



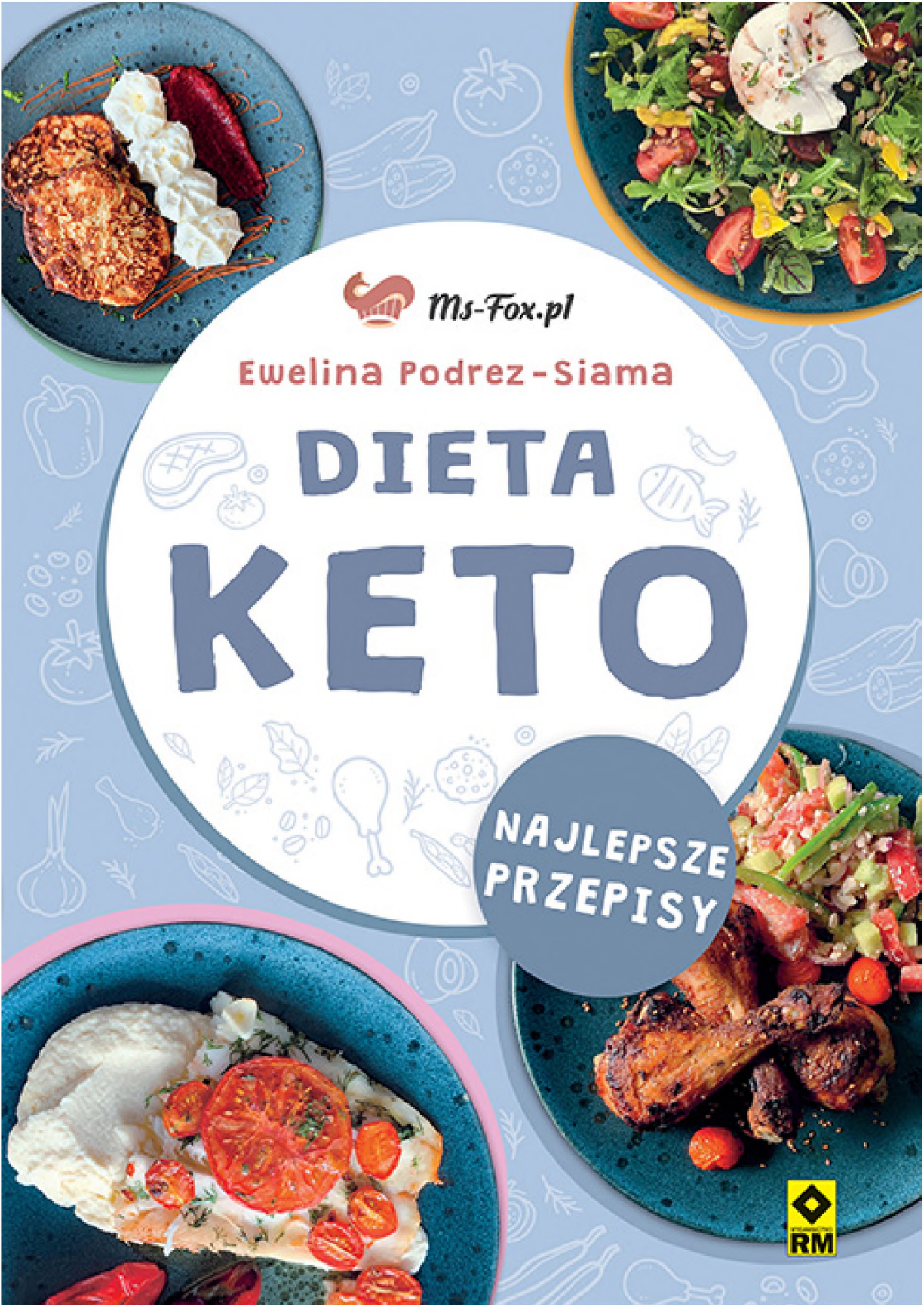
Ms-Fox.pl


Ewelina Podrez-Siama

# DIETA KETO

NAJLEPSZE  
PRZEPISY





 Ms-Fox.pl

Ewelina Podrez-Siama

# DIETA KETO

NAJLEPSZE  
PRZEPISY







 Ms-Fox.pl

Ewelina Podrez-Siama

# DIETA KETO





# *Spis treści*

Słowo od Autorki

Poznajmy się

Dieta ketogeniczna od A do Z

Krótką historią diety ketogenicznej

Na czym polega fenomen diety ketogenicznej?

