stravovanie	Dostatočný pitný režim	Kvalitný spánek
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 porcií jedla za deň</li> <li>▶ Prvé jedlo si dajte do hodiny od prebudenia</li> <li>▶ Intervaly medzi jedlami 3–4 hodiny</li> <li>▶ Posledné jedlo konzumujte cca 2-3 hodiny pred spánkom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dbajte na pravidelný prísun 2–3 l tekutín za deň</li> <li>▶ Pozornosť venujte výberu vhodných nápojov, bez obsahu cukru!</li> <li>▶ Do pitného režimu sa nezapočítava káva, nápoje s obsahom kofeínu či alkoholu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dospelý človek potrebuje cca 7 hodín kvalitného spánku za deň</li> <li>▶ Počas spánku sa tvoria hormóny, ktoré môžu chudnutie efektívne podporiť, v opačnom prípade naopak blokovat'</li> </ul>





**Jednotlivé fázy diétného plánu MyKETO trvajú od 1 do 4 týždňov a riadia sa zvoleným konkrétnym plánom alebo odporúčaním výživového poradcu.**

Všetky jedlá MyKETO sú navrhnuté tak, aby mohli byť konzumované ako jediný plnohodnotný zdroj výživy (náhrada celodennej stravy) po dobu maximálne 3 týždňov.

Ak budete chcieť pokračovať v celodennej náhrade stravy iba proteínovými jedlami MyKETO dlhšie ako 3 týždne, mali by ste sa poradiť s lekárom. Pokiaľ nahradíte 1–2 jedlá bežnou nízkoenergetickou stravou, konzultácie nie sú nutné.

## Povolené potraviny

### 1 FÁZA 1

**Prvá fáza môže trvať od 1–3 týždňov**

v závislosti na požadovanom hmotnostnom úbytku.

V prvej fáze konzumujete **5 jedál MyKETO** za deň. Proteínové jedlá MyKETO môžete od 2. týždňa obohatiť o **zelenú alebo bielu zeleninu** v množstve do 100 g za deň. Pridávať zeleninu nie je nutné, MyKETO pokrýva všetky výživové potreby organizmu. Zeleninu môžete konzumovať čerstvú kedykoľvek počas dňa alebo ju môžete pridať do slaných jedál MyKETO.

#### Príklad vzorového jedálnička pre fázu 1:

07:00	Raňajky	MyKETO Proteínová kaša
10:30	Desiata	MyKETO Proteínový kokteil alebo proteínový puding
13:30	Obed	MyKETO Proteínové hlavné jedlo
16:30	Olovrant	MyKETO Proteínový koktejl
19:30	Večera	MyKETO Proteínová omeleta alebo proteínová polievka

Pozn.: Časy jednotlivých jedál upravte podľa svojho denného režimu. Rozostup medzi jedlami by mal byť 3–4 hodiny. Dlhšie pauzy ako 4 hodiny nie sú vhodné.







## VÝBER POVOLENEJ ZELENINY:

akékoľvek listové šaláty (napr.: rukola, polníček, pekinská kapusta, hlávkový alebo ľadový šalát), špenát, stonkový zeler, fazuľové struky, uhorka, špargľa, cuketa, brokolica, zelená alebo biela paprika, kel, jarná cibuľka, akékoľvek bylinky.



**Rady pre fázu 1:** pokiaľ vám robí problém dodržiavať pitný režim 2–3 litre tekutín denne alebo ste zvyknutí piť sladené nápoje alebo džúsy, nahradte ich úplne **MyKETO Nápojmi s proteínom (s príchuťou malina, pomaranč)**. Výborne chutia.



# 2

## FÁZA 2

V tejto fáze, ktorá trvá 1–4 týždne,

kombinujete 4 proteínové jedlá a kokteily MyKETO a 1 zdravé bielkovinové jedlo (ideálne obed) zložené z kvalitného, chudého mäsa (prípadne iného zdroja bielkovín, vid' ďalej) a zeleniny.

