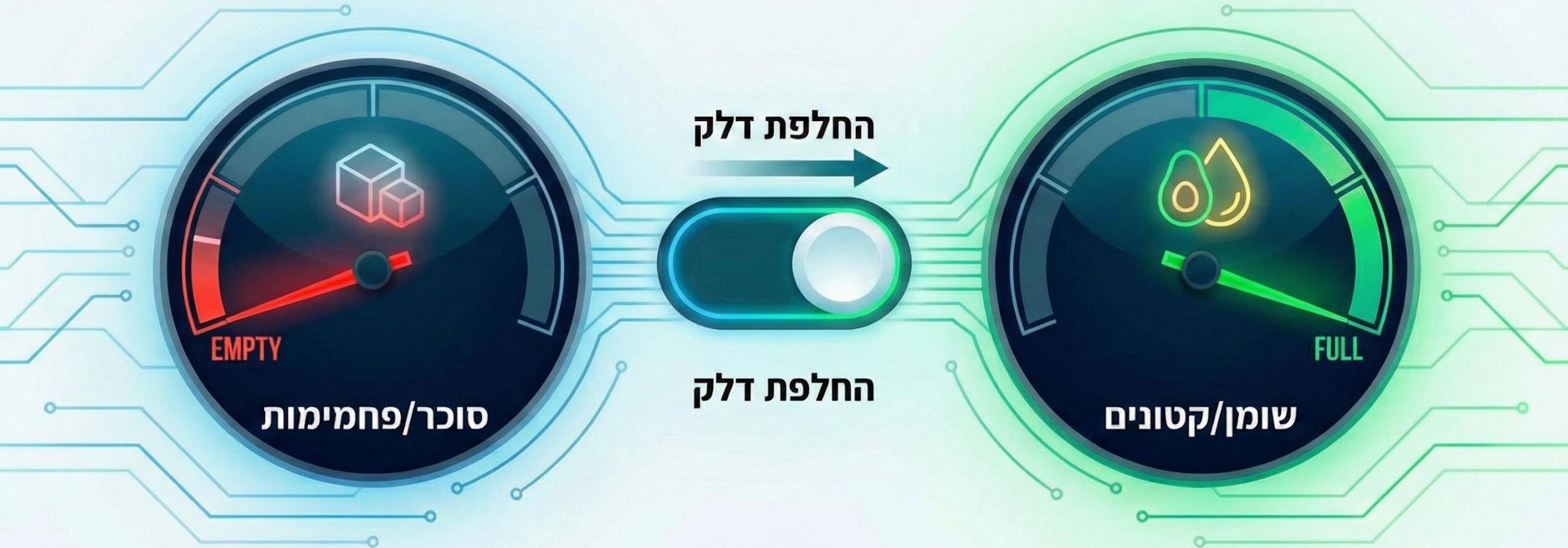




**עודד טלמור, קיטו שף:**

**תזונה קטוגנית שפויה**

# "מהי" תזונה קטוגנית



# מה זה לא?

זו לא דיאטה

לא כת או דת או שבט

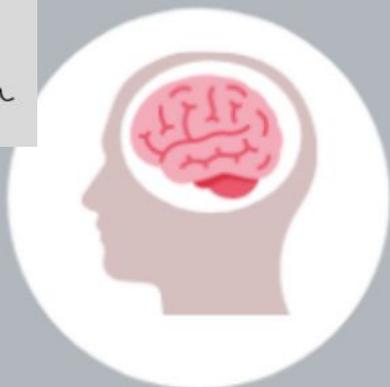
זה לא ה"אנטי טבעונות"

זה לא לכל החיים

זה לא אומר לסבול

זה כלי מטאבולי!!!

---



המוח והגוף משתמשים  
בקיטונים לאנרגיה



הפחתת פחמימות ע"י תזונה קטוגנית

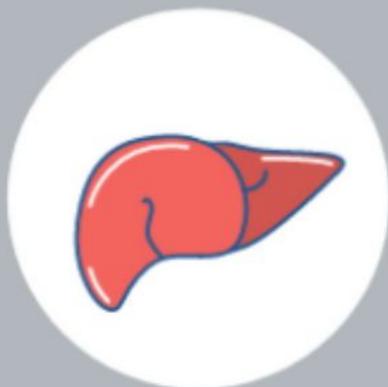


רמות סוכר בדם ואינסולין יורדות

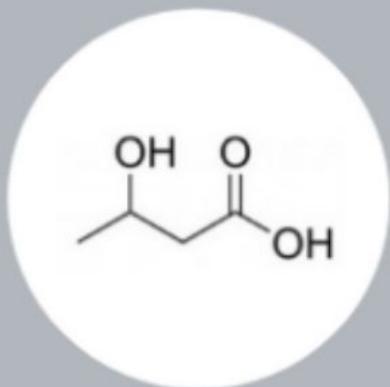
# KETOSIS



הגוף מתחיל לשרוף שומן שאגור בגוף  
ושומן של האוכל שנאכל



הכבד מפרק שומן לקיטונים



קיטונים משתחררים למחזור הדם





כולנו היינו פעם קטוגנים

כניסה לקיטוזיס היא  
מניפולציה שאנו עושים על  
הגוף שמדמה מצב של שרידות

---

# המטרה – להיות FAT ADAPTED

לאמן את הגוף לפתח מסוגלות לפרק שומן לאנרגיה

להעדיף אנרגיה מסוג שומן על אנרגיה מסוג סוכר

**לפתח גמישות מטאבולית**



# אז איך אוכלים בקיטו לסירוגין

## אוכל לעיתים ומעט

סוכר – פירות

קטניות

אורז

ירקות שורש

מוצרי חלב

אלכוהול



## לא אוכל בכלל !!!

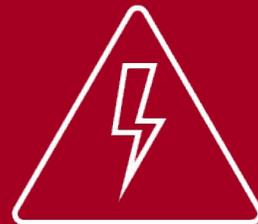
ג'אנק פוד

אולטרה מעובד

חיטה/ דגנים

שמנים צמחיים

דלקתיים



## אוכל חופשי (קיטו)

בשר

ביצים

שומן מהחי

ירקות מותרים

דגים



# שומן זה החבר החדש

קיטו זו "דיאטה" של המוח



# קיטו שפוי לעומת קיטו קלאסי

## קלאסי

רק קיטו נקי

כל הזמן בקיטוזיס

קשה ליישום בשגרה מודרנית

משעמם וחסר גיוון – אוכל זה דלק

מתאים למצבים רפואיים ספציפיים

עלול לגרום לחוסרים תזונתיים

## שפוי

משלבים פירות ירקות ומוצרי מדף קטוגנים

נכנסים ויוצאים מקיטוזיס

מבלים, טסים, יוצאים למסעדות, אלוהול

מנות מגוונות, קולינרי, אוכל גם כבילוי

מתאים לכולם

מכיל את כל המיקרונוטריאנטים, מינרלים