



PRZEWODNIK KETO

Specjalne diety ketogenne

 **WPROWADZENIE:** Żywnienie ketogenne, znane również jako „dieta ketogenna” lub „dieta keto”, gwałtownie zyskało na popularności w ostatniej dekadzie.

Ten rodzaj diety polega na ograniczeniu węglowodanów — głównego źródła energii dla organizmu człowieka oraz podstawy żywienia w diecie zachodniej — na rzecz zwiększonego spożycia zdrowych tłuszczów oraz umiarkowanej ilości białka.

Podstawy tego rodzaju żywienia opierają się na postulowanych korzyściach, potwierdzonych przez rygorystyczne badania, które uzasadniają, że ograniczenie węglowodanów w diecie wywołuje stan ketozy żywieniowej, w którym glukoza przestaje być dominującym źródłem energii i zostaje zastąpiona przez ciała ketonowe: produkty metabolizmu tłuszczów, które mają funkcje energetyczne i regulacyjne w organizmie, i zostały powiązane z pozytywnymi efektami w układach takich jak: układ nerwowy, układ odpornościowy, układ mięśniowo-szkieletowy i układ sercowo-naczyniowy, między innymi.

HSN zrewolucjonizowało rynek suplementacji keto, ponieważ podczas gdy w Ameryce Północnej zapotrzebowanie to jest w wystarczającym stopniu pokrywane, w Europie, a szczególnie w Hiszpanii, niemal nie ma dostępności suplementów keto, a te, które są dostępne, są drogie i ich formuły mają wyraźne ograniczenia żywieniowe i funkcjonalne.

Jak mówi Carlos Sánchez, odpowiedzialny za R&D i w HSN, dzięki linii KetoSeries „wyznaczamy przełom w zakresie edukacji i komercjalizacji preparatów i suplementów diety zgodnych z dietą ketogenną”.

W momencie publikacji tego przewodnika możesz znaleźć aż 9 produktów przeznaczonych specjalnie do zaspokojenia potrzeb użytkowników diet Keto.

Chcemy wyjaśnić Ci wszystkie szczegóły każdego z nich!

Włożyliśmy całą naszą wiedzę, doświadczenie i entuzjazm w rozwój tych produktów, które bez wątpienia zapoczątkują nową erę żywienia keto, jak zawsze we współpracy z HSN i wszystkimi certyfikatami oraz kontrolami, które potwierdzają rozwój naszych produktów według najwyższych standardów jakości.

WE ARE NUTRITION!



ASPEKTY, NA KTÓRE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ W DIECIE

KETO: Wiesz już, że dieta ketogenna polega na zmniejszeniu spożycia węglowodanów i zwiększeniu spożycia tłuszczów w celu wejścia w ketozę. Te ketony stanowią energię dla mózgu, mięśni i serca, dzięki czemu sprzyjają uczuciu sytości.

Co się dzieje? Wiele osób doświadcza popularnie nazwanego „Keto Flu” (keto-grypa), ale co to właściwie jest? Zasadniczo jest to zmiana metaboliczna, która zachodzi, gdy zaczynasz używać tłuszczów jako głównego źródła energii zamiast węglowodanów. W tej fazie przejściowej możesz stracić płyny i elektrolity, a także mózg i mięśnie muszą zaadaptować się do używania ketonów zamiast glukozy.

W związku z tym mogą pojawić się objawy takie jak ból głowy, zmęczenie, mgła umysłowa lub nudności, ale spokojnie — organizm przystosowuje się w ciągu kilku tygodni. A ile to trwa? Pojawiają się one w pierwszych dniach i zwykle ustępują w 1-2 tygodniach.

Czy można złagodzić „Keto Flu”? W tych pierwszych tygodniach zaleca się:

- Zwiększyć spożycie płynów.
- Przyjąć więcej soli, bulionów, produktów bogatych w potas i magnez.
- Upewnić się, że spożywasz wystarczającą ilość tłuszczu, by nie zabrakło Ci energii.
- Odpoczywać i zmniejszyć intensywność ćwiczeń w pierwszych dniach.