Piramida żywienia w diecie ketogenicznej

Dieta ketogeniczna krok po kroku

Okres adaptacji

Ketoza

Inne warianty diety

Gotowanie czas zacząć

Czytaj etykiety!

Lista zakupów

Kilka słów o przyprawach

Zamienniki cukru - o poliolach i stewii

## **PRZEPISY**

### **ŚNIADANIA**

Bulletproof Coffee - kawa kuloodporna

#### **Na słono**

Omlet na słono

English breakfast

Szakszuka

Zapiekana feta z pomidorami

Grillowane halloumi z salsą pomidorową

Zapiekane parówki

Jajecznica na maśle z twarogiem z warzywami

Jajecznica we włoskim stylu

Cloud bread  
Chleb ziarnisty  
Pasta jajeczna  
Pasta z makreli i twarogu „Awanturka”  
Pasta z tuńczyka  
Zapiekane awokado

### **Na słodko**

Omlet z owocami  
Musli low carb  
Naleśniki ketogeniczne  
Domowa nutella bez cukru  
Placuszki serowe  
Pancakes kokosowe z sosem czekoladowo-cynamonowym

## **OBIADY I KOLACJE**

### **Mięsa**

Kieszonki schabowe z mozzarellą i suszonymi pomidorami  
Stek z antrykotu  
Długo pieczona karkówka  
Golonka pieczona w kapuście kiszonej  
Ketogeniczny kotlet schabowy  
Pieczony marynowany kurczak  
Pałki kurczaka w papryce i pomidorach koktajlowych  
Burger wołowy  
Szarpana wieprzowina  
Souvlaki

### **Ryby**

Łosoś po grecku  
Łosoś pieczony ze szpinakiem  
Pieczony halibut z pomidorami  
Dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym

### **Zupy**



Zupa ogórkowa na żeberku  
Rosół kolagenowy  
Kwaśnica ze skwarkami

### **Sosy i „makarony”**

Tagliatelle à la carbonara z makaronem z cukinii  
Spaghetti bolognese z makaronem z mozzarelli  
Polędwiczki wieprzowe w sosie z mascarpone

### **Sałatki**

Sałatka à la Cezar  
Gyros  
Sałatka caprese  
Sałatka z burratą i awokado  
Sałatka grecka horiatiki  
Sałatka brokułowa z jajkiem, kurczakiem i pestkami dyni

### **Rozmaitości**

Frittata z cukinią i wędzonym serem  
Zapiekanka kalafiorowa z mięsem mielonym  
Moussaka  
Placki z cukinii z twarogiem  
Smażony ser  
Pizza na spodzie z kalafiora  
Pizza serowa z salami

## **DODATKI**

### **Sosy**

Sos koktajlowy  
Domowy majonez  
Sos tatarski  
Sos musztardowo-koperkowy  
Sos czosnkowy  
Sos grzybowy z mascarpone (na ciepło)

Masło z czosnkiem i koperkiem

### **Surówki**

Tzatziki

Mizeria

Ogórki małosolne/kiszzone

Coleslaw

Surówka ze świeżych warzyw

Surówka z ogórków kiszonych, pomidora i papryki

Fasolka szparagowa z zasmażką

Ryż z kalafiora

Purée z kalafiora

Gotowany kalafior z zasmażką

Makaron z dyni – spaghetti squash

### **Przekąski**

BLT Rolls

Krakersy serowe

Koreczki

Deska serów i wędlin

Smalec z boczkiem i cebulką

Mozzarella sticks

Szparagi grillowane w boczku

## **DESERY I KETOSŁODYCZE**

### **Ciasta i ciasteczka**

Sernik wiedeński

Tort „Pavlova”

Tort „Wuzetka”

Brownie

Tarta z owocami

Amaretti

Ciasteczka chałwowe

Ciasteczka orzechowe

Kokosanki

**Musy, kremy i lody**

Krem straciatella z musem z malin

Mus czekoladowy z jeżynami

Pudding czekoladowo-kokosowy

Lody waniliowe

Sorbet truskawkowy

Często zadawane pytania

Wartościowe źródła i bibliografia

Podziękowania

# *Słowo od Autorki*

Drogi Czytelniku!

