REPTE KETO

DEL 5 AL 27 D'OCTUBRE

QUÈ NECESSITES SABER

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

PER COMENÇAR

No has de passar gana. L'alimentació cetogènica és rica en greixos, aliments molt densos en nutrients i saciants. Tampoc ha de ser aborrida, es pot disfrutar perfectament del menjar sense hidrats de carboni.

Repte en comunitat. Si tens dubtes, et costa el canvi d'alimentació o necessites més acompanyament, comparteix-ho pel grup de Whats App! Per això ho fem en comunitat, per fer-ho fàcil, disfrutar del procés i compartir dubtes, sentiments i dificultats.

El menú és flexible. Hi ha unes bases a seguir, per tal de poder aconseguir l'objectiu que tenim: entrar en cetosis. Tot i així, el menú no és per seguir-lo de manera estricta, és una guia: dins els aliments que inclouen la keto, pots escollir els plats que més t'agradin.

Contraindicacions/adaptacions. Si estàs buscant embaràs o estàs embarassada, practiques algun esport d'alta intensitat o de competició, estàs patint una situació de molt estrès, tens problemes de vesícula, cardíacs o algun altre problema de salut que jo no sàpiga, et pots posar en contacte amb mi per valorar el teu cas.

Per què fer keto?

- Per millorar la salut metabòlica
- Per “ressetejar” i desinflamar l’organisme
- Per fer entendre al cos que pot funcionar també a partir dels greixos, no només a partir d’hidrats de carboni
- Per buscar una recomposició corporal
- Per regular la senyalització hormonal
- Per treballar en la gana emocional i aprendre a escoltar les senyals del cos
- Per tenir més sacietat i menys gana constant
- Per tenir més energia, concentració i memòria

GRIP KETO

La **CETOSIS** és un estat natural de l'organisme on obtenim l'energia a partir dels greixos. Tot i així, venim d'una societat on s'ha normalitzat l'alt consum d'hidrats de carboni i per tant, poques vegades o mai utilitzem les cetones com a font d'energia.

Quan busquem aquest estat energètic per primera vegada, el cos pot posar-hi certa resistència i poden aparèixer alguns símptomes, més coneguts com "la grip keto". No és dolent ni perillós. És el nostre cos intentant adaptar-se al canvi.

Aquesta simptomatologia (mal de cap, mareig, boira mental, cansament...) no sempre apareix, però si ho fa, no us preocupeu, és normal i tenim eines per superar-la:

- Augmentar electròlits
- Beure suficient aigua
- Aportació de vitamines
- Menjar suficient
- Separar ingestes (mínim 4h entre àpats) i respectar el dejuni intermitent (mínim 12h entre sopar i esmorzar)

ALGUNES EINES QUE US AJUDARAN

AIGUA DE MAR: per assegurar la quantitat necessària de minerals (sobretot els primers dies de keto es perd líquid i minerals). Començar per 20ml diàris; si es tolera bé augmentar progressivament fins a 80-100ml diàris.

Marques recomanades: Ibiza-Formentera (la que més recomano), Naturitas, La Finestra sul cielo, Algamar

MAGNESI: és un mineral que en solem tenir molt dèficit. Suplementar-lo ens ajudarà a arribar a la dosis òptima i a potenciar un descans reparador i una energia suficient al llarg del dia.

Marques recomanades: Triple magnesium de Belevels, Total magnesium bioactive de Zeutics, Kocomag de Kiroot, Bisglicinato de magnesio de Zenement

MULTIVITAMÍNIC: per assegurar l'aportació necessària de vitamines i potenciar una bona regulació del sistema nerviós.

Marques recomanades: Multivitamins de Zeutics o Multivitamínico de Naturitas Essentials

OMEGA-3: per assegurar una bona quantitat de greixos Omega-3, amb efecte antiinflamatori, beneficis per la salut cardiovascular, cognitiva i visual.

Marques recomanades: Omega-3 de Belevels, Premium Omega-3 TG de HSN

Descomptes:

- Be Levels - 5% amb el codi NUTRIMIREIA
- Naturitas - 10% amb el codi NATURITAS4462

ALIMENTS A INCLOURE EN LA KETO

Per poder entrar en cetosis no podem superar els 30g diàris (aproximadament i depenent de la persona, activitat física...) d'hidrats de carboni. Per això, us preparo aquest llistat per tal de saber quins aliments es poden incloure sense problema, quins moderar i quins evitar.