A co jest pozytywne? Wśród korzyści, które zgłaszają osoby stosujące dietę keto, znajdują się:

- Większe uczucie sytości
- Większa „wolność” w liczeniu makroskładników
- Większe ukierunkowanie na post przerywany

Jednakże tej diety keto nie należy stosować w następujących przypadkach:

- Ciąża / karmienie piersią bez nadzoru medycznego.
- Poważna choroba wątroby lub nerek.
- Zaburzenia odżywiania.
- Dzieci i nastolatki.

I jeśli w pewnym momencie zechcesz zrezygnować z tej diety keto, weź pod uwagę te wskazówki:

- Stopniowo zwiększaj węglowodany (20 g dodatkowo co 4-7 dni).
- Priorytetowo traktuj węglowodany bogate w błonnik, takie jak quinoa, niesłodzona owsianka.
- Kontroluj kalorie.
- Monitoruj cały proces, by zobaczyć, jak reagują Twoja glukoza i energia (u osób zdrowych nie jest to konieczne).

WE ARE NUTRITION!



KETO WHEY PROTEIN



CO TO JEST: Keto Whey Protein to białko Keto przygotowane na bazie izolatu białka serwatkowego (WPI) od krów żywionych trawą (Grass-Fed) oraz sproszkowanych MCT.



DO CZEGO SŁUŻY: Jako białko, służy uzupełnieniu żywienia osoby stosującej dietę keto, w celu zyskania lub utrzymania masy mięśniowej.



SMACZKI:





CO GO WYRÓŻNIA: Dieta keto, jak każdy inny rodzaj żywienia, wymaga odpowiedniej podaży białka do utrzymania mięśni.

Wielu badaczy wskazuje na możliwą potrzebę zwiększenia spożycia białka w dietach ketogennych ze względu na tak intensywne ograniczenie węglowodanów, któremu poddają się ich praktycy.

Keto Whey Protein zostało opracowane na bazie izolatu białka serwatkowego CFM, pochodzącego z mleka krów żywionych trawą. Białko wykazuje wysoką jakość odżywczą i niską zawartość węglowodanów.

Produkt zawiera wysoką zawartość Trójglicerydów Średniołańcuchowych (MCT) — rodzaju kwasów tłuszczowych o wysokiej ketogenności, pochodzących z mikroapsułowanego oleju MCT z kokosa.

Keto Whey Protein zawiera 70% białka / 17% tłuszczów.

Zawiera DigeZyme® — kompleks enzymatyczny stosowany w celu poprawy trawienia białek i tłuszczów.



JAK SIĘ STO SUJE: Wymieszaj 1 miarkę (70 g) w 175 ml wody. Można połączyć z sproszkowanym Olejem MCT z linii RawSeries.



KIEDY SIĘ STOSUJE: O każdej porze dnia — to Twoje białko referencyjne na śniadanie, kolację, przed lub po treningu. Nie przegap tego!



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Szybki koktajl sycący:** zmieszaj miarkę z 200 ml zimnej wody. Dodaj lód i szczyptę esencji waniliowej lub cynamonu, aby było jeszcze smaczniej.
- **Zielony smoothie potreninowy:** w blenderze połącz nasze Keto Whey Protein, pół awokado, kostki lodu i 100 ml mleka kokosowego.
- **Pudding proteinowy keto:** po prostu zmieszaj 1 miarkę białka z 100 ml mleka kokosowego. Następnie wymieszaj i pozostaw do schłodzenia 1-2 godziny. Mieszanka zgęstnieje — i gotowy Twój pudding ketogeny.



FAQ:

Co sprawia, że jest „Keto”? Zawiera białko CFM i tłuszcze MCT z kokosa. Zostało sformułowane tak, byś mógł go spożywać solo i pozostać w ramach Twoich makroskładników ketogennych.

Czy zawiera cukry lub węglowodany? Nie. Tylko 1-2 g cukrów naturalnie obecnych na porcję (w zależności od smaku).

Czy mogę go stosować, nawet jeśli nie trenuję? Oczywiście. Jest idealny jako śniadanie, lekka kolacja lub przekąska bogata w białko i zdrowe tłuszcze.

KETO OCTANE



CO TO JEST: Olej średniołańcuchowych triglicerydów (MCT) (100% C8) pochodzący wyłącznie z kokosa.



DO CZEGO SŁUŻY: Wykorzystywany głównie jako źródło energii w dietach keto. Może być również używany w kuchni keto — szczególnie dodawany do napojów i innych potraw, na surowo.