Dziękuję Ci za zakup tej książki i za zaufanie, którym zostałam przez Ciebie obdarzona.

Zacznijmy od rzeczy najważniejszej. Nie jestem lekarzem ani dietetykiem. Ale od lat stosuję dietę ketogeniczną i mogę z całym przekonaniem powiedzieć, że zrewolucjonizowała ona moje życie. Książka powstała na bazie wyłącznie moich doświadczeń i wiedzy, którą pozyskałam dla własnego użytku.

Tym samym moją rolą nie jest przekonanie Cię do modyfikacji sposobu żywienia – ta odpowiedzialność spoczywa na Tobie. Decyzję o zmianie podejmij jedynie w oparciu o wyniki badań i po konsultacji z lekarzem i/lub dietetykiem. Jednocześnie dobierz uważnie specjalistę, z którym będziesz pracować. Porozmawiaj z tym, który zna założenia diety ketogenicznej, jej zalety i wady i nie myli ketozy odżywczej z kwasicą ketonową, będącą stanem groźnym dla organizmu.

Moją rolą i celem jest natomiast pokazanie Ci, że dieta ketogeniczna (jeśli się na nią zdecydujesz) nie musi być nudna i czasochłonna. Tak, posiłki ketogeniczne mogą być ciekawe, kolorowe i zróżnicowane (dzięki czemu ucieszą Twoje podniebienie i oko), a ich przygotowanie zajmie raptem 20-30 minut.

## Poznajmy się



Jestem Ewelina. Na co dzień prowadzę własny biznes – zajmuję się marketingiem internetowym, a konkretniej SEO (pozycjonowaniem stron w wyszukiwarce). To determinuje siedzący tryb życia, godziny spędzane przed komputerem, stres i chroniczny brak czasu. Mimo to staram się zwalniać, wygospodarowywać czas na odpoczynek, trening i dobrą jakościowo dietę, a przez to dbać o zdrowie moje i mojej rodziny. **Od pięciu lat jestem na diecie ketogenicznej, a od czterech dzielę się moimi przepisami na blogu [Mi-Fox.pl](#).** Jednak nie zawsze tak było...

Ciągle stosowałam jakieś diety. Od kiedy pamiętam, ograniczałam kalorie i redukowałam tłuszczyk na różne sposoby (dieta niskotłuszczowa, Dukana, kopenhaska i tym podobne). Jednocześnie kompulsywnie zajadałam stresy, co doprowadziło do skoków wagi i insulinooporności. Insulino-

oporność z kolei przyczyniła się do kolejnych problemów zdrowotnych – od poważniejszych, jak coraz większa nadwaga, ryzyko cukrzycy, przez wahania nastroju i napady głodu do bardziej prozaicznych, takich jak suchość skóry i atopowe zmiany skórne, ciągłe zmęczenie i senność pomimo sporej dawki snu, a także osłabienie organizmu objawiające się między innymi nawracającym minimum dwa razy w miesiącu wirusem opryszczki.

Otrząsnęłam się mniej więcej sześć lat temu, gdy przy okazji badań krwi potrzebnych do prawa jazdy z powodu bardzo wysokiego cukru (blisko 120 mg/dl) dostałam zgodę na prowadzenie pojazdów tylko na czas określony. Usłyszałam wtedy, że jeśli teraz (miałam wówczas 27 lat) mam tak kiepskie wyniki, to za 5-10 lat będę w zaawansowanym stadium cukrzycy i o prowadzeniu samochodu mogę zapomnieć.

