

Три принципа кетогенной диеты

1. Малое количество углеводов
2. Достаточное количество белков
3. Большое количество здоровых жиров

Именно в таком порядке.

Выставьте свои цели

Цель по углеводам: 20 или 30 грамм в день. Можно меньше.

Впишите сюда свою цель по углеводам (например, 20 грамм)

Как посчитать цель по белкам:

$$\text{Цель в граммах} = (\text{Ваш вес в кг}) \times (0.7) \times (1.5)$$

Если есть большой лишний вес

Если активно занимаетесь спортом



Впишите сюда свою цель по белкам (например, 80 грамм)