

Maya Krampf

100 PROSTYCH PRZEPISÓW NA DANIA KETOGENICZNE

Pyszne i szybkie keto
z 10 składników



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**100 PROSTYCH
PRZEPISÓW
NA DANIA KETOGENICZNE**

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TEUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-524-5

Tytuł oryginału: *The Wholesome Yum Easy Keto Cookbook:
100 Simple Low Carb Recipes. 10 Ingredients or Less*

Copyright © 2019 by Maya Krampf
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Zdjęcia © Ashley McLaughlin
Zdjęcie Autorki © Oleg Krampf

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Materiały zawarte w tej książce służą wyłącznie celom informacyjnym i nie mają na celu zastąpienia porady i opieki lekarza. Podobnie, jak w przypadku wszystkich nowych diet i schematów żywienia, program opisany w tej książce powinien być przestrzegany tylko po pierwszej konsultacji z lekarzem, aby upewnić się, że jest on odpowiedni dla twoich indywidualnych potrzeb. Autor i wydawca wyraźnie zrzekają się odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne skutki, które mogą wynikać z wykorzystania lub zastosowania informacji zawartych w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

OD CZEGO ZACZAĆ	10
Wstęp	11
Jak działa dieta ketogeniczna	13
Jak zacząć żyć w stylu keto	17
Napełnianie spizarni produktami ketogenicznymi	21
Szczegółowe instrukcje jak przygotować ketociasto	25
Przykładowy łatwy ketogeniczny plan żywieniowy	33
Keto zamienniki twoich ulubionych potraw	36
ŚNIADANIA SŁODKIE	39
Naleśniki z mąki migdałowej	41
Maślana latte	42
Smoothie dwie jagody	45
Chrupiące płatki cynamonowe	46
Gofry bez mąki z piegami czekoladowymi i masłem orzechowym	49
Dyniowe naleśniki z mąki kokosowej	50
Ciastka żurawinowo-pomarańczowe	53
Paluszki tostowe	54
Muffiny naleśnikowe z syropem klonowym i boczkiem	57
ŚNIADANIA WYTRAWNE	59
Omlet z jalapeño	60
Kanapki śniadaniowe z kielbasą	61
Jajka pieczone z prosciutto i szpinakiem	64
Ostra szakszuka śródziemnomorska	67
Zapiekanka quiche lorraine bez spodu	68



PROSTE OBIADY	71
Faszerowane pomidory BLTA	73
Quesadilla z kurczakiem	74
Taco z awokado	77
Chrupiące polędwiczki z kurczaka	78
Wrapy z sałaty z tajsą wołowiną	81
Leniwa lasagne z kurczakiem	82
Muffiny z indykiem po florentyńsku	85
Tosty z pomidorami suszonymi na słońcu, rukolą i awokado	86
POŻYWNE ZUPY I SAŁATKI	89
Pięcioskładnikowa zupa brokułowo-serowa	91
Sałatka kalafiorowa z „ziemniakami”	92
Klasyczne sycące chili z wołowiną	95
Zupa z nudlami z cukinii i kiebasą	96
Południowo-zachodnia sałatka farmerska ze stekiem	99
Sałatka z wędzonym łososiem i jarmużem	100
Miodowo-musztardowa sałatka Cobb z kurczakiem	103
Zupa ramen z dyniowym spaghetti	104
Grecka sałatka horiatiki z cukinią	106
DANIA JEDNOGARNKOWE	109
Spód do pizzy z ketociasta	111
Piętnastominutowa roladka jajeczna w misce	112
Łódeczki z cukinii z cajun i kurczakiem	115
Toskańska zapiekanka z kurczakiem i czosnkiem	116
Minichosy z papryki	119



Spaghetti bolognese z dyni	120
Śródziemnomorskie pizze z bakłażana	123
Zapiekanka z kurczakiem, brokułami i sosem Alfredo	124
Danie z kiełbasy z warzywami	127
Taco ze smażoną rybą	128