W tym czasie założyłam firmę. Początkowo pracowałam w niezbyt zdrowych warunkach – z kanapy w swoim domu. To ograniczyło okazję do ruchu, więc waga szła w górę. Lodówka była blisko, stresów dużo (nie miałam doświadczenia w prowadzeniu biznesu, zatem wszystko było nowe, trudne i niespodziewane). I tak znalazłam się na równi pochyłej.

Latem, po blisko pół roku takiego trybu życia i po monitoringu stale rosnącej wagi, w końcu coś we mnie pękło. Wtedy trafiłam do trenera, który stopniowo zaczął zmieniać moje podejście do żywienia. Od niego dowiedziałam się o diecie ketogenicznej i to on skierował mnie do dietetyczki, która po zleceniu kompletu badań pomogła mi postawić pierwsze kroki w ketozie, a uwierzcie mi – nie były one łatwe.

Dlaczego? Całe swoje życie uczyłam się, że tłuszcz jest czymś złym, a węglowodany i zboża to podstawa piramidy żywieniowej. Przez wiele lat stosowałam dziesiątki diet, także opracowanych przez dietetyków, i każda z nich elimino-

wała tłuszcze. I wszystkie kończyły się tak samo – po krótszym lub dłuższym okresie jedzenia nudnych, niesmacznych dań (przecież to tłuszcz jest nośnikiem smaku) wracałam do niezdrowych nawyków, a efekt jo-jo robił swoje.

Jak się okazuje, nie jestem odosobnionym przypadkiem. Tę powtarzalność świetnie skomentował Jimmy Moore w książce *Dieta keto pod lupą*, na którą często powołuję się na blogu (to najlepsza publikacja popularnonaukowa o diecie ketogenicznej, jaką znam). Napisał on:

**Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów .**

Tak wyglądały moje diety i ich efekty, i to właśnie świadomość absurdu sytuacji w połączeniu ze względami zdrowotnymi sprawiły, że po konsultacji z dietetykiem podjęłam decyzję o przejściu na dietę ketogeniczną.

Po początkowych perypetiach związanych z wciąż za małym udziałem tłuszczu w diecie („Ile tej oliwy?! Przecież to danie dosłownie spłynie tłuszczem!”) i nie najlepszej kondycji psychicznej i fizycznej, spowodowanej znacznym ograniczeniem węglowodanów i całkowitym odstawieniem cukru, zaczęłam adaptować się do stanu ketozy odżywczej.

Szybko odczułam pierwsze pozytywne efekty związane z pojawieniem się ciał ketonowych we krwi – świetne samopoczucie, skok energii i o wiele lepsza koncentracja. Z czasem wahania nastrojów zdarzały się coraz rzadziej, zdałam sobie również sprawę z tego, jak „przymglony” był wcześniej mój umysł (co, jak teraz już wiem, jest standardowym objawem insulinooporności).

Po wprowadzeniu diety ketogenicznej odczułam też inne korzyści – od ważnych dla mnie, jak utrata wagi, złagodzenie objawów alergii, zdecydowanie rzadsze nawroty

opryszczki (w chwili obecnej raz na kilka miesięcy), przez mniejsze, ale przyjemne, jak lepiej odczuwany smak potraw i mniejsze zapotrzebowanie na sól oraz przyprawy, których wcześniej używałam bardzo dużo.

W ciągu ostatnich pięciu lat cyklicznie stosowałam dietę ketogeniczną - z chwilowymi przerwami, które, co ważne, nie doprowadziły już do wzrostu wagi. Poddawałam się także testom tolerancji węglowodanowej, przez co czasem dochodziło do wytrąceń z ketozy. Cały czas jednak odżywiam się ketogenicznie - niskowęglowodanowo i wysokotłuszczowo. Dziś jestem na stałe w ketozie w modelu Intermittent Fasting (8-godzinne okno żywieniowe, 16 godzin postu).


