

Олена Ісламкіна

КЕТО ДІЄТА

ЯК ЖИТИ ДОВГО
І ДУМАТИ ШВИДКО



ХАРКІВ
«ФОЛІО»
2020

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПЕРЕДМОВА

Правильно сформульована кетогенна дієта — це не просто методика схуднення, але й інструмент зцілення.

Люди часто запитують: «Чому я просто не можу їсти “нормально”?» Безумовно, є такі люди, що їдять картоплю, рис та макарони та не гладшають. Але це не означає, що їм підходить високовуглеводний стиль життя. В мене було з десяток клієнток, які важили по 50 кг, та при цьому в них були такі високі показники цукру у крові, що вони вводили інсулін для його контролю. Тож обмежувати вуглеводи у раціоні варто усім, не зважаючи на вагу та підтвержені діагнози.

Усі ми, сучасні люди, схильні до діабету, тому що еволюційно не створені їсти забагато вуглеводів. Дивіться.

Коли ви їсте забагато вуглеводів — цукру та крохмалю, рівень глюкози у крові довго залишається високим, тому що вона не може дістатися до клітин м'язів та бути розкладеною. Ця небезпечна кількість глюкози як смола закупорює кровотік і зв'язується з білками, утворює КППГ — кінцеві продукти глікування, — що ушкоджують артерії, та викликає запалення, підвищує рівень тригліцеридів та збільшує ризик серцево-судинних захворювань. Ушкоджуються нервові клітини, що призводить до різних неврологічних симптомів — від поколювання у кінцівках до втрати зору.

Але це ще не все. У відповідь на високий вміст глюкози рівень інсуліну теж має бути постійно високим. Тож ваша підшлункова залоза буде вважати: треба ще більше інсуліну, і ще, і ще. Погана новина в тому, що перманентно високий рівень інсуліну токсичний для організму. Він ушкоджує клітини, провокує рак, утворення «бляшок» в артеріях (звер-



Кетодієта. Як жити довго і думати швидко

ніть увагу, що люди з діабетом, як правило, страждають серцевими захворюваннями).

Далі — більше. Тренуйтеся скільки завгодно, та доки ви їсте перед тренуванням вівсянку, ви не спалюватиме жир. Тому що інсулін, який виділяється при вживанні цукру та крохмалю, вимикає жироспалюючий фермент ліпазу.

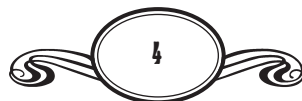
Жодна «жироспалювальна» вправа не допоможе, поки ви «палите» цукор. Ви набиратимете вагу, незважаючи на уся активність, ваші жирові клітини будуть усе менше й менше сприйнятливі до впливу фізичних навантажень.

І, вибачте, є новини ще гірші. Наші клітини стають настільки пошкодженими на дієті з «корисних» пластівців та знежиреного молока, що на них ще утворюється щось на кшталт оболонки, через що в клітку не можуть вільно потрапляти амінокислоти — будівельні блоки наших м'язів. Доки ви їсте цукор та крохмаль, ви не можете повноцінно нарощувати м'язи. Більш того — ви їсте, але ваші клітини голодують, бо глюкоза до них не потрапляє. І тіло стає «людоджером» — руйнує власні м'язи, щоб зробити глюкозу. Так ви втрачаєте м'язи та жирієте одночасно.

О, та якщо ви думаєте, що погані новини на цьому скінчилися, то ні. Ваша щитовидна залоза теж страждає. При інсулін-резистентності печінка не може нормально трансформувати гормон Т4 в Т3. І ось звідки всі ці «незрозумілі проблеми з щитовидкою». Зате зрозуміло, як вони впливають на вас: метаболізм та, як слідство, ваш рівень енергії невпинно знижуються.

У підсумку, замість того щоб відчувати прилив енергії, кожного разу після їжі ви відчуваєте втому та потяг до додаткових вуглеводів, заїсти все цукерочкою або взяти печиво. Тож жиру стає більше, м'язи деградують, тренуватися все складніше. Замкнуте коло.

А ось із цього місця починаються хороші новини. Якщо ви вирішите зробити кетораціон частиною вашого здорового способу життя, вас більше не буде хилити у сон після обіду. Ваш впертий жир на череві дивним чином зникне. Ваша шкіра буде виглядати чудово. Ви забудете про біль у суглобах. І болісне відчуття голоду перестане дошкуляти вам увесь час.