**Príklad vzorového jedálnička pre fázu:**

07:00	Raňajky	MyKETO Proteínová kaša
10:30	Desiata	MyKETO Proteínový kokteil alebo proteínový puding
13:30	Obed	Jedlo zložené z mäsa (iného zdroja bielkovín) a zeleniny
16:30	Olovrant	MyKETO Proteínový koktejl alebo Panna cotta
19:30	Večera	MyKETO Proteínová omeleta alebo proteínová polievka

Pozn.: Časy jednotlivých jedál upravte podľa svojho denného režimu. Rozostup medzi jedlami by mal byť 3–4 hodiny. Dlhšie pauzy ako 4 hodiny nie sú vhodné.





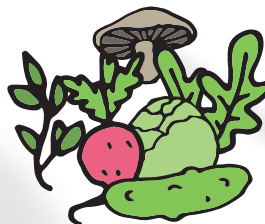
## ODPORÚČANÉ MNOŽSTVÁ:

množstvo zeleniny/deň cca 200 g

množstvo mäsa na porciu cca 200 g v surovom stave (tj. cca 150–170 g po tepelnej úprave).

## VÝBER VHODNEJ ZELENINY:

akékoľvek listové šaláty (napr.: rukola, polníček, pekinská kapusta, hlávkový alebo ľadový šalát), špenát, zeler, uhorka, brokolica, špargľa, cuketa, karfiol, biela kapusta, zelená alebo biela paprika, reďkovka červená, reďkovka biela, kel, jarná cibuľka, akékoľvek bylinky a huby.



## VÝBER VHODNÉHO OVOCIA:

avokádo (do 50 g/deň), zelené olivy (do 50 g/deň), niekoľko plátkov citróna do nápoja za deň.



## VHODNÉ DRUHY DRUHY MÄSA:

kuracie, morčacie, králičie, hovädzie, chudé bravčové, ryby morské aj sladkovodné, čerstvé alebo konzervované vo vlastnej šťave alebo v olivovom oleji, morské plody, šunka s obsahom mäsa viac ako 92 %, MyKETO Sušené mäso.



## NÁHRADA MÄSA INÝMI ZDROJMI BIELKOVINY:

Tofu, tempeh, seitan, sójové mäso, Šmakoun, vajcia.



### Rady pro fázu 2:

na prípravu jedla môžete použiť kvalitný tuk (olivový olej, repkový olej, tekvicový olej, Ghí – prepustené maslo) alebo môžete kvalitným tukom doplniť hotové jedlo.

Nepoužívajte koreniate zmesi, radšej voľte sušené alebo čerstvé bylinky, sušený alebo čerstvý cesnak, čerstvý zázvor, sol' a čierne korenie. Použiť môžete jednodruhové korenie, napr. kari, čili, kajenské korenie, červenú papriku, rascu a pod.)

Mäso pripravujte tak ako ste zvyknutí, rôznymi spôsobmi s výnimkou vyprážania. Ideálnymi spôsobmi prípravy je varenie v pare, varenie a dusenie. Zeleninu konzumujte aj surovú.





# 3

## FÁZA 3

**V tejto fáze, ktorá trvá 1–4 týždne,**

si sami pripravujete 2 jedlá denne, obed a večeru. Aby sme vám to čo najviac uľahčili, nižšie nájdete výber vhodných potravín. Vaše obedy a večere z nich pripravujte tak, ako ste zvyknutí (dusenie, varenie, varenie v pare, občas aj grilovanie, restovanie, pečenie), na prípravu používajte kvalitné tuky (olivový olej, repkový olej, prepustené maslo).

Nepoužívajte koreniace zmesi, pretože môžu obsahovať skryté cukry. Radšej voľte sušené alebo čerstvé bylinky, sušený alebo čerstvý cesnak (cca 1 strúčik), čerstvý zázvor, soľ a čierne korenie. Použiť môžete tiež jednoduché korenia ako je napr. kari, čili, kajenské korenie, červená paprika, rasca a pod.). Zeleninu môžete ponechať surovú alebo ju môžete ľubovoľne tepelne upravovať.