W mojej głowie dokonała się rewolucja. Zdarzyło się to, co w diecie ketogenicznej najważniejsze: odmienił się mój sposób myślenia o jedzeniu.

**Jakość i uczciwość składu potraw, które gotuję, jest teraz zupełnie inna. Tym właśnie stała się dla mnie dieta ketogeniczna: uczciwym odżywianiem organizmu, czyli wykorzystującym naturalne składniki, bez użycia półproduktów i wysokoprzetworzonych dodatków.**

Z perspektywy czasu mogę też stwierdzić, że dobroczynne efekty ketozy ułatwiły mi osiągnięcie celów zarówno prywatnych, jak i biznesowych. Brak skoków insuliny, spadków energetycznych, większa koncentracja i po prostu lepszy nastrój pomogły mi w zapanowaniu nad stresem i ograniczeniu kompulsywnego podjadania. Poziom glukozy ustabilizował się, nie mam zapowiadanej cukrzycy, a w okresach, w których z różnych względów jestem poza „keto”, gdy odżywiam się racjonalnie, cukier na czczo nie przekracza normy. Waga również się zmieniła - łącznie zgubiłam około 17



kilogramów. Jeszcze nie jestem w pełni usatysfakcjonowana, lecz stopniowo udaje mi się osiągać coraz lepsze efekty.

Co więcej, brak możliwości użycia wysokowęglowodanowych składników obudził moją kreatywność w gotowaniu. Z czasem poczułam potrzebę i misję dzielenia się wiedzą i stworzonymi przeze mnie przepisami diety ketogenicznej – na początku na blogu  Mi-Fox.pl, a także na jego profilach social media, teraz w książce, którą trzymasz w rękach.

Być może jesteś w momencie, w którym ja byłam pięć lat temu. Wyczę Ci z całego serca, by również w Twoim życiu nastąpiła tak pozytywna przemiana. Postaram się pomóc Ci w czerpaniu korzyści z diety ketogenicznej.

A jeśli sięgasz po tę książkę wyłącznie z ciekawości, mam nadzieję, że zainspiruję Cię do polepszenia jakości swojego sposobu odżywiania się – bez względu na to, czy zdecydujesz się na dietę ketogeniczną czy tylko odrobinę ograniczysz węglowodany na korzyść tłuszczów.

Niezależnie jednak od powodów, które Tobą kierują, proszę Cię o niepodejmowanie pochopnych decyzji bez wcześniejszej konsultacji wyników badań ze specjalistą, ponieważ – co bardzo ważne – dieta ketogeniczna sprawdziła się u mnie, ale nie jest dla każdego. Trzeba mieć tego świadomość.

Zapraszam Cię do lektury i poznania diety ketogenicznej.

**POWODZENIA!**

# *Dieta ketogeniczna od A do Z*

W tym rozdziale poznasz podstawowe założenia diety ketogenicznej (zwanej także ketogenną – oba określenia są stosowane w książce zamiennie). Postaram się możliwie jak najprostszym językiem wyjaśnić ci podstawy tej diety. Niewątpliwie doprowadzi to jednak do pewnych uproszczeń. Musisz mieć świadomość, że to zaledwie początek twojej edukacji – jeśli zdecydujesz się na wprowadzenie diety ketogenicznej, w przyszłości będziesz potrzebować wiedzy na bardziej zaawansowanym poziomie. W jej zdobyciu pomogą ci publikacje popularnonaukowe, które znajdziesz na końcu książki w bibliografii, przygotowane przez specjalistów żywienia i lekarzy. Omówiono w nich nie tylko założenia diety ketogenicznej, lecz także zachodzące w organizmie procesy biochemiczne.

## **Krótką historia diety ketogenicznej**

Początki diety ketogenicznej sięgają już czasów paleolitycznych (stąd częste powiązanie keto z dietą paleo i ich liczne podobieństwa). Nasi przodkowie prowadzili zbieracko-łowiecki tryb życia, zależny od pór roku. W lecie spożywali mięso (najczęściej dużych zwierząt i ryb) i korzystali z dobrodziejstw natury: dostępnych owoców i roślin. Jednak zimą, gdy natura zapadała w sen, ludzie paleolitu mieli niewielki wybór i odżywiali się głównie tłustym mięsem. Prawdopodobnie z tego względu, w wyniku ewolucji, nasze organizmy są przystosowane do życia przy ograniczonej podaży węglowodanów i zdolne do czerpania energii z tłuszczów.