Я не кажу, що новий стиль життя не зажадає від вас жодних зусиль. Потрібен час, щоб навчитися планувати, що та коли ви будете їсти, навчитися готувати. Але воно того варте. Коли ви відчуваєте себе прекрасно та ще й виглядаєте відповідно, розумієте, що витратили час не даремно.

Кетодіета допоможе підтримувати правильний баланс гормонів. Це означає що ви будете краще спати, прекрасно себе почувати вдень та підтримувати оптимальну вагу.

Ось уже 20 років я дотримуюся кетодіети і ще жодного разу не пошкодувала, що вибрала стиль харчування, в якому немає місця цукру та крохмалю. Я пропоную вам перегорнути сторінку та почати новий розділ у вашому житті.

*Марія Еммерік, нутриціолог, авторка
бестселерів про кетораціон, проєктів
Maria mind body health та Keto
Adapted, кетоснікер #1 2018 года.*



ЯК ЖИРНА ЇЖА ЗМІНИЛА МОЄ ЖИТТЯ

«**О**ленко, ти тільки мамі з Настею не говори. Бо вони такі худі — дивитися нема на що. А ти така справна, красива», — нагородила мене витонченим компліментом бабуся вісім років тому.

Я бажала б розповісти вам історію успіху, як я була величезною людиною, а потім винайшла дієту, схудла на 28 кілограмів, і ось тепер купуйте мою програму всього за 3 тисячі. Але все було не так.

Моя максимальна вага у 2011 році, коли бабуся визначила мене як «сравну», становила 54—55 кілограмів при зрості 160 сантиметрів. Співвідношення росту та маси тіла в дієтології називають індексом маси тіла, в нормі для жінок він становить 18,5—24,9, тобто мої 21,09 вкладалися в норму.

Фітоняшкою (дівчиною, що активно займається фітнесом заради досягнення певних форм — див. в інстаграмі) я не виглядала, але, маючи тендітну кісткову будову, ніколи не справляла враження огрядної людини. Багатьом, особливо старшого покоління, я подобалася саме такою — м'якенькою.

Тож на той час питання ваги мене майже не хвилювало, бо я, як то кажуть, не вилазила з хвороб. Сьогодні у мене сумка-крихітка, в яку входять тільки картки, телефон, блиск для губ та соска для поїздок з дочкою на машині. Раніше косметичка з ліками, яку я завжди носила з собою, була трохи більше. У мене постійно боліла голова, я легко підхоплювала застуди і навіть примудрилася у відносно короткий період перехворіти на запалення легенів та неслабий такий бронхіт.

У мене була алергія на котиків, каву та помаду. Не знаю навіть, що гірше. Я працювала у глянцевому журналі і, коли брала участь в редак-



ційних зйомках, просила фарбувати губи в останню мить. Тільки-но я виходила з кадру, то знімала помаду — разом з губами. Я закидалася антигістамінними препаратами перед кожною поїздкою за місто до кращої подруги. Її кіт Еріх Марія Кузя був впевнений, що моя спальня — його спальня (можливо, він має рацію), та від нього в мене свербіло майже усе, навіть мозок.

Та ось у певний момент я вирішила: треба щось міняти. Перебудувала харчування, активно зайнялася йогою та плаванням. Як і у більшості людей, в мене були невиразні уявлення про те, що корисно, а що не дуже. Я повністю відмовилася від джанкфуда, солодкого, хліба, рису, макаронів і — звичайно ж! — жиру. Стільки років нам розповідали, що жир — це зло. Свій раціон я визначала як білок та овочі.

Але от халепа: я дуже люблю смачно поїсти. А цукор та жир — два головні компоненти, що надають смак стравам. Приберіть обидва — все, у вашій тарілці прісна гидота. Броколі на пару — це фе-е! Броколі на вершковому маслі — це гастросимфонія. Знежирений сир доводиться ковтати через силу, але ось ви додали в нього «корисний» мед, і життя заграло новими фарбами.