### Príklad vzorového jedálnička pre fázu 3:

07:00	Raňajky	MyKETO Proteínová kaša
10:30	Desiata	MyKETO Proteínový kokteil alebo proteínový puding
13:30	Obed	Jedlo zložené z mäsa (iného zdroja bielkovín) a zeleniny
16:30	Olovrant	MyKETO Proteínový kokteil alebo Panna cotta
19:30	Večera	Jedlo zložené z mäsa (iného zdroja bielkovín) a zeleniny

Pozn.: Časy jednotlivých jedál upravte podľa svojho denného režimu. Rozostup medzi jedlami by mal byť 3–4 hodiny. Dlhšie pauzy ako 4 hodiny nie sú vhodné.

### ODPORUČANÉ MNOŽSTVÍ:

Množstvo zeleniny/deň cca 200 g

Množstvo mäsa na porciu cca 200 g v surovom stave (tj. cca 150-170 g po tepelnej úprave).





## VÝBĚR VHODNÉ ZELENINY:

akékoľvek listové šaláty (napr.: rukola, polníček, pekinská kapusta, hlávkový alebo ľadový šalát), brokolica, špenát, stopkový zeler, uhorka, špargľa, cuketa, biela kapusta, zelená alebo biela paprika, reďkovka červená, baklažán, karfiol, paradajky, žltá a červená paprika, tekvica, mrkva, reďkovka biela, červená repa, kel, jarná cibuľka, akékoľvek bylinky a huby.



## VÝBĚR VHODNÉHO OVOCIA:

avokádo (do 50 g/deň), zelené olivy (do 50 g/deň), maliny, čučoriedky, jahody, černice, niekoľko plátkov citrónu do nápoja.



## VHODNÉ DRUHY MÄSA:

kuracie, morčacie, kráľičie, hovädzie, chudé bravčové, ryby morské i sladkovodné čerstvé alebo konzervované vo vlastnej šťave alebo v olivovom oleji, morské plody, šunka s obsahom mäsa viac ako 92 %, MyKETO Sušené mäso.



## NÁHRADA MÄSA INÝMI ZDROJMI BIELKOVÍN:

tofu, tempeh, seitan, sójové mäso, Šmakoun.



## MLIEČNE VÝROBKY A VAJCIÁ:

cottage syr, lučina, mozzarella, parmezán, gouda, eidam, olomoucké syrčeka, polotučný tvaroh, biely jogurt (napr. Hollandia), biely skyr (bez ochutenia), kefír, ricotta, vajcia atď.



## ORECHY A SEMIENKA:

slnečnicové, sezamové, tekvicové, ľanové a chia semienka, vlašské, lieskové, pekanové orechy a mandle.





# 4

## FÁZA 4

**Tzv. udržiavacia fáza, trvanie tejto fázy nie je nijako obmedzené, 1–2 porcie MyKETO proteínových jedál si môžete v jedálničku ponechať aj dlhodobo ako zdroj plnohodnotných bielkovín, vitamínov a minerálov.**

### Príklad vzorového jedálnička pre fázu 4:

07:00	Raňajky	Vajčička, mliečne výrobky, povolené ovocie alebo zelenina
10:30	Desiata	MyKETO Proteínový koktejl alebo proteínový puding
13:30	Obed	Jedlo zložené z mäsa (iného zdroja bielkovín) a zeleniny
16:30	Olovrant	MyKETO Proteínový koktejl alebo Panna cotta
19:30	Večera	Jedlo zložené z mäsa (iného zdroja bielkovín) a zeleniny

Pozn.: Časy jednotlivých jedál upravte podľa svojho denného režimu. Rozostup medzi jedlami by mal byť 3–4 hodiny. Dlhšie pauzy ako 4 hodiny nie sú vhodné.



**Najväčší kus práce máte už za sebou a tešíte sa z dosiahnutých viditeľných výsledkov.**

**Neskláňte do predchádzajúcich nevhodných stravovacích návykov.**

Fáza 4 slúži na stabilizáciu telesnej hmotnosti a **zabráneniu jo-jo efektu**. MyKETO vám v tejto fáze pomáha doplniť potrebné bielkoviny formou dvoch denných proteínových jedál alebo koktailov, napr. ako rýchla a nutrične vyvážená desiata/olovrant. Zvyšok denného stravovania už máte plne vo svojich rukách.