Wiele tysięcy lat później pojedynczy badacze opisywali korzyści z przejścia na dietę, której podstawą są tłuszcze. W 1797 roku szkocki chirurg John Rollo wydaje *Notes of a Diabetic Case* omawiające korzystny wpływ diety bazującej na mięsie w leczeniu **cukrzycy**.

Kolejnych dwieście lat później ketoza, czyli stan osiągniany podczas diety niskowęglowodanowej i wysokotłuszczowej, jest stosowana leczniczo w **epilepsji**. Do lat 80. XX wieku wciąż jednak mówimy o wyjątkowych przypadkach jej stosowania.

Za ojca diety ketogenicznej czasów współczesnych można uznać kardiologa doktora **Roberta Atkinsa**, autora wydanej w 1972 roku publikacji *Dr Atkins' Diet Revolution*. Choć istnieje szereg różnic pomiędzy dietą Atkinsa (której celem jest obniżenie podaży węglowodanów) a ketogeniczną (której celem jest z kolei ograniczenie białka i kontrolowanie wysokiej zawartości tłuszczów, by osiągnąć stan ketozy), to właśnie doktor Atkins popularyzował dietę niskowęglowodanową i stawiał wyraźną granicę pomiędzy **kwasicą ketonową**, która jest powikłaniem cukrzycy i stanem groźnym dla zdrowia, a **ketozą odżywczą**.

Również na naszym rodzimym rynku 26 lat później pojawiła się publikacja Jana Kwaśniewskiego (twórcy popularnej diety Kwaśniewskiego, zwanej również optymalną), promująca niskowęglowodanowy i wysokotłuszczowy sposób odżywiania się.

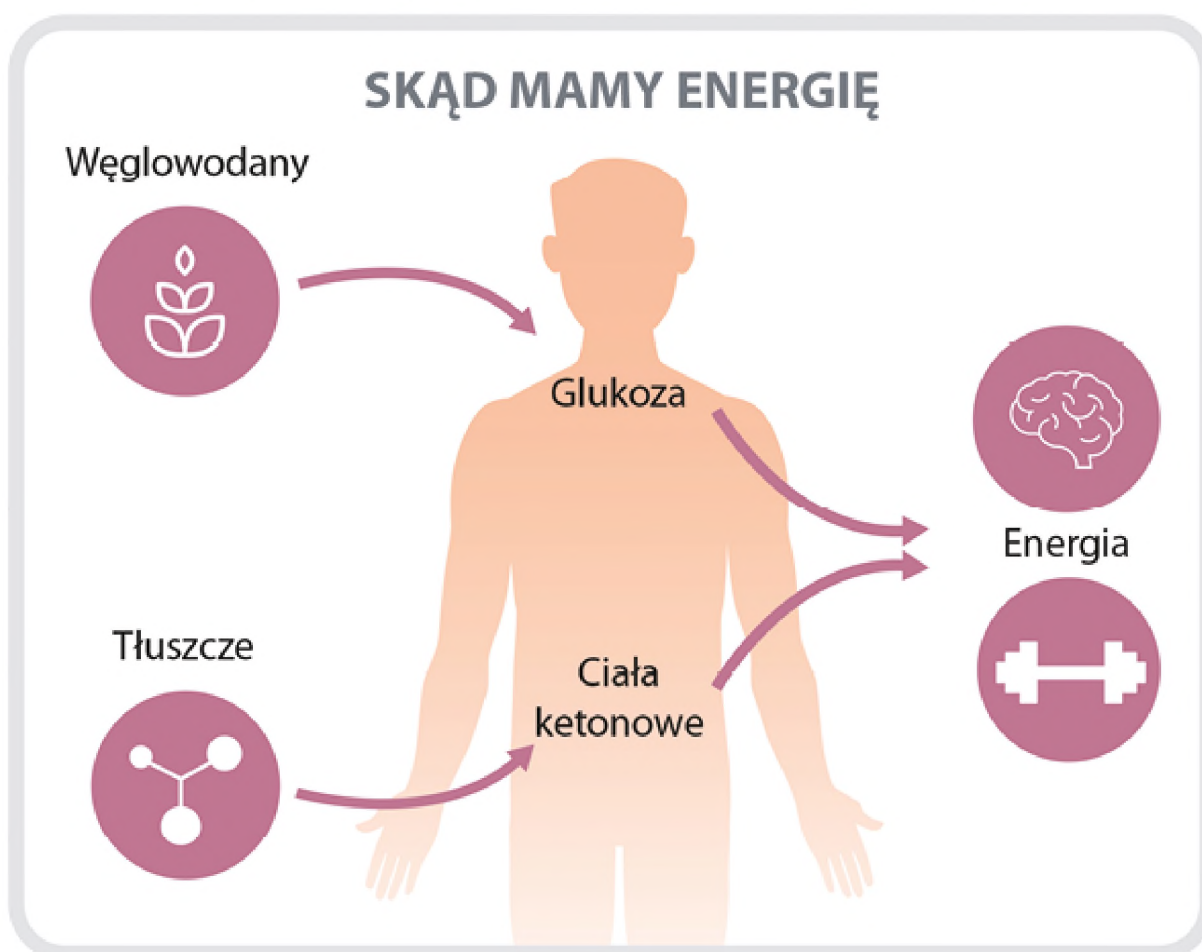
Dziś jest już znacznie więcej doniesień o korzyściach stosowania diety ketogenicznej. Dotyczą one nie tylko leczenia padaczki lekoopornej, cukrzycy czy nawet choroby Alzheimera, lecz także efektów żywienia ketogenicznego u osób zdrowych.