Я почала сама себе обманювати. Мої «білок та овочі» раз у раз перетворювалися у «жирний білковий продукт і овочі». У ресторані я замовляла баранячу корейку. Вгризалася в засмажений шматочок жирку — ну а що, іноді, тільки у ресторані, можна. Потім мама подарувала мені шмат сала і вечорами я нарізала собі його тоненько-тоненько та насолоджувалася забороненим смаком. Удень я брала у кафе поруч із редакцією салат з безрадісною курогруддю — добре, що хоч не вареною, але все ж... Зазвичай до нього йшов соус на основі майонезу. І я, здається, навіть собі не зізнаючись у цьому, щедро здобрювала їм м'ясо.

Тож я їла жирне та раптом в одну дивну мить виявила, що важу 46 кілограмів! При цьому майже ніколи не відчуваю голоду між трапезами, маю достатньо сил, щоб готувати двотомні номери «ELLE» та займатися фітнесом п'ять-шість разів на тиждень. І у мене не болить голова і взагалі нічого не болить.

Не пам'ятаю, що мені навернулося на очі: стаття з dietdoctor.com? LCHF.ru? Якогось випадкового ресурсу? Але все раптом збіглося. Виявилось,



Кетодієта. Як жити довго і думати швидко

я винайшла те, що було придумано давним-давно, — кетодієту LCHF, раціон, у якому мало вуглеводів, помірна кількість білків та багато жирів.

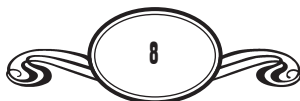
LCHF входить у велику групу низьковуглеводних раціонів. Але є різниця. Наприклад, дієта Дюкана теж жорстко обмежує вуглеводи. Але й жири також. У підсумку це білкова дієта. І вона некорисна. Колись давно я робила для «Cosmopolitan» інтерв'ю з П'єром Дюканом — цей «доктор» не відповідає на жодне прямо поставлене запитання про безпеку свого підходу до харчування. І, як на мене, таких мертвих очей я в житті не зустрічала. Хоч розумію, що це ще не доводить шкоду дюкановщини.

Синонім LCHF — бантінг-раціон. А найближчі «родичі» — дієта Аткинса, палеодієта та bulletproof-дієта, з деякими застереженнями. Кетодієта, яку хвалять тепер й українські поп-співачки, і Кім Кардашьян, і дівчата з янголів «Victoria's Secret» — це один з варіантів LCHF-раціону, найсуворіший, але при цьому і найефективніший, якщо мова про схуднення, або боротьбу з нейродегенеративними та онкологічними захворюваннями. Найчастіше в цієї книзі я буду використовувати LCHF та кетораціон як синоніми, але є кілька принципових моментів, де треба окремо обговорювати варіації.

Слідувати кетодієті дуже просто. Жодні спеціальні продукти не потрібні. Ми їмо натуральні, цільні жирні продукти: м'ясо, рибу, яйця, птицю, вершкове масло, оливкову та кокосову олії, бекон, багато овочів та зелені. Наша їжа ситна, та вона не відкладається на боках, не травмує і не забиває артерії!

На жирному раціоні не потрібні підрахунки калорій та БЖВ (білки, жири, вуглеводи). Принцип дуже простий: їсти треба, коли відчуваєш голод, до відчуття ситості. Ніякої їжі за розкладом, перекусів кожні 3—4 години тощо. Зголоднів — сів, вдумливо поїв. В результаті деякі лоукарбери (буквально — «низьковуглеводці») їдять один раз в день.

У цій книзі я намагаюся максимально просто (але з посиланнями на дослідження та кращих лікарів) пояснити, чому жир — це добре, а багато вуглеводів — не дуже. LCHF — це науково та еволюційно обґрунтована система харчування. Мова не про якусь хитру розумну дієту, яку придумав якийсь геніальний доктор, або гуру, який поїхав до Тибету, де йому відкрили таємні знання. Цей спосіб настільки логічний та очевидний, що



навіть дивно, як ми, людство, дійшли до такого життя: харчуємося напекір кетопринципам та маємо купу проблем із їжею та вагою. Через це в усьому світі все більше людей стажадують від ожиріння. При чому навіть ті, хто, як то кажуть, перебивається з юшки на воду і фактично голодують, теж страждають від зайвої ваги та супутніх проблем.

Далі я розберу найрізноманітніші аспекти кетораціону. Але я хотіла б, щоб, заклавши книгу, ви запам'ятали кілька принципових моментів.