INFOLINKA: 0948 161 551

myketo@altevitask





#### Rady pre fázu 4:

Teraz môžete postupne do jedálnečka začať zaraďovať strukoviny, celozrnné varianty pečiva, ryže a cestovín.

#### Dodržujte nasledujúce pravidlá:

- 1) PRAVIDELNÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM
- 2) Sacharidy (ovocie, prílohy a ražné pečivo) budú súčasťou jedálnečka len do obeda, olovrant a večera by mala byť zložená z bielkovín (mäso, vajička, mliečne výrobky) a zeleniny.
- 3) Viac bielkovín a zeleniny a menej príloh. Na tanieri prevládajú bielkoviny a zelenina. Sacharidy (ovocie, prílohy, ražné pečivo) tvorí cca  $\frac{1}{4}$  porcie.





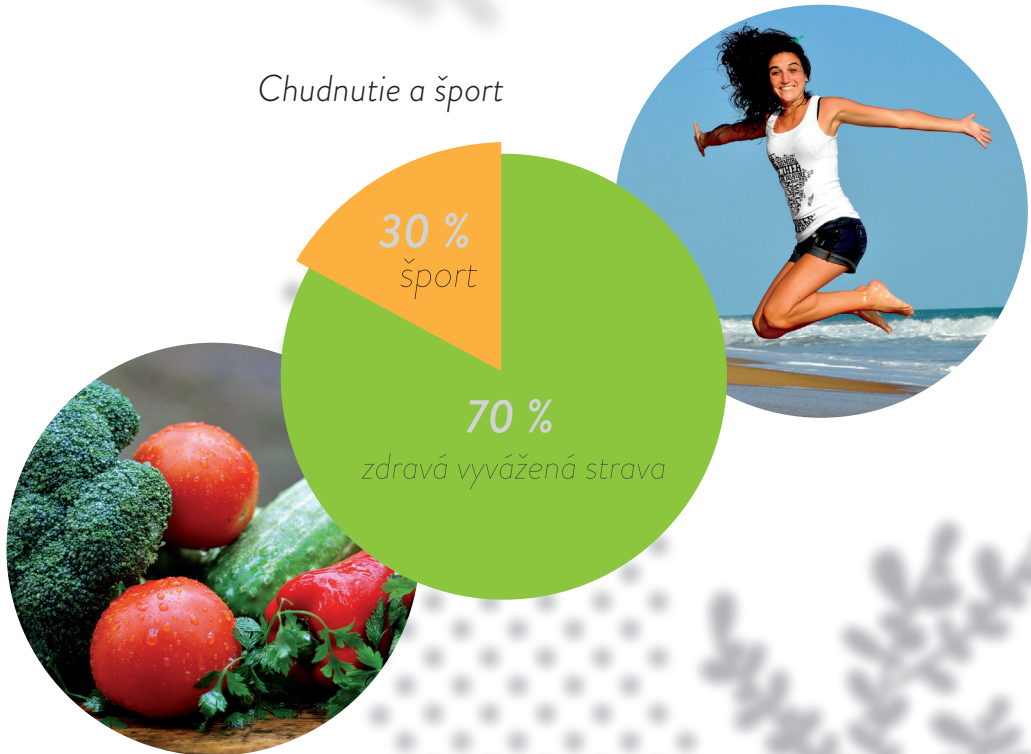
# MyKETO a šport

**Pohybová aktivita je dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu.**

Ak ste doposiaľ nešportovali nie je potrebné sa do športu nútiť. Po prvom týždni diétnego plánu s MyKETO môžete postupne zaraďovať miernu fyzickú aktivitu ako sú prechádzky, plávanie, jazda na bicykli. Zapojíte väčšinu hlavných svalových skupín vášho tela a podporíte chudnutie.

Ak ste zvyknutí bežne športovať, nemusíte sa v športe obmedzovať. Iba počas prvého týždňa, kedy si telo zvyká na nový "režim" je potreba zvoľniť tempo u športov s vysokou tepovou frekvenciou (napr. rýchly beh, hokej, box, florbal, kardio tréning, HIIT, squash, aerobic apod.)