PROTEÏNES: carn blanca i vermella, peix blanc i blau, marisc, ous

GREIXOS: alvocat, oli d'oliva verge extra, olives, coco, mantega de qualitat, Ghee

VEGETALS: carbassó, albergínia, pebrot, espinacs, bledes, coliflor, bròquil, cols de Brussel·les, col Kale, espàrrecs, endívies, carxofes, xampinyons, xiitake, tomàquet, all

FERMENTATS: chucrut, kimchi, kombutxa s/sucres, iogurt de coco

ALTRES: brou d'ossos

ALIMENTS A MODERAR EN LA KETO

VEGETALS: ceba, porro, pastanaga, carbassa

FORMATGES: curats (millor opció), tous o frescos (moderar/evitar), iogurt, quèfir, llet

FRUITS SECS: avellanes, ametlles, macadàmies, nous, nous del Brasil

FRUITES: fruits del bosc (mores, nabius, gerds), llimona

LLAVORS: xia, lli, cànem, sèsam, pipes de carbassa, pipes de gira-sol

ALTRES: xocolata >85%

ALIMENTS A EVITAR EN LA KETO

LLEGUMS: llenties, cigrons, mongetes, soja, pèsols, cacauets

CEREALS I PSEUDO-CEREALS: blat, arròs, sègol, ordi, blat de moro, civada, fajol, quinoa (i derivats: pa, pasta, farines)

TUBERCLES: patata, moniato, xirivia, iuca

FRUITES: platan, caqui, magrana, poma, pera, figues, raïm, xirimoia

FRUITS SECS: anacards, festucs, castanyes

RECOMANACIONS

- **La Musona - carn de vedella Angus criada en llibertat** (5% dte codi nutrimireia5)
- **Cal Tomàs - vedella, pollastre i xai ecològic** (4% dte codi nutrimireia)
- **Dpagès - porc ecològic**
- **Pavosbio - gall d'indi**
- **Ous ecològics -** botigues eco, supermercat o del pagès que conegueu
- **Peix a casa - peix** (t'ho envien tot net i preparat a casa)
- **Mun Kombutxa - Kombutxa eco s/sucres** (10% dte codi nutrimireia)
- **Cistelles de verdures:** El circell, l'Ortiga, De l'Hort a Casa o botigues ecològiques
- **Brou d'ossos**: Jarmino, Cooldo, Santa Paciencia
- **Cafè d'especialitat:** Orisens (eco), Three Marks, Dalston Coffee, Incapto, Nomad Coffee
- **Mantega:** Kerrygold o Xanceda

Us aniré enviant els menús per setmana, però per si voleu fer comanda a algún dels llocs que us recomano, us deixo una aproximació de les quantitats:

- **Vedella**: 2 cops per setmana (ex: hamburgueses, xurrasco, filet de pobre, entrecot i ossos per fer brou)
- **Pollastre:** 2-3 cops per setmana. Podeu comprar-lo sencer; cuixes, pit, ales, vísceres... i carcassa, coll, cap si feu el brou a casa
- **Xai:** 0-1 cop per setmana: cuixes o mitjanes, el que més us agradi
- **Porc:** 1 cop per setmana (botifarra, cap de llom, secret)
- **Gall d'indi**: 1-2 cops per setmana (pit, cuixes)
- **Peix blanc:** 3-4 cops per setmana aprox (llobarro, bacallà, llenguado, lluç, orada)
- **Peix blau:** 4-5 cops per setmana (sardines, seitons, anxoves, verat, melva, salmó)
- **Ous:** 5-7 cops per setmana
- **Verdures:** en cada àpat principal

Aquests aliments que us recomano els podeu trobar en supermercats o herbolaris de la vostra zona o online. La majoria d'aquests aliments els compro a Naturitas, ja que hi solo trobar productes que no trobo a altres llocs. *No és obligatori, però alguns estaran en els menús.

- **Oli de coco MCT**
- **Fetge de bacallà**
- **Paté de fetge de vedella**
- **Farina d'ametlla**
- **Aigua de mar**
- **Sal - marca Conca o sal gris Celta**
- **Farina de coco**
- **Ghee**

Si algú té curiositat per saber exactament quan entra en cetosis i vol controlar la quantitat de cetones en sang mentres duri el repte, us podeu comprar un medidor de cetones (no és obligatori ni necessari, però si a algú li ve de gust portar el control, ho podeu comprar).

Es considera entrar en cetosis quan el medidor marca a partir de 0,5 mMol de cetones en sang. Durant el repte podeu arribar perfectament a 3 mMol i durant el dejuni profund pot augmentar més, fins a 6 mMol aproximadament.

Jo tinc el Keto Test eBKetone de Naturitas.
També en podeu trobar d'altres a Amazon buscant: medidor de cetones.

ÀPATS DIARIS

En l'alimentació cetògenica no hi ha un número d'àpats diàris concret. Depen de la persona i el contex. Es pot fer tant 1 àpat al dia com 3. Més no ho recomano, però al ser una alimentació saciant, segurament tampoc sortiria fer-ne més.

Què recomano?

Podeu començar fent tres àpats al dia, sobretot si és com esteu acostumats. Si noteu que us sacieu molt ràpidament, podeu retirar-ne un.
De cara la segona setmana si que recomanaria, qui pugui, intentar fer-ne dos (o 1 qui vulgui), per tal de fer l'adaptació més progressiva cap al dejuni profund.

Si fem dos àpats al dia, recomano els següents horaris aproximadament:

- 1r àpat entre les 11h i la 13h
- 2n àpat entre les 18h i les 20h

SI T'HA QUEDAT ALGUN DUBTE, HO COMENTEM PER LA COMUNITAT.

COMENCEM!