PRZYSTAWKI MIĘSNE I RYBNE 131

Łosoś w panierce z syropu klonowego i orzechów pekan	133
Piersi z kurczaka smażone w białym winie	134
Udźce z kurczaka w plastrach boczku	137
Salsa z kurczaka z wolnowara	138
Chrupiący kurczak pomarańczowy	141
Smażony stek z sosem pieczarkowym	143
Łatwa biała ryba z cytryną i ziołami	147
Burgery z indyka z chili i limonką	148
Udźce z kurczaka caprese	151
Wołowina kung pao	152

WARZYWA I DODATKI 155

Smażony ryż kalafiorowy	157
Pieczone rzodkiewki w czosnku i ziołach	158
Gnieciony kalafior	161
Gnocchi z ketociasta	162
Balsamiczne pieczone brukselki	165
Pieczone brokuły cytrynowo-czosnkowe	166
Złociste pieczarki z szalwią	169
Nudle z cukinii z migdałowym pesto	170



SZYBKE PRZEKĄSKI	173
Trzyskładnikowe krakersy z mąki migdałowej	175
Łatwe pieczone chipsy z cukinii	176
Chrupiące krążki cebulowe w boczku	179
Minikąski spanakopita	180
Faszerowane pieczarki z dipem z boczku i cheddara	183
Klopsiki z karmelizowaną cebulką	184
Chrupiące frytki z awokado z dipem chipotle	187
Łatwy dip Buffalo z kurczaka	188
Włoskie szaszłyki antipasto	191
Prażone chipsy kokosowe z wanilią	192
Pieczona mieszanka orzechowa z czosnkiem i ziołami	195
Pralinki z boczkiem i guacamole	196
CHLEBY ZA DOBRE, ŻEBY BYĆ KETO	199
Miękkie bajgle z ketociasta	201
Ciasteczka z mąki migdałowej	202
Serowe muszle do taco	205
Najlepszy 90-sekundowy chleb	206
Łatwy chleb uniwersalny	209
Włoskie czosnkowe paluszki chlebowe	210
Miękka tortilla z ketociasta	213
Chleb kawowy z cukinią	215
Migdałowe bułeczki do hamburgerów z lnem	219



DESERY DEKADENCKIE	221
Sernik klasyczny	222
Babeczki limonkowe	224
Muffiny borówkowe	227
Karmelowe brownie	228
Pralinki czekoladowe z masłem orzechowym	231
Pralinki z solonymi orzechami pekan	232
Pizza deserowa cynamonowa roladka	235
Lody orzechowe	236
Cytrynowe ciasteczka z makiem	239
Muffiny marchewkowe	240
Ciasto anielskie z truskawkami	243
PODSTAWOWE PRZYPRAWY I DODATKI	245
Dwuminutowy majonez z oleju z awokado	247
Dressing farmerski	248
Przyprawa do taco	251
Salsa z bazy kuchennej	252
Bezcukrowa musztarda „miodowa”	255
Sos malinowy	256
Domowy syrop klonowy bez cukru	259
Łatwe guacamole	260
Podstawowy winegret grecki	263
BIBLIOGRAFIA	265
PODZIĘKOWANIA	267
INDEKS	269

WSTĘP

Nie bez powodu dieta ketogeniczna zyskała taką ogromną popularność. Naprawdę działa. A utrata wagi to tylko początek. Badania dowiodły, że dieta ketogeniczna między innymi stabilizuje nastrój, zwiększa energię, reguluje poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu.

Zaobserwowałam korzystne działanie tej diety we własnym życiu. Przez wiele lat, jako nastolatka oraz później, kiedy skończyłam dwadzieścia lat, kształtowałam złe nawyki. Ten czas w moim życiu znamionowały: paczkowana żywność, tony cukru, niska energia, stany lękowe, a nawet depresja. Tak jak wielu ludzi, rozpoczęłam dietę niskowęglowodanową, żeby schudnąć.

O dziwo, chociaż utrata kilogramów była przyjemna, największym atutem diety był pozytywny efekt, jaki wywarła na moje ogólne zdrowie.