Chudnutie a šport





od 3. fázy môžete proteínová jedla  
MyKETO kombinovať s povolenými  
potravínami

MyKETO Jahodová palacinka  
s tvarohom a jahodami

MyKETO Koktejly s ovocím



MyKETO Zemiakové placky  
zo zeleninou

MyKETO Cestoviny s boloňskou  
omáčkou a sýrom





# MyKETO recepty

## Losos s dusenou cuketou a bylinkami od 2. fázy



*Cuketa 200 g, filet z lososa 200 g, sol', strúčik cesnaku, čerstvé bylinky, lyžička olivového oleja, brokolica, žltá paprika.*

Cuketu umyjeme, pokrájame a podusíme, ochutíme bylinkami a troškou soli, pokvapkáme olivovým olejom. Na filet z lososa poukladáme plátky cesnaku, vložíme do rúry a pečieme do zlatista.

Servírujeme s listami zelených šalátov (pre 2. fázu), brokolicou varenou v pare a kúskom žltej papriky (od 3. fázy).



35–40 minút



## Hovädzí plátok s dusenými fazuľkami a slaninou od 2. fázy



*Zelené fazuľky (čerstvé alebo mrazené) 200 g, plátok chudého hovädzie mäsa (ideálne sviečková) 200 g, 2 plátky slaniny, lyžica bravčovej masti, sol', čierne korenie.*

Slaninu pokrájame, vložíme na panvicu a ľahko osmažíme, pridáme zelené fazuľky, osolíme, okoreníme a dusíme domäkka. Na panvicu s rozohriatou masťou vložíme plátok mäsa (aby bolo krehké, min. 2 hod. ho necháme vopred odležať pri izbovej teplote) a podľa chuti restujeme z oboch strán 2–5 minút. Odoberieme z panvice, priklopíme a necháme v teple dôjsť. Koreníme podľa chuti.



20 minút





# Otázky a odpovede

## Čo robiť pri porušení diétného plánu?

Dôležité je, aby išlo skutočne o výnimočnú situáciu, napr. rodinnú oslavu. V takej chvíli zhrší asi každý. Môže sa stať, že sa chudnutie dočasne zastaví, ale rozhodne to nie je dôvodom k tomu, aby ste svoj boj s nadváhou vzdali.

## Som milovník kávy, môžem si ju dopriať aj v priebehu diéty?

Kávu v množstve 3–4 šálky za deň si môžete celkom iste dopriať.

## Mám problémy s trávením. Môžem aj napriek tomu začať s MyKETO?

Áno, môžete, odporúčili by sme vám navyše užívať (od 1. fázy chudnutia) doplnok stravy MyKETO Enzym. Obsahuje osvedčenú kombináciu 5 enzýmov pre optimalizáciu trávenia. Je vhodný aj pri neznášanlivosti lepku či laktózy.

## Má ketogénna diéta nejaká zdravotné obmedzenia?

Náš program je vhodný takmer pre všetkých. Napriek tomu však existujú prípady, kedy by sme MyKETO ako celodennú náhradu stravy neodporučili (napr. tehotenstvo, dojčenie). Pretože vaše zdravie je pre nás prioritou! Viac informácií nájdete na [www.myketo.sk](http://www.myketo.sk)



# Moje poznámky





**MyKETO**



**Doprava zdarma  
nad 60 EUR**



**Rýdzo český  
produkt**



**Bez palmového  
oleja**



**Bez glutamanu, umelých  
farbív a konzervantov**

**VÝROBCA:**

GOLDIM spol. s r.o., Česká republika

**VÝHRADNÝ DISTRIBÚTOR PRE SR:**

ALTEVITA s. r. o.

Nám. Slobody 10 | 921 01 | Piešťany

myketo@altevita.sk

**E-shop: [www.altevita.sk](http://www.altevita.sk)**

**[www.myketo.sk](http://www.myketo.sk)**

Objavte naše sociálne siete