— Людина розвивалася та еволюціонувала мільйони років, отримуючи енергію з жиру та вживаючи мало вуглеводів. Наш предок полював, ловив рибу, копав корінці та збирав їстівні дари лісів. Не було вишневих садків або виноградників — тільки дикорослі рослини, які були набагато менш солодкими. Сільському господарству приблизно 9 тисяч років, що, порівняно з мільйонами років існування людини (можна вважати 5—8 мільйонів, коли наша гілка відокремилася від приматів, можна — 2,5 мільйона, коли з'явився рід homo) приблизно ніщо.

Протягом всієї нашої історії у нас не було шансу «звикнути» до вуглеводів, навчитися їх нормально використовувати. 99 відсотків нашої історії ми були мисливцями і збирачами, а не пекарями і аграріями. Цукор, булки, хліб взагалі стали загальнодоступними тільки в другій половині ХХ століття. Так, давня людина жила недовго (хоча про це можна сперечатися), але помирала від травм і інфекцій, а не від інфаркту та раку.

— Сучасна харчова піраміда, де в основі хліб, крупи, макарони, а зверху — жири, не має ніяких серйозних наукових обґрунтувань. Бо насправді уся ця мода «топити» жир та «обіляти» цукор була спровокована не якимись відкриттями вчених, а піар-менеджерами харчових компаній. Спочатку була стратегія та гроші для її реалізації, а потім вже знайшлися науковці, які спокусилися такою співпрацею.

— З 1980-х років, коли люди у масі почали обмежувати жири та жити згідно із заповідями «класичної» харчової піраміди, в світі катастрофічно зростає кількість людей, які страждають ожирінням, серцево-судинними захворюваннями (ССЗ), раком, діабетом.

— Якщо «правильне харчування» (я буду використовувати цей вислів часто і для зручності та за інстаграм-звичкою надалі позначатиму його ПХ) таке правильне, то чому мільйони людей по всьому світі не можуть не лише схуднути на ньому, але й просто слідувати йому по-



Кетодієта. Як жити довго і думати швидко

стійно? Чому одна з найпопулярніших тем на всіляких сайтах і форумах про вагу — як не зірватися і як повернутися до ПХ після зриву? Відповідь очевидна: тому що це неправильне харчування.

— Сьогодні знання з дієтології та нутриціології необхідні лікарям будь-яких спеціальностей. Уникнути та навіть вилікуватися від багатьох захворювань, включаючи дуже важкі, можна, якщо переглянути раціон. Їжа може та має бути ліками.

— Щоб слідувати кетораціону, вам не потрібні якісь особливі продукти, неапетитні порошки та харчування з баночок. У більшості випадків вам навіть не потрібна допомога спеціально навчених людей. Це не система, заснована на складних принципах, це базове харчування натуральними продуктами.

— Ми дуже довго жили з антижировими настановами, кетораціон тільки завойовує популярність. Це нова територія, а значить, там багато «спірних земель». У кетосвіті ви зіткнетеся з великою кількістю суперечливої інформації. Помідори — вбивці! Ні, помідори можна... Можна, але тільки свіжі, бо у варених-печених більше вуглеводів... Запеклі суперечки, посилення летять в опонента, як списи! Пам'ятайте: псують здоров'я та сприяють набору ваги не тільки вуглеводи, а й стреси. Жоден помідор не вартий нервів та зруйнованих відносин. Їжте що завгодно, головне, без цукру (закреслено), людей не їжте.



ГІД ПО КЕТО І LCHF-РАЦІОНУ. ПРОСТІ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ

LCHF — це дієта?

Ні, це спосіб життя. На жирній дієті реально схуднути (дуже схуднути!), але кілограми повернуться, якщо ви почнете їсти як раніше. LCHF — раціон, якого можна дотримуватися завжди.

Що означає LCHF?

Low Carb High Fat — мало вуглеводів, багато жиру. При цьому мається на увазі, що білків на такому раціоні — помірна кількість.

Яке співвідношення білків, жирів, вуглеводів (БЖВ) рекомендовано?

5—10 відсотків вуглеводів, 15—20 — білків, 70—80 відсотків жирів.

Чим відрізняється кето від LCHF?

Відомий шведський лікар Андреас Енфельдт поділяє LCHF раціон за кількістю вуглеводів:

— на суворий LCHF — кетодієту, при якій щоденне споживання вуглеводів обмежене до 20—25 грамів (це приблизно 500 грамів зелених овочів протягом дня);

— помірний LCHF — 25—50 грамів вуглеводів на день;

— ліберальний варіант — 50—100 грам вуглеводів на день.