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Kawa „Bulletproof”:** Dodaj 1 łyżkę KETO OCTANE do gorącej kawy i dobrze wymieszaj. Szybka energia mentalna i trwałe uczucie sytości. Rada: połącz go z Keto Creamer, by uzyskać dodatkowo kremowy akcent.
- **Dressing ketogeniczny:** Wymieszaj Keto Octane + extra virgin olive oil + ocet lub cytryna + przyprawy. Idealny do sałatek, awokado lub warzyw na parze. (Nie zmienia smaku — tylko dodaje dobrych tłuszczów!)
- **W zupach i koktajlach:** Dodaj 1 łyżeczkę do kremów, puree lub zimnych smoothie. Zwiększasz tłuszcze, nie zmieniając smaku ani tekstury. Unikaj podgrzewania go bezpośrednio na wysokim ogniu.



CO GO WYRÓŻNIA: Średniołańcuchowe triglicerydy zwiększają produkcję ciał ketonowych — głównych składników energetycznych organizmu podczas stosowania diety ketogennej.



Oleje MCT, zwłaszcza te o wyższej zawartości kwasu kaprylowego (C8), są najbardziej wyspecjalizowane do tego celu.

Keto Octane to olej opracowany w sposób zrównoważony, czysto energetyczny i w 100% keto. Wyprodukowany według najwyższych standardów jakości:

- Uzyskiwany wyłącznie z kokosa. Bez domieszek palmy, rzepaku czy innych tłuszczów roślinnych.
- Dostarcza 900 kcal na każde 100 g. Czyste kwasy tłuszczowe keto.
- Zawartość 100% kwasu kaprylowego C8. Najbardziej energetyczne i ketogenne MCT.

Idealny do zmieszania w napojach przed treningiem.

 **KIEDY SIĘ STOSUJE:** Dodany do innych posiłków lub jako shot używając dołączonego dozownika, zgodnie z protokołem stopniowania, by zminimalizować dolegliwości trawienne u osób nieprzyzwyczajonych do użycia ultra-czystych olejów MCT:

Dzień	Dawka
1-3	5ml
3-5	10ml
5-6	15ml
7+	+15ml



JAK SIĘ STO SUJE: Zalecamy użycie między 60 a 120 minutami przed treningiem.

Jeśli chcesz używać go w kuchni — możesz, choć do tego celu preferowany jest olej MCT 60/40 (C8/C10).

Uwaga

Zalecamy używać produktu w małych ilościach, zwłaszcza u osób nieprzyzwyczajonych do używania olejów MCT, ponieważ pojawienie się dolegliwości trawiennych do czasu przyzwyczajenia się do jego spożycia jest bardzo częste.

Efekt ten jest całkowicie normalny i nieszkodliwy — to znak adaptacji do użycia większego procentu diety w postaci szybko metabolizujących się kwasów tłuszczowych.



FAQ:

Czy to moja pierwsza styczność z MCT? Zacznij od 1 łyżeczki (5 ml/dzień) i stopniowo zwiększaj. Zwykle: 1-2 łyżki dziennie, podzielone. W ten sposób unikasz problemów trawiennych na początku.

Czy ma smak lub silny zapach? Absolutnie nie! Jest neutralny w smaku i zapachu. Możesz go zażyć solo, ale zmieszany z kawą lub jedzeniem łatwiej się trawi.

Czy mogę gotować z nim? To nie jego główne zastosowanie — zwykle używa się go na zimno. Do gotowania sugerujemy masło ghee lub olej kokosowy.

WWW.HSNSTORE.PL



KETO KAWA ROZPUSZCZALNA



CO TO JEST: Keto kawa instant została przygotowana na bazie kawy rozpuszczalnej o średnim stopniu palenia, kofeiny i oleju MCT z kokosa, mikroenkapsulowanego.



DO CZEGO SŁUŻY: Zwykle używana do zwiększenia stanu czujności i koncentracji dzięki pozytywnym efektom kofeiny i MCT na funkcje poznawcze. Stanie się częścią Twojego keto-śniadania referencyjnego.



CO GO WYRÓŻNIA: Kawa rozpuszczalna użyta do produktu została liofilizowana — co poprawia jej profil rozpuszczalności nawet w zimnej wodzie. Łatwo się miesza i nie pozostawia osadu na dnie szklanki.