Niskowęglowodanowy, ketogeniczny styl życia całkowicie odmienił moje zdrowie psychiczne i fizyczne. Czuję większą motywację i mam więcej energii niż kiedykolwiek wcześniej. Mój nastrój jest stabilny. Po moich stanach lękowych i depresji nie ma śladu. Urodziłam dwoje dzieci, mam zdrową wagę, prawidłowe ciśnienie i niski poziom cholesterolu pomimo historii chorób w rodzinie mówiącej co innego.

Niestety wielu ludzi boi się diety ketogenicznej. Nie mają zbyt wiele czasu

na gotowanie, mają za to całą rodzinę do wykarmienia lub też martwią się tym, że będą musieli zrezygnować ze swoich ulubionych dań.

Założyłam stronę WholesomeYum.com, żeby pokazać ludziom, że niskowęglowodanowe i ketogeniczne posiłki nie muszą być trudne, skomplikowane czy nudne. Wszystko zaczęło się od dokumentowania moich eksperymentów z przepisami. Nawet w najśmielszych marzeniach nie wyobrażałam sobie, że to pomoże milionom ludzi.

Każdego dnia czytelnicy opowiadają mi o tym, jak styl życia keto odmienił ich życie. Moim jedynym marzeniem jest pomóc, by jeszcze większa liczba osób przekonała się, jak łatwy i korzystny może być ten styl życia.

Ta książka jest rozszerzeniem tego przedsięwzięcia. Jest pełna przepisów na pyszne i łatwe dania ketogeniczne i zawiera wszystko, czego potrzebujesz, żeby uczynić je niezawodnymi – od instrukcji krok po kroku, z którymi poradzą sobie najbardziej początkujący kucharze, do cennych wskazówek i modyfikacji, które pomogą ci opanować każdy przepis, a nawet przygotować własne wersje.

Tak jak na stronie Wholesome Yum, każdy przepis w książce *100 prostych przepisów na dania ketogeniczne* wymaga 10 lub mniej składników.

Umownie sól i pieprz nie są w tej kwestii brane pod uwagę, a jeden składnik liczymy tylko raz, nawet jeżeli w danym przepisie występuje dwukrotnie. Ponadto każdy przepis zawiera niezbędne informacje o makroskładnikach.

Nauczysz się też podstaw i dowiesz się od czego zacząć, jeżeli niskowęglowodanowy styl życia keto jest dla Ciebie nowością. A jeśli nie, to i tak na pewno znajdziesz coś nowego w tych łatwych ketogenicznych przepisach!



JAK DZIAŁA DIETA KETOGENICZNA

Większość zwolenników diety keto woli nazywać ją stylem życia, ponieważ odmieniła ona życie wielu z nich. Do zalet tej diety można zaliczyć utratę wagi, stabilizację nastroju i poziomu energii, regulację poziomu cukru we krwi, niższe ciśnienie, wyższy poziom dobrego cholesterolu, promienną skórę, polepszone trawienie, a może i też dłuższe życie.

Ale, co równie ważne, ludzie prowadzą ten styl życia, ponieważ jest niesamowicie uniwersalny i elastyczny.

Dieta keto wcale nie musi być skomplikowana i, możesz wierzyć lub nie, nie musisz rezygnować ze swoich ulubionych potraw. Powinieneś jednak zmienić sposób myślenia.

Jeżeli jesteś nowicjuszem w keto, czas odrzucić wszystkie swoje dotychczasowe przekonania na temat tego, jak jeść. Od kiedy w latach 50. rozpoczęła się ruch antytłuszczowy, wbija się nam do głów, że tłuszcz jest naszym wrogiem. Dziś jednak wiemy, że tłuszcz nie jest naszym wrogiem. Tłuszcz nie sprawi, że utyjesz. Tak działa cukier. Oto dlaczego:

CZYM JEST DIETA KETO

Dieta ketogeniczna charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów, średnią zawartością białka i niską zawartością węglowodanów. Główną różnicą

między dietą ketogeniczną a niskowęglowodanową jest to, że celem diety ketogenicznej jest osiągnięcie stanu metabolicznego zwanego ketozą. Osiągamy ją dzięki odpowiedniej proporcji makroelementów – tłuszczu, białka i węglowodanów. Ketoza jest stanem metabolicznym, w którym paliwem jest spalany tłuszcz, a nie cukier. Aby to zrozumieć, musimy poznać sposób metabolizowania węglowodanów i tłuszczów.