Коли ви строго обмежуєте вуглеводи, до 20—25 грамів на день, ваш організм переходить зі звичайного виду палива — глюкози — на кетони. Вони виробляються з жирних кислот: як з тих, що ви отримали з їжею, так і ваших власних. Це і є кетодієта, або кетогенна дієта.

Люди на помірному LCHF-раціоні зазвичай використовують обидва види «палива». Таке можливо завдяки метаболічній гнучкості, про яку ми поговоримо далі.

Тобто якщо ви на кето, то ви і на LCHF. Але якщо ви на LCHF, зовсім не обов'язково, що ви на кето.



Зміст

ПЕРЕДМОВА. <i>Марія Еммерік</i>	3
ЯК ЖИРНА ЇЖА ЗМІНИЛА МОЄ ЖИТТЯ	6
ГІД ПО КЕТО І LCHF-РАЦІОНУ. ПРОСТІ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ	11
БРЕХНЯ ТА ЦУКОР, ЯКИМИ НАС ГОДУЮТЬ ВЧЕНІ	17
Кролики та холестерин	17
Президент та жир	18
Хабарі та жир	19
М'ясо та підтасування	21
ОСОБЛИВИЙ РАДЯНСЬКИЙ ШЛЯХ У СВІТ БЕЗ ЖИРУ	24
«...мы разрушим до основания, а затем...»	25
Роль особистості в історії: Мануїл Певзнер	26
Роль особистості в історії: Анастас Мікоян	28
Куди нас привів особливий шлях	31
Україна сьогодні	33
ЛІКАРІ ПРОТИ ЖИРУ	37
«Китайське дослідження» проти науки	37
Дієтологи проти жиру	45
РОЗБИРАЄМОСЯ З ЖИРНИМИ МІФАМИ	50
Міф 1: вуглеводи найважливіше джерело енергії	50
Міф 2: мозку потрібні вуглеводи	52



Міф 3: на кетодієті розвивається найнебезпечніший стан — кетоацидоз	54
Міф 4: жир небезпечний для серця	56
Міф 5: кетодієта веде до діабету	58
Тріатлон із діабетом на кетодієті	62
Міф 6: жир небезпечний для печінки	68
Я схуд на 35 кілограмів, позбавився діабету і взяв під контроль гепатит С	70
Міф 7: кетодієта небезпечна для нирок	74
КЕТОДІЄТА: ТЕОРІЯ	75
Кетоз і кетони	76
У 26 років я важила 100 кілограмів	78
Кетоадаптованість та метаболічна гнучкість	82
Більше ніж їжа	83
Чи треба вимірювати кетони?	84
Чек-лист «Як визначити кетоз без приладів»	86
ЛОЖКА МЕДУ: ПРОТИПОКАЗАННЯ	87
Моє улюблене: гастрит	88
Розлад харчової поведінки	89
На кето я полюбила своє тіло	90
КЕТОДІЄТА: ПРАКТИКА	95
Крок 1: здайте аналіз на вітамін D	95
Крок 2: відрегулюйте сон	97
Крок 3: розслабтеся	98
Моя медитація на ходу	99
Крок 4: здайте аналізи	100
Крок 5: запасіться вітамінами та мінералами	101
ПРОДУКТИ НА КЕТОДІЄТІ: ДОЗВОЛЕНІ ТА ЗАБОРОНЕНІ	103
Позбавляємося зайвого	103
Залишаємо тільки потрібне	104
Джерела білка	104
Корисні жири	105



Корисні овочі, ягоди, горіхи і насіння	105
Цілісні жирні молочні продукти	106
Соуси	106
Підсолоджувачі	107
Напої	107
КЕТО, ДЕНЬ ПЕРШИЙ	108
Кетогрип: як пережити	109
Як впоратися з кетогрипом	111
Жиробомба	113
Пряні жирні бомби	113
ЩО РАХУВАТИ ТА ЩО НЕ РАХУВАТИ НА КЕТО	115
Вуглеводи: перший час рахуємо	115
Білок: визначаємо свою норму і тримаємо	116
Жири: до ситості	117
Бронекава	119
Як готувати броненапої	120
ЯК ВИГЛЯДАЄ МОЄ КЕТОМЕНЮ	121
ЧИ РАХУВАТИ КАЛОРІЇ НА КЕТО?	125
1. Немає точного способу вирахувати калорійність їжі	125
2. Немає точного способу вирахувати вашу потребу в калоріях	126
3. Теорія калорійності не підтверджується наукою	127
4. Цифри — це нерви	129
ЗАБУДЬТЕ ПРО ДРІБНЕ ХАРЧУВАННЯ	131
3 точки зору еволюції	131
3 точки зору фізіології	132
Чому користь дрібного харчування — міф	133
Кому корисне дрібне харчування?	136
НАВІЩО ПОТРІБЕН ЩОДЕННИК ХАРЧУВАННЯ	138
Як швидко ви схуднете	138
«Якщо ти жирний пілот — застрягнеш в ілюмінаторі під час евакуації»	139