Dzięki standaryzowanej zawartości kofeiny (107,5 mg na porcję), możemy precyzyjnie znać ilość produktu, którą stosujemy, aby skorzystać z efektów kofeiny na poprawę koncentracji. wirkt, den Körper des Kaffees verbessert und seinen Bitterwert senkt — ohne ihn zu süßen.

Genieße den Geschmack echten Keto-Kaffees, mit mittelkettigen Fettsäuren und profitiere von seinem Punch bei Deinen Lernsessions.

Kawa została palona naturalnie, nie prażona intensywnie, dlatego nie zawiera cukrów w składzie. Jej smak został złagodzony inuliną, która działa jako zagęstnik i naturalny słodzik, poprawiając pełnię kawy i zmniejszając jej punkt goryczy — bez jej słodzenia.

Ciesz się smakiem autentycznej kawy keto, z kwasami tłuszczowymi średniołańcuchowymi i korzystaj z jej efektu w sesjach nauki.

 **JAK SIĘ STO SUJE:** Wymieszaj 1 miarkę (10 g) w 150 ml wody.

 **KIEDY SIĘ STOSUJE:** Przed sesją nauki, najlepiej.

Uwaga:

Kofeina osiąga swoje maksimum stężenia około godziny po spożyciu. Weź kawę zanim poczujesz pierwsze objawy zmęczenia.



Również dostępna z kolagenem



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Iced Keto Coffee:** Przygotuj z zimną wodą lub niesłodzonym napojem roślinnym, dodaj lód i szczyptę cynamonu. Orzeźwiająco, z energią i bez kropli cukru.
- **Kremowy Frappé:** Zmiksuj z lodem i dodaj gęste mleko kokosowe i esencję waniliową. Jak frappuccino — pienisty i sycący dzięki tłuszczom MCT.
- **Energizujący Mocha Keto:** Połącz Keto Coffee + 1 łyżkę Keto Cocoa + gorącą wodę. Opcjonalnie: śmietanka lub aromat orzechowy. Smak gourmet, antyoksydanty i kofeinowy kop bez wyjścia z ketozy.



FAQ:

Ile kofeiny zawiera? Jedna miarka (10 g) dostarcza nieco ponad 100 mg kofeiny, jak mocna kawa.

Czy zawiera cukier lub węglowodany? Bez dodanego cukru. Słodzony inuliną (błonnik).

Czy mogę go personalizować? Tak! Zmieszaj z napojem migdałowym lub kokosowym, dodaj śmietankę, olej kokosowy lub Keto Creamer dla jeszcze mocniejszego efektu.

Ile razy dziennie mogę go brać? Raz dziennie. Jeśli spożywasz inne źródła kofeiny — dostosuj. Unikaj wieczorem, jeśli masz problem z zasypianiem.

Czy jest wegański? Klasyczna wersja tak: 100% roślinna, bez nabiału ani składników pochodzenia zwierzęcego.

KETO KOLAGEN HYDROLIZOWANY (BOVINO) W PROSZKU



CO TO JEST: To hydrolizat kolagenu wołowego i mikroenkapsulowany olej MCT z kokosa, aromatyzowany.



DO CZEGO SŁUŻY: Może być stosowany o dowolnej porze dnia jako źródło kolagenu z MCT. Wiele osób stosuje przed treningiem jako potencjalnie najlepszy moment.



SMACZKI:



CO GO WYRÓŻNIA: Kolagen to najobficiej występujące białko w organizmie, szczególnie obecne w tkankach łącznych, takich jak więzadła, ścięgna, chrząstki i skóra — dlatego jest stosowany dla poprawy zdrowia stawów i wyglądu.

Keto Kolagen to produkt zawierający stosunek 2:1 kolagenu do MCT. Każda porcja zawiera 10 g czystego kolagenu i 5 g Trójglicerydów Średniołańcuchowych.

Jest idealnym suplementem do łączenia z kawą jako przed-treningowy moment, ponieważ białko kolagenowe posiada strukturę bardziej oporną na wpływ temperatury i nie denaturuje się w napojach ciepłych — jest przyjemne w infuzjach i przygotowaniach tego typu.

 **JAK SIĘ STO SUJE:** Wymieszaj 2 miarki (20 g) w 100-150 ml wody. Można połączyć z Witaminą C 500 mg z serii Essentials.