JAK DZIAŁA METABOLIZM NA DIECIE WYSOKOWĘGLOWODANOWEJ

Po spożyciu węglowodanów organizm rozbija je na glukozę (cukier), podstawowe źródło paliwa w standardowej diecie amerykańskiej. To prowadzi do podwyższenia poziomu cukru we krwi, co stymuluje trzustkę do produkcji insuliny. Insulina obniża poziom cukru we krwi i daje organizmowi sygnał do zahamowania spalania zapasów tłuszczu. Cukier przenika z krwi do komórek, dając nam krótki zastrzyk energii. Część tego cukru jest magazynowana w wątrobie pod postacią glikogenu, natomiast reszta jest przekształcana w tłuszcz do przechowania. Kiedy z organizmu znika cały cukier, następuje spadek jego poziomu we krwi, co wywołuje zachcianki, głód i redukuje energię.

Nawet kiedy przyjmujemy mniej kalorii niż potrzebujemy, utrata tłuszczu jest powolna i trudna. Organizm w tym stanie nie jest przystosowany do spalania tłuszczu jako paliwa, a często uwalniana insulina sprawia, że stajemy się odporni na spalanie tłuszczu. Co więcej, ponieważ organizm w tym stanie jest przyzwyczajony do spalania glukozy jako paliwa, deficyt kalorii sprawia, że tracimy masę mięśniową razem z tłuszczem kiedy chudniemy, gdyż białko może być przekształcane na glukozę.

JAK DZIAŁA METABOLIZM NA DIECIE KETO

Kiedy znacznie ograniczymy węglowodany, nasz organizm przełącza się na alternatywne źródło paliwa: tłuszcz. Jest to tak zwany metaboliczny stan ketozy. Część tego tłuszczu pochodzi z pożywienia a reszta z tkanki tłuszczowej nagromadzonej w organizmie. Tłuszcz przechodzi do wątroby, która rozbija go na ketony – jednostki energii zużywane przez organizm jako paliwo zamiast glukozy. Ketony mają też szerokie psychiczne i fizyczne działanie terapeutyczne i cechują się skłonnością do hamowania łaknienia, co ułatwia redukcję wagi.

Ze względu na to, że w organizmie w stanie ketozy znajduje się bardzo mało glukozy, nie występują skoki poziomu insuliny. Oznacza to, że nie

pojawia się żaden sygnał do magazynowania tłuszczu, zachcianki są wyciszane, a poziom energii i nastrój się stabilizują. (Istnieje, co prawda, niewielka ilość glukozy pochodzącej z glukogenezy, procesu przekształcania białka na glukozę, oraz z ograniczonych ilości spożywanych węglowodanów, niemniej jednak nie jest ona głównym źródłem paliwa). Z czasem organizm przystosowuje się do przekształcania tłuszczu na ketony i spalania go jako paliwa. To ułatwia wykorzystanie zasobów tłuszczu i redukcję wagi z prawdziwego zdarzenia – utratę tłuszczu, lecz nie mięśni.

Jeżeli ketoza jest dla Ciebie nowym pojęciem, być może zastanawiasz się, czy to „normalne”, że organizm jest w takim stanie metabolicznym. To normalne. I właściwie całkiem naturalne. Pomyśl o tym, jak nasi przodkowie żyli się przez tysiące lat: ich głównym źródłem paliwa było mięso, warzywa i zdrowe tłuszcze. Współczesne zboża i owoce bogate w cukier były rzadkością. Ketoza była naturalnym stanem metabolicznym zdrowych ludzi przez długi czas.

