

KETO CHECKLISTA

CO ZABRAĆ I CO
ZAPLANOWAĆ, ZANIM
WYRUSZYSZ Z DOMU



Monika Jus

KETO NA
WAKACJACH



Keto na wakacjach

WSTĘP

Jeśli stosujesz dietę ketogeniczną, doskonale wiesz, jak łatwo ją utrzymać... dopóki jesteś w domu. Ale co wtedy, gdy czeka Cię wyjazd, wakacje, podróż służbowa albo rodzinny weekend?

Ta checklista pomoże Ci szybko i bez stresu przygotować się do wyjazdu – zarówno dłuższego, jak i jednodniowego.



- * Idealna do wydrukowania lub zapisania w telefonie
- * Stworzona na podstawie doświadczeń i rozmów z osobami na keto
- * Przetestowana wiele wiele razy

Jeśli chcesz jeszcze lepiej przygotować się na każdą sytuację poza domem — sprawdź mojego eBooka dostępnego teraz w wyjątkowej, premierowej cenie:

[Sprawdzam ebooka](#)



Check Lista



PRZED WYJAZDEM

- Zaplanuj noclegi z kuchnią lub lodówką
- Sprawdź lokalne sklepy i produkty keto-friendly
- Przygotuj listę własnych „must-have” produktów z Polski
- Zainstaluj aplikację tłumaczącą etykiety lub skład (np. Google Lens)
- Zapisz w telefonie lokalne nazwy „cukru”, „mąki”, „oleju roślinnego” – unikniesz ich w składach

DO TORBY:

- Orzechy (makadamia, pekany)
- Keto batoniki bez cukru
- Suplementy i elektrolity
- Przyprawy w saszetkach
- Tłuszcz w małych opakowaniach (np. olej MCT)
- Przenośna waga lub miarka, jeśli liczysz makra dokładnie

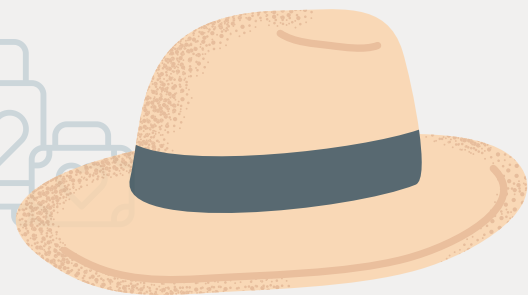
W DRODZE:

- Na podróż autem: jajka na twardo, kabanosy, awokado, oliwki
- W samolocie: małe przekąski, kawa bez cukru, elektrolity
- W pociągu: zapas wody, ciemna czekolada, ser twardy



W RESTAURACJI:

- Mięso lub ryba z warzywami zamiast frytek
- Uwaga na sosy – pytaj o skład
- Unikaj panierki i pieczywa
- Wybieraj dania z oliwą lub masłem
- Nie bój się modyfikować zamówienia



MOJE MUST HAVE

-
-
-





Keto na wakacjach

JEDŹ SPOKOJNIE, TRZYMAJ KETO

Ta checklista to tylko wstęp do tego, co możesz działać, będąc świetnie przygotowana na każdą sytuację – od szybkiego wyjścia z domu, przez lunch na mieście, aż po długie wakacje.

Jeśli boisz, że w podróży lub poza domem trudno będzie Ci utrzymać dietę keto, to doskonale Cię rozumiem. Sama przez to przechodziłam.

Latem dwa lata temu pojechałam na tydzień do **Jastarni** i najbardziej obawiałam się, że **nie dam rady utrzymać ketozy** – że wszędzie będą frytki, gofry i lody, a ja nie znajdę nic odpowiedniego do jedzenia. Ale dzięki **dyscyplinie i planowi**, który opracowałam przed wyjazdem, udało się! Nie tylko **nie wyszłam z ketozy**, ale jadłam pysznie, bez stresu i bez głodowania

To właśnie z tego doświadczenia powstał e-book „Keto poza domem i w podróży – jak nie zboczyć z kursu i cieszyć się jedzeniem poza domem” – przewodnik dla wszystkich, którzy:

- ✓ często podróżują (wakacje, city breaki, dłuższe wyjazdy),
- ✓ spędzają cały dzień na mieście i nie chcą sięgać po fast food,
- ✓ wyjeżdżają w delegacje i jedzą w hotelach i restauracjach,
- ✓ chcą mieć kontrolę nad dietą keto bez względu na okoliczności!

[ZAMAWIAM E-BOOKA](#)





Keto na wakacjach

Co znajdziesz w eBooku?

Ten przewodnik to Twoja kompletna mapa, jak trzymać się diety ketogenicznej poza domem – niezależnie od tego, czy planujesz długi urlop, weekendowy wypad, wyjazd służbowy, czy po prostu masz dzień pełen spotkań na mieście.

✦ **CZĘŚĆ 1:** Wprowadzenie do keto

Przypomnienie podstaw – jak działa keto, dlaczego ograniczamy węglowodany i jak utrzymać stabilną ketozę w zmiennych warunkach podróży.

✦ **CZĘŚĆ 2:** Przygotowanie przed wyjazdem

Dowiesz się, jak planować wyjazd bez stresu, co spakować z Polski, jak zaplanować transport i noclegi, by ułatwić sobie trzymanie keto.

✦ **CZĘŚĆ 3:** Jedzenie w transporcie

Gotowe rozwiązania na keto w samochodzie, samolocie, pociągu. Co zabrać, co przygotować wcześniej, a co można kupić po drodze?

✦ **CZĘŚĆ 4:** Keto w restauracjach

Szczegółowe wskazówki, jak zamawiać jedzenie w restauracjach. Lista polskich lokali – sieciówek, knajp i kawiarni – z opcjami keto lub podanymi makrami. Do tego praktyczne aplikacje i podpowiedzi, jak rozpoznać miejsce przyjazne keto.

✦ **CZĘŚĆ 5:** Dłuższy wyjazd

Dowiesz się, jak robić zakupy na miejscu (nawet za granicą), co warto mieć zawsze w kuchni podróźnej i jak sobie radzić z tłuszczami, suplementami i przechowywaniem żywności.

✦ **CZĘŚĆ 6:** Wyzwania i problemy

Co zrobić, gdy pojawi się pokusa, zachcianka, a nawet wpadka? Jak wrócić na keto bez wyrzutów sumienia? Jakie alkohole są keto? Jak jeść na imprezach i spotkaniach rodzinnych?

✦ **CZĘŚĆ 7:** Przykładowe plany i listy

Zestawy inspiracji na tydzień – śniadania, obiady, kolacje. Do tego 3 gotowe listy zakupowe: na krótki wypad, dłuższy wyjazd i „awaryjna”, by być przygotowaną na wszystko

Dzięki temu e-bookowi:

- ✓ Przestanieś stresować się jedzeniem poza domem – wszystko będzie zaplanowane!
- ✓ Będziesz wiedziała, co zamawiać w restauracjach, żeby nie wyjść z ketozy.
- ✓ Odkryjesz gotowe rozwiązania, które ułatwią Ci życie w podróży.
- ✓ Nauczysz się planować posiłki na cały dzień, nawet gdy jesteś w delegacji.
- ✦ E-book dostępny teraz w promocyjnej cenie
- 📦 Zamów teraz i podróżuj bez stresu o keto jedzenie!

-40%

[ZAMAWIAM E-BOOKA](#)

*cena -40% dla osób, które pobrały checkliście