 **KIEDY SIĘ STOSUJE:** Szczególnie przed treningiem — z witaminą C — to moment dnia, w którym to białko wykazało najwięcej efektów w badaniach.

Uwaga

To, że jest to białko szeroko stosowane w kawach i gorących napojach, nie znaczy, że musi być używane wyłącznie w ten sposób. Możesz je mieszać z Twoim Keto Whey Protein lub po prostu w wodzie.



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Kawa proteinowa:** Dodaj do gorącej kawy lub Keto Coffee. 10 g kolagenu na porcję i dużo energii. Jeśli smak waniliowy lub czekoladowy — będziesz mieć latte bez cukru!
- **„Beauty” batakał proteinowy:** Wymieszaj z zimną wodą, czerwonymi owocami o niskiej zawartości węglowodanów, lodem i cytryną. Bogaty w witaminę C i peptydy dla Twojej skóry. Świeży, lekki i bez wyrzutu z ketozy.
- **Domowe żelki:** Rozpuść w gorącej wodzie z żelatyną i słodzikiem. Zabawna przekąska o wysokiej zawartości kolagenu — idealna jako zdrowy deser.

FAQ:



Czy to jak „kolagen piękności”? Również dostarcza hydrolizowanego kolagenu o maksymalnej przyswajalności. W tym przypadku dodano olej MCT dla podejścia keto.

Woda zimna czy gorąca? Cokolwiek chcesz! Rozpuszcza się dobrze w kawie, napojach lub wodzie z lodem. Smakuje dobrze solo i również z napojami roślinnymi.

Czy muszę brać witaminę C? Nie jest to obowiązkowe. Możesz stosować witaminę C w zależności od indywidualnych potrzeb, ponieważ przyczynia się do syntezy kolagenu.



KETO MATCHA LATTE (BEZ MLEKA)

-  **CO TO JEST:** Keto Matcha Latte to młoda herbata matcha, bogata w MCT, o smaku mlecznym, ale bez mleka.
-  **DO CZEGO SŁUŻY:** To suplement żywieniowy przeznaczony do delektowania się dzięki ulepszonemu smakowi, dobremu poziomowi słodczy i doskonałej teksturze w mieszance.
-  **CO GO WYRÓŻNIA:** Coraz częstsze jest użycie kaw keto z MCT pochodzącymi ze źródeł zwierzęcych i roślinnych, jednak...

Dla miłośników herbaty? Bardzo mało jest wariantów — tym bardziej jeśli mówimy o matcha, żywności bardzo pożądanej i poszukiwanej ze względu na niski poziom goryczy i dobry poziom naturalnej słodczy bez cukrów.

Keto Matcha została przygotowana z herbaty Matcha, uprawianej pod ściśle kontrolowanymi warunkami ograniczonej ekspozycji na światło, aby wzmocnić słodycz herbaty bez podnoszenia jej zawartości cukrów.

Mleczny smak (i tekstura) został uzyskany dzięki dodaniu MCT do formuły, a także dzięki ekskluzywnej kombinacji aromatów, z którą sprawiamy, że każdy łyk przypomina herbatę z mlekiem — bez zawartości mleka ani nabiału.



JAK SIĘ STO SUJE: Wymieszaj 1 miarkę (10 g) w 150 ml wody. Można łączyć z Evobrain przed nauką.



KIEDY SIĘ STOSUJE: O dowolnej porze dnia, chociaż idealnie jako część śniadania przed dniem, w którym potrzebujesz energii.

Uwaga

Keto Matcha to suplement bogaty w błonnik, idealny dla diet keto, w których źródła zbóż są zwykle ograniczone.



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Latte keto na zimno:** Rozpuść w napoju migdałowym i lodzie. Orzeźwiające, antyoksydacyjne i z MCT dla utrzymania energii. Idealne na gorące poranki.
- **Kremowe zielone smoothie:** Zmiksuj z awokado, szpinakiem, wodą i lodem. Pożywne śniadanie lub przekąska sycąca. Błonnik, zdrowe tłuszcze i łagodny smak.
- **Domowe lody matcha:** Wymieszaj z śmietanką + wanilią + słodzikiem. Zamroź i mieszaj. Pyszne keto lody, bez cukru i bogate w dobre tłuszcze.