Chociaż dieta keto nie jest tym samym, co dieta paleo, mają one wiele cech wspólnych. Obie koncentrują się na nieprzetworzonych pokarmach i skupiają na zdrowych tłuszczach, mięsie, drobiu, jajkach i warzywach przy jednoczesnym wyeliminowaniu zbóż, warzyw strączkowych i przetworzonych cukrów. Niemniej jednak

dieta paleo dopuszcza wysokowęglowodanowe, naturalne pokarmy, takie jak słodkie ziemniaki, banany, owoce tropikalne i syrop klonowy, a dieta ketogeniczna nie. Te pokarmy nie są odpowiednie dla stylu życia keto, ponieważ podwyższają poziom cukru we krwi. Z drugiej strony, wysokotłuszczowe produkty nabiałowe, takie jak ser i śmietana, nie są odpowiednie w diecie paleo, jednak są dopuszczalne w ketogenicznej.

Jedno powszechne błędne przekonanie dotyczące diety ketogenicznej mówi o tym, że „wszystko jest dopuszczalne”, pod warunkiem, że utrzymasz ketozę. To nie jest prawda. Istnieją przetworzone produkty, które uważa się za przyjazne diecie ketogenicznej, jednak zdrowy styl życia keto jest oparty na nieprzetworzonych pokarmach. Chleby i desery ketogeniczne są dobre w umiarze, ale podstawą tej diety są zdrowe tłuszcze, nieprzetworzone mięso, jajka oraz to, co często pomijamy – niskowęglowodanowe warzywa.



JAK ZACZĄĆ ŻYĆ W STYLU KETO

Teraz, kiedy rozumiesz, jak to wszystko działa, spójrz na podstawowe zasady diety ketogenicznej:

1. OGRANICZ WĘGLOWODANY

To jest najważniejsze! Jedynym sposobem na wejście w stan ketozy jest ograniczenie węglowodanów. Nie daj się wciągnąć w szal suplementów ketonowych i nie ulegaj chwytom marketingowym. Ketozę osiągniesz poprzez ustalenie limitu węglowodanów i nieprzekraczanie go. W ten sposób twój organizm przestawi się na tłuszcze jako na alternatywne źródło paliwa.

Jedną istotną różnicą jest całkowita ilość węglowodanów i ilość węglowodanów netto. Całkowita ilość węglowodanów uwzględnia błonnik i alkohole cukrowe. Węglowodany netto to ilość węglowodanów po odjęciu błonnika i alkoholi cukrowych. Alkohole cukrowe to rodzaj naturalnych, bezcukrowych słodzików powszechnie stosowanych w stylu życia keto. Odejmujemy je, ponieważ nie wpływają one na poziom glukozy we krwi. (Teoretycznie niektóre alkohole cukrowe mają niewielki wpływ, więc trzymaj się tych, które tak nie działają – głównie erytrytolu i ksylitolu). Błonnik jest niezbędnym i ważnym składnikiem i możesz go bezpiecznie pominąć w kalkulacji

ilości węglowodanów. Najlepiej obliczać ilość węglowodanów netto przy ustalaniu ich dziennego limitu.

PORADA MAKRO

Węglowodany stanowią od 5 do 10 procent całkowitego spożycia kalorii na diecie keto. Aby wejść w stan ketozy i go utrzymać, twoje spożycie węglowodanów netto nie powinno przekraczać od 20 do 30 gramów dziennie.

2. OSIĄGNIJ LIMIT BIAŁKA, LECZ GO NIE PRZEKRACZAJ

Dzienne spożycie odpowiedniej ilości białka jest bardzo ważne. Jeżeli w twojej diecie jest go za dużo, proces glukogenezy przekształci je na glukozę, co zahamuje ketozę. Jeżeli spożywasz za mało białka, organizm nie będzie mógł utrzymać mięśni i komórek. Osoby prowadzące siedzący tryb życia lub umiarkowanie aktywne powinny spożywać 1,8 grama białka na 1 kilogram beztłuszczowej masy ciała (czyli ciężaru wszystkiego poza tkanką tłuszczową).

PORADA MAKRO

Białko stanowi na ogół od 15 do 30 procent całkowitego spożycia kalorii na diecie keto. Aby mniej więcej oszacować, ile gramów białka potrzebujesz, pomnóż 1 kg masy ciała przez 1,1 g białka. Na przykład, jeżeli ważysz 80 kg, twoje dzienne zapotrzebowanie na białko będzie wynosić w przybliżeniu 90 gramów.