ЯКІ ПРОДУКТИ ПОТРІБНІ ДЛЯ КЕТОДІЄТИ	143
Як їсти: загальні принципи	143
Обов'язкові жири	144
Жири для різноманітності	145
Ляна олія корисніша від риб'ячого жиру (ні)	147
М'ясо, риба, птиця, яйця	148
Овочі на кетодієті	149
Найбільш спірні — пасльонові	150
Бульбоплоди — під заборноюю	151
Коренеплоди: як бульбоплоди, тільки трохи краще	152
Овочі, які можна сміливо їсти	153
Фрукти і ягоди на кето	155
Категорично заборонені	155
Фруктові соки	156
Сухофрукти	156
Варення без цукру	157
Дозволені фрукти	158
Чи токсичні фрукти?	158
Фрукти ж натуральні?!	159
Фрукти містять вітаміни?	160
Що гірше — фрукти або булки?	161
П'ять правил вживання фруктів на кетодієті	162
ПИЛЬНІСТЬ НЕ ЗАВАДИТЬ (ТРОХИ РОЗРАДИ)	165
ПРОДУКТИ ДЛЯ РІЗНОМАНІТНОСТІ	167
БЮДЖЕТ КЕТОХАРЧУВАННЯ	169
Кетохарчування — це економічно вигідно	170
Дешево та жирно	171
Як слідувати кето на стипендію	173
ЇЖА ПОЗА ДОМОМ	177
Перше правило кетогенщика: будьте пильні	177
Друге правило кетогенщика: не впадайте в крайності	178
Третє правило кетогенщика: не відривайтеся від колективу	178



Четверте правило кетогенщика: будьте креативними!	179
П'яте правило кетогенщика: будьте сміливим	180
Головне правило: живіть повним життям	181
ЧИТАЄМО ЕТИКЕТКИ	182
ЩЕ ОДИН ПРИКЛАД МОГО РАЦІОНУ	184
#ЦЕНЕКЕТО	188
Зриви на кето	188
Що робити на наступний день після позапланового «вуглеводного завантаження»?	190
Що робити, якщо «вуглеводні завантаження» стали повторюватися?	191
Скептикам	191
#ЦЕКЕТО	193
РЕЦЕПТИ	194
Кетохліб	194
«Нарізний батон» в мікрохвильовці	194
Хрусткі хлібці	195
Оорсі (хліб-хмара)	196
Кунжутні крекери	197
Основа для піци (fat head bread)	197
Кетоперепічки	198
Кетобулочки	199
Кетосніданки	200
Оладки на кефірі	200
Деруни	201
Мафіни з сьомги	202
Мус зі скумбрії	203
Мус із сьомги	203
Яйця з беарнським соусом	204
Млинці з грибами	205
Мигдальна каша	206
Омлет із авокадо	207
Яєчні мафіни	208



Кетообіди/вечері	208
Палак гошт	208
Романтична сьомга	210
Карбонара з пастою з кабачків	211
Рибні котлети	211
Мафіни з курки	212
Рис із цвітної капусти	213
Котлети по-київськи	214
Ковбаски з курячої шкіри з грибами	214
Піца з кольорової капусти	215
Кетопіца з хамоном	216
Мітболи	217
Броненапої	218
Бронекава (секс-версія)	218
Калмицький чай	219
Золоте молоко	220
Бронематча	221
Десерти	222
Кекс у чашці	222
Печиво «Зірки»	223
Кетокозинаки	223
Полуничне масло	224
«Радянське» морозиво	225
Кетонутелла	225
Кетомафіни з цукіні	226
Крем маскарпоне	227
Мус із авокадо	228
Синнабон	228