FAQ:

Czy jest słodzony lub zawiera cukier? Nie zawiera dodatku cukru. Tylko odrobina naturalnej stewii. Wolisz słodszy? Dodaj swój ulubiony słodzik keto.

Czy mogę mieszać z napojem roślinnym? Oczywiście! Świetnie działa z migdałem, kokosem lub soją bez cukru. Bez nabiału, odpowiednie dla wegan.

Czy przerywa ketozę? Nie, zawartość węglowodanów na porcję to <1 grama.



KETO CREAMER



CO TO JEST: Keto Creamer to „coffee creamer” na bazie MCT, ghee i CLA.



DO CZEGO SŁUŻY: Używa się razem z kawą, więc może być stosowany o dowolnej porze dnia. To suplement „foodie”, dla przyjemności.



CO GO WYRÓŻNIA:

Jednym z dużych trudnień diety keto jest to, że ze względu na duże ograniczenie węglowodanów, czasem ogranicza się przyjemność spożywania pewnych produktów.

Przykładem jest kawa z mlekiem, tak mocno zakorzeniona w naszej kulturze — ale wiadomo... mleko zawiera naturalnie cukier!

Keto Creamer powstał jako substytut¹ bogaty w średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, bez dodanego cukru², który imituje teksturę oraz cechy zapach-kolor-smak mleka, idealny dla Twoich kaw keto.

Dzięki połączeniu składników wysokotłuszczowych (Ghee + MCT) możesz przygotować prawdziwe „Bulletproof Coffee” w swoim domu.



JAK SIĘ STO SUJE: Wymieszaj dwie miarki (20 g) w 150-200 ml gorącej kawy. Można dodać dodatkową dawkę naturalnej kofeiny, aby uzyskać silniejszy efekt pobudzenia.



KIEDY SIĘ STOSUJE: Raz dziennie, o dowolnej porze. Ciesz się swoją kawą!

Uwaga

¹ Zawiera alergen mleka w składzie.

² Zawiera cukry naturalnie występujące.



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Kremowa kawa typu bulletproof:** Wymieszaj 1–2 miarki z gorącą kawą. Idealny zamiennik mleka lub śmietanki.
- **Latte korzenne bez węglowodanów:** Dodaj do gorącej herbaty chai lub czarnej + cynamon + gałka muszkatołowa. Keto chai latte, kojące i bez cukru. Idealne na chłodne popołudnia.

• **Kremowy shake potreningowy:** Zmiksuj swoją odżywkę białkową + wodę + lód + 1 łyżkę creamera. Więcej objętości, więcej tłuszczów. Łatwy sposób na wzbogacenie koktajlu.



FAQ:

Czy zastępuje mleko? Tak. To proszek, który łatwo się rozpuszcza i daje kremową teksturę bez laktozy. Idealny w kawie, herbach lub naparach.

Czy jest słodki lub zmienia smak? Ma delikatną nutę słodczy (erytrytol) i kremowy smak dzięki ghee. Podkreśla, ale nie maskuje Twój napój.

Czy działa dobrze na zimno? Tak, choć lepiej rozpuszcza się w cieple. Wskazówka: najpierw wymieszaj z odrobiną gorącej wody, potem dodaj lód lub zimny napój.

Czy jest lepszy niż śmietanka lub olej kokosowy? Zdecydowanie tak. Zawiera MCT C8, ghee i CLA w idealnych proporcjach. Więcej korzyści, bez cukrów ani ukrytych węglowodanów.



KETO KAKAO KREMOWE



CO TO JEST: KETO KAKAO KREMOWE to kakao instant o wysokiej zawartości tłuszczów i błonnika. Specjalnie dla diet keto.



DO CZEGO SŁUŻY: Używane dla przyjemności — to „foodie” przygotowanie dostosowane do standardów diet ketogennych.



CO GO WYRÓŻNIA:

Kakao zostało lekko dosłodzone inuliną — fruktanem pochodzącym z naturalnego korzenia cykorii, który dodatkowo jest źródłem błonnika pokarmowego, idealnym dla osób na diecie keto, gdzie źródła błonnika są zazwyczaj ograniczone.

47% jego składu to tłuszcze pochodzące z oleju Trójglicerydów Średniołańcuchowych (MCT) z kokosa, bardzo używany przez zaawansowanych użytkowników keto.

Produkt jest słodki, ale nie przesadnie — ma idealną równowagę dzięki kremowej teksturze, która wzmacnia percepcję intensywności smaku.