3. WYKORZYSTAJ TŁUSZCZ JAKO DŹWIGNIĘ

Nie bój się tłuszczu! Tłuszcz jest naszym źródłem energii i sytości. Twoje spożycie węglowodanów i białka jest stałe na diecie keto, ale tłuszcz jest dźwignią, którą możesz pociągać w dół lub w górę, żeby przybierać na wadze lub chudnąć. Więc jeżeli twoim celem jest zrzucenie kilogramów, jedz tyle tłuszczu, żeby poczuć się sytym (a i tak otrzymasz dość!), ale poza tym nie ma potrzeby, żebyś „napychał się tłuszczem”.

PORADA MAKRO

Tłuszcz stanowi na ogół od 60 do 80 procent całkowitego spożycia kalorii na diecie keto. Po ograniczeniu węglowodanów i osiągnięciu swojego celu białkowego, powinieneś upewnić się, że spożywasz tyle tłuszczu, by czuć się sytym. Jeżeli w rezultacie nie chudniesz tyle, ile byś chciał, może to oznaczać, że twoje dzienne spożycie kalorii jest za wysokie i nie pozwala na utratę wagi. Jeżeli nie jesteś pewny, oblicz swoje dzienne zapotrzebowanie kalorii i zadbaj o to, by otrzymać ich niedobór (to często się dzieje naturalnie na skutek obniżonego apetytu na diecie keto). Na stronie WholesomeYum.com znajduje się kalkulator, który wszystko za ciebie obliczy:

[www.wholesomeyum.com/
macro-calculator](http://www.wholesomeyum.com/macro-calculator)

CO JEŚĆ:

- **Zdrowe tłuszcze**, takie jak awokado, olej z awokado, masło i olej kokosowy
- **Zielone liście**, takie jak sałata, szpinak i jarmuż
- **Niskowęglowodanowe warzywa**, które rosną nad ziemią, takie jak cukinia, kalafior i szparagi
- **Mięso**, takie jak wołowina i wieprzowina
- **Drób**, taki jak kurczak i indyk
- **Owoce morza**, takie jak ryby, krewetki i kraby
- **Pełnotłusty nabiał**, taki jak sery żółte, sery pleśniowe, serki kremowe, ser mascarpone i śmietana 36%
- **Jajka**
- **Bezcukrowe napoje**, takie jak woda, kawa i herbata
- **Zioła i przyprawy**, takie jak bazylia, koperek, kminek i cynamon
- **Niskowęglowodanowe przyprawy**, takie jak majonez, ostre sosy i musztarda

CZEGO UNIKAĆ:

- **Zboża**, w tym każdy rodzaj pszenicy, chleb, makaron, ryż, owies, płatki zbożowe, kukurydza itp.
- **Cukier**, w tym biały kryształ, cukierki, wypieki, ciastka, lody, czekolada, napoje gazowane, soki, miód, syrop klonowy itp.
- **Warzywa skrobiowe**, w tym ziemniaki, słodkie ziemniaki, pasternak itp.
- **Warzywa strączkowe**, w tym fasola, soczewica, ciecierzycza itp. (Orzeszki ziemne są wyjątkiem, ale w umiarkowanej ilości)
- **Wysokocukrowe owoce**, w tym banany, ananasy, pomarańcze, jabłka, winogrona itp.
- **Niskotłuszczowy nabiał**, w tym mleko i sery z mleka krowiego; wszelkie pełnotłuste mleko krowie – z wyjątkiem śmietany 36%
- **Oleje i tłuszcze roślinne** oraz oleje z pestek – szczególnie margaryny, olej canola, olej kukurydziany, olej z pestek winogron i olej sojowy
- **Przetworzone „niskowęglowodanowe” produkty**, takie jak pakowane ciastka, batony lodowe czy niskowęglowodanowe tortille pszeniczne – to zależy od składników, więc czytaj etykiety i szukaj ukrytych cukrów, skrobi i sztucznych składników

CO JEŚĆ W UMIARKOWANEJ ILOŚCI:


- Niskowęglowodanowe owoce, takie jak maliny i borówki
- Orzechy i ziarna, takie jak migdały, orzechy makadamia i ziarna słonecznika
- Bezcukrowe słodziki, takie jak erytrytol, owoc mnicha i stewia
- Niskowęglowodanowe mąki, takie jak migdałowa, kokosowa i mączka lniana

Pełną listę składników ketogenicznych z wartością węglowodanów netto znajdziesz na www.wholesomeyum.com/low-carb-keto-food-list





ŚNIADANIA SŁODKIE

- 41 Naleśniki z mąki migdałowej
 - 42 Maślana latte
 - 45 Smoothie dwie jagody
 - 46 Chrupiące płatki cynamonowe
 - 49 Gofry bez mąki z piegami czekoladowymi i masłem orzechowym
 - 50 Dyniowe naleśniki z mąki kokosowej
 - 53 Ciastka żurawinowo-pomarańczowe
 - 54 Paluszki tostowe
 - 57 Muffiny naleśnikowe z syropem klonowym i boczkiem
- 



NALEŚNIKI Z MĄKI MIGDAŁOWEJ

W ciągu wielu lat usmażyłam niezliczone ilości niskowęglowodanowych naleśników, ale do tych z mąki migdałowej wracam częściej niż do jakiegokolwiek innego przepisu. Dziś te naleśniki oznaczają leniwe weekendowe poranki spędzane z rodziną. Smakują tak wspianiale, że twoja rodzina z pewnością się do nich przekona, jeżeli wciąż się waha, co do stylu życia keto.

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Odstaw na 5 do 10 minut.
2. Podgrzej dużą, lekko natłuszczoną patelnię na małym lub średnim ogniu. (Użyj minimalnej ilości tłuszczu, żeby otrzymać idealnie okrągłe naleśniki). Nalewaj kółka ciasta na patelnię – 2 łyżki stołowe na jeden naleśnik o średnicy około 8 cm. Jeżeli patelnia jest duża, zmieścisz kilka naleśników na raz. Smaż przez 1,5 do 2 minut, aż na brzegach zaczną pojawiać się pęcherzyki powietrza. Obróć na drugą stronę i smaż przez kolejną minutę lub dwie, aż naleśniki zbrązowieją na spodzie.
3. W ten sam sposób przygotuj naleśniki z reszty ciasta.

PORADY I INNE WERSJE

- Możesz zrobić naleśniki z ulubionymi dodatkami, takimi jak borówki, orzechy czy drobinki czekoladowe.
- Zamiast oleju z awokado możesz użyć dowolnego o neutralnym smaku, na przykład roztopionego masła czy płynnego oleju kokosowego.
- Jeżeli nie wychodzi ci obracanie naleśników, przykryj patelnię podczas smażenia – to powinno ułatwić sprawę.
- Podawaj z domowym syropem klonowym bez cukru (strona 259) lub sosem malinowym (strona 256).
- Możesz usmażyć więcej naleśników i przechowywać je w lodówce lub zamrażarce. Aby zamrozić naleśniki, ułóż je jeden na drugim i każdy oddziel warstwą papieru do pieczenia. Kiedy się zamrożą, włóż całość do torebki na mrożonki.

227 g mąki ze zblanszowanych migdałów
 ¼ szklanki erytrytolu
 1 łyżka proszku do pieczenia
 ¼ łyżeczki soli morskiej
 4 duże jajka
 ¾ szklanki (158 ml) niesłodzonego mleka migdałowego
 ¼ szklanki (60 ml) oleju z awokado + ilość do smażenia
 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

LICZBA PORCJI: 6

WIELKOŚĆ JEDNEJ PORCJI

Cztery naleśniki o średnicy około 8 cm (łącznie 100 g)

W JEDNEJ PORCJI

355 kalorii
 31 g tłuszczu
 12 g całkowitych węglowodanów
 5 g węglowodanów netto
 12 g białka



OSTRA SZAKSZUKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Szakszuka jest daniem z Tunezji lub Izraela. Składa się z jajek w koszulkach w ostrym sosie pomidorowym. Ta naturalnie niskowęglowodanowa wersja jest jedną z najłatwiejszych do przyrządzenia. Potrzebujesz składników, które każdy ma w swojej kuchni. Możesz przygotować ją tak jak lubisz – łagodną lub na ostro.