JAK SIĘ STO SUJE: Wymieszaj dwie miarki (20 g) w 150 ml gorącej wody. Można łączyć z kremem z orzechów ziemnych FoodSeries.



KIEDY SIĘ STOSUJE: O dowolnej porze dnia (1 raz dziennie), idealnie jako śniadanie lub przekąska.

Uwaga

Inulina jest źródłem błonnika — dlatego produkt jest idealny do uzupełnienia diet keto, które charakteryzują się niskim spożyciem błonnika dietetycznego.



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Gorąca czekolada keto:** 2 miarki + gorąca woda lub napój migdałowy. Gęsta czekolada w kubku, bez cukru i kojąca. Dodaj łyżkę śmietanki dla większej kremowości.
- **Zimny shake o smaku kakao-kokos:** Zmiksuj z napojem kokosowym i lodem. Chcesz więcej smaku? Dodaj proszek masła orzechowego. Typ „Reese’s”, ale w 100% keto!

- **Ekspresowy mus czekoladowy:** Wymieszaj z serkiem śmietankowym i stewią do smaku. Puszysta tekstura, intensywny smak. Łatwy deser ketogeniczny przygotowany w minutach.



FAQ:

Czy zawiera kofeinę lub pobudza? Zawiera teobrominę — łagodny stymulant kakao. W zależności od wrażliwości na kofeinę, może być lepiej spożyć przed południem.

Czy jest słodki lub zawiera cukier? Nie zawiera dodanego cukru. Słodzony inuliną i sukralozą. Tradycyjny smak kakao, niewielka słodycz. Możesz dostosować, dodając ulubiony słodzik keto.

Czy można przygotować z mlekiem? Tak. Z pełnym mlekiem lub napojami roślinnymi bez cukru będzie jeszcze bardziej kremowe. Z wodą również pyszne dzięki MCT i ghee w składzie.

Czy naprawdę jest keto? Pełna keto! Wysoka zawartość błonnika, z cukrami naturalnie występującymi i idealny na co dzień w ketozie

KETO CAKES



CO TO JEST: Keto Cakes to mieszanka w proszku do keto-naleśników o niskiej zawartości węglowodanów.



DO CZEGO SŁUŻY: Do przygotowania Twoich pysznych śniadaniowych naleśników — teraz w wersji „Keto”.



SMACZKI:



CO GO WYRÓŻNIA:

Baza naleśnika to zazwyczaj mąka zbożowa, prawda?

A jednak nie! Przeszliśmy samych siebie.

Usunęliśmy mąki nieodpowiednie dla diet keto i użyliśmy zamiast nich mąki migdałowej, wykonanej wyłącznie na bazie obranych migdałów, odpowiedniej dla diet ketogennych.

Naleśniki są ponadto wysokobiałkowe — z białek pochodzących z mleka krów karmionych trawą oraz jaj kur z wolnego wybiegu — i dostarczają 40% tłuszczów pochodzących z proszku oleju MCT z kokosa i proszku ghee.