1. Na głębokiej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez około 10 minut na złoto. Dodaj czosnek i podsmażaj około 1 minuty, aż zaczną wydzielać zapach.
2. Dodaj pokrojone pomidory (z sokiem), koncentrat pomidorowy, paprykę, kminek i wymieszaj. Dodaj sól. Przykryj patelnię i podsmażaj od 12 do 15 minut, aż mieszanka pomidorowa zgęstnieje a większość płynu wyparuje. W tym celu możesz również smażyć przez kilka minut bez przykrycia.
3. Wbij jajka na patelnię tak, aby każde było otoczone sosem pomidorowym. Możesz przedtem zrobić dołek na każde jajko. Posyp jajka odrobiną soli.
4. Przykryj patelnię i smaż od 4 do 6 minut, aż białka się zetną, ale żółtka będą wciąż płynne. Jeżeli wolisz bardziej ścięte, wydłuż czas smażenia, aż osiągną pożądaną konsystencję.
5. Przed podaniem posyp pietruszką.

PORADY I INNE WERSJE

- Jest to przepis na bardzo pikantną wersję. W łagodniejszej wersji zastąp połowę krojonych pomidorów z zieloną papryczką chili zwykłymi pomidorami z puszkki bez dodatków.
- Jeżeli masz dużą patelnię (o średnicy 35 cm), możesz zwiększyć liczbę porcji i usmażyć jednocześnie 8 jajek. Jednak na standardowej patelni taka ilość się nie zmieści.

1 łyżka oleju z awokado

½ szklanki (57 g) cebuli posiekanej w kostkę

2 ząbki czosnku przecięte przez praskę

1 puszka (280 g) niesolonych pomidorów w kawałkach z zieloną papryczką chili

½ szklanki (120 ml) koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka mielonej papryki

1 łyżeczka mielonego kminku

½ łyżeczki soli morskiej + więcej do smaku

6 dużych jajek

2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki

LICZBA PORCJI: 3

WIELKOŚĆ JEDNEJ PORCJI

2 jajka z sosem (213 g)

W JEDNEJ PORCJI

248 kalorii

15 g tłuszczu

10 g całkowitych

węglowodanów

8 g węglowodanów netto

16 g białka



Maya Krampf – autorka książek kucharskich, założycielka strony internetowej o diecie ketogenicznej WholesomeYum.com, którą odwiedzają miliony czytelników. Oferuje produkty ketogeniczne, które sprawiają, że niskowęglowodanowe żywienie jest pyszne i łatwe do przygotowania. O jej blogu pisały dzienniki i czasopisma, takie jak: *USA Today*, *Fitness*, *Women's Health*, *Men's Health*, a także mówiono w NBC News.

**Taco z awokado, muffiny z indykiem, zupa z dyniowym spaghetti,
a na deser pralinki orzechowe. Teraz i Ty możesz rozkoszować się smakiem
100 łatwych potraw przygotowanych w duchu diety ketogenicznej.**

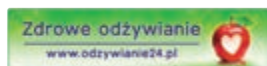
Dieta ketogeniczna bije rekordy popularności. Stosując się do jej prostych zasad, możesz cieszyć się szczupłą sylwetką, dobrym samopoczuciem, a co najważniejsze – pokonać wiele chorób, takich jak cukrzyca, padaczka, choroby Parkinsona i Alzheimera.

Już teraz Autorka popularnego bloga zaprasza Cię do swojej kuchni. Przygotowała 100 przepisów na proste i niezwykle smaczne dania ketogeniczne. Dzięki jej wskazówkom będziesz mógł zaskoczyć bliskich, serwując im pyszne śniadania, ciekawe przystawki, sycące lunchy, zupy, a także zdrowe desery. Książka zawiera też wiele przepisów na podstawowe produkty, jak majonez z oleju z awokado, „miodową” musztardę czy ketogeniczne ciasto. Maya gwarantuje: nie użyjesz więcej niż 10 składników.



Keto może być proste i pyszne!

Patroni:



Cena 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-524-5



9 788381 685245