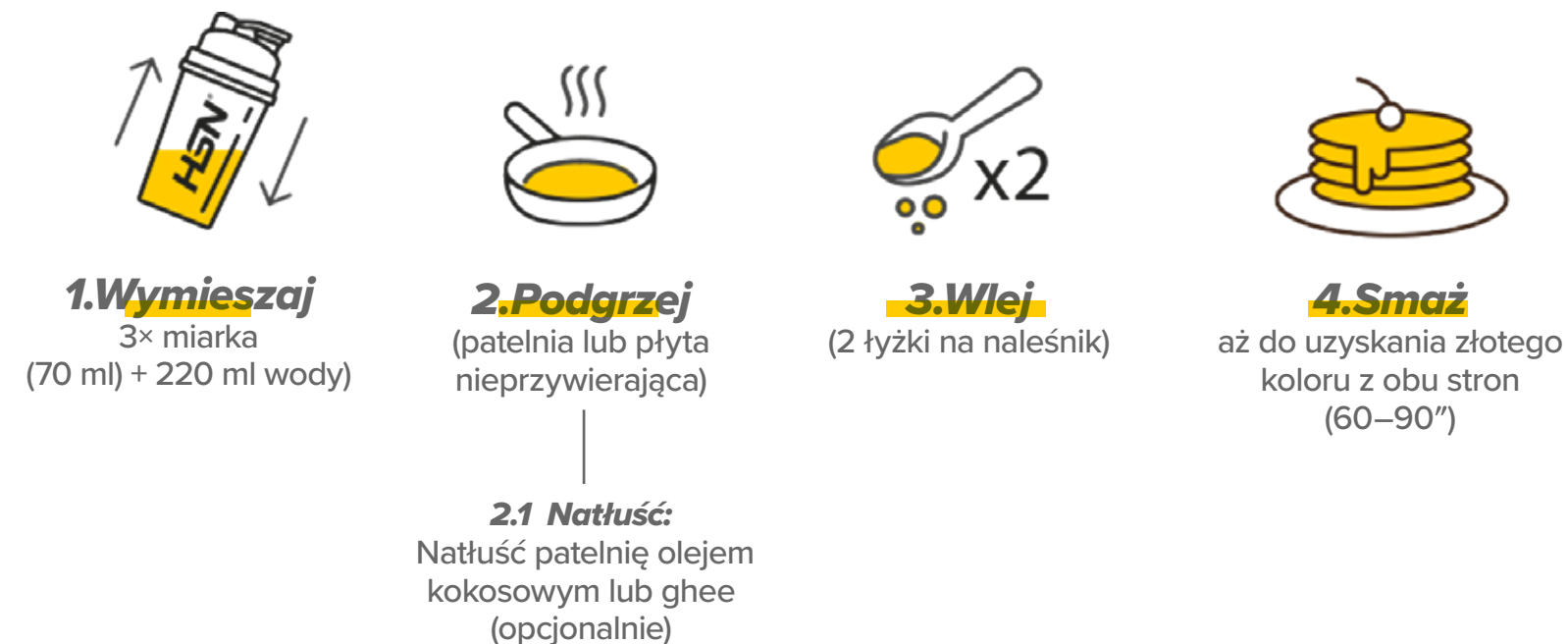
Czego można więcej oczekiwać od keto-naleśników?

- Ke-stén-to pyszne.
- Ke-sean-to zdrowe.

Dla keto-rozkoszy każdego dnia 😊



JAK SIĘ STO SUJE:



KIEDY SIĘ STOSUJE: Kiedy tylko chcesz! To śniadanie na 10, pożywna przekąska i łatwa pyszna kolacja. Ty decydujesz.

Hinweise

Możesz użyć naszych syropów, by towarzyszyć naleśnikom — to słodkie sosy o niskiej kaloryczności, odpowiednie dla diet ketogennych.



POMYSŁY NA ZASTOSOWANIE:

- **Klasyczne low-carb naleśniki:** 2 miarki + woda → wymieszaj, usmaż i gotowe. Podawaj z masłem, orzechami lub syropami bez cukru. Pyszne, sycące, bez mąk i cukrów.

- **Keto gofry chrupiące:** Ta sama mieszanka, prosto do gofrownicy. Złote na zewnątrz, miękkie w środku. Podawaj z kremem orzechowym lub twarogiem + cynamon.

- **Mug-cake ekspres w mikrofalówce:** Wymieszaj 2 łyżki + 1 jajko + 2 łyżki wody w kubku. Keto babeczka w 1 minutę. Idealne na szybki słodczywy apetyt z extra białkiem.



FAQ:

Co trzeba dodać? Tylko wodę! Mieszanka zawiera wszystko: mąkę migdałową, białko, MCT, jajko w proszku... Możesz też użyć niesłodzonego napoju roślinnego.

Ile wychodzi naleśników na porcję? Z 2 miarek wychodzą 2–3 średnie naleśniki, lub więcej jeśli robisz mini pancakes. Dostosuj rozmiar do swojego gustu.

Czy zawiera mąkę lub cukier? Żadnych zbóż ani dodanego cukru. Mąka migdałowa + delikatny słodzik. Idealne na słodko i na słono.

Dla celiaków i osób z nietolerancją? Tak — bez glutenu i z bardzo małą ilością laktozy. Zawiera ghee i serwatkę, ale większość osób z nietolerancją dobrze toleruje.

Tylko na słodko? Nie! Możesz zrobić też wytrawne crepes albo „toast keto”. Wymieszaj z solą, przyprawami i nadziej według gustu.