Epidemia otyłości wywołana między innymi wysokoprzetworzonym jedzeniem i ogromnymi ilościami spożywanego przez społeczeństwo cukru sprawia, że zaczynamy szukać żywieniowej alternatywy...

## Na czym polega fenomen diety ketogenicznej?

Dieta ketogeniczna (zwana w skrócie keto) jest dietą niskowęglowodanową zorientowaną na czerpanie energii z tłuszczów.

Aby możliwe było zrozumienie, na czym polega to odmienne podejście do odżywiania, musimy się dowiedzieć, jak organizm czerpie energię ze składników odżywczych.



**Gdy przyswajamy posiłki oparte głównie na węglowodanach, naszym paliwem staje się glukoza.** Za metabolizm glukozy i jej transport do różnych komórek ciała odpowiadają insulina (hormon wydzielany przez trzustkę wskutek skoku poziomu glukozy we krwi) oraz glukagon (hormon o działaniu przeciwnym do insuliny, którego rola

polega na zabezpieczeniu organizmu przed zbyt dużymi spadkami poziomu glukozy we krwi).

Po zjedzeniu węglowodanowego posiłku krew rozprowadza glukozę do wątroby i mięśni, a jeśli jest jej nadal zbyt dużo, zostaje ona zmagazynowana w postaci trójglicerydów w tkance tłuszczowej. Z tych trójglicerydów cukier jest z powrotem uwalniany przez glukagon, gdy poziom glukozy we krwi znacznie spada.

W praktyce i pewnym uproszczeniu oznacza to, że gromadzenie tkanki tłuszczowej odbywa się wtedy, gdy poziom glukozy we krwi jest wysoki, a pozbywanie się jej dopiero wtedy, gdy poziom cukru jest niski. Problemy zatem pojawiają się, gdy poziom cukru we krwi często utrzymuje się na wysokim poziomie: gdy organizm jest przekarmiany lub gdy gospodarka cukrowa jest zaburzona (wskutek insulinooporności, cukrzycy typu I, II bądź innych chorób autoimmunologicznych). O ile w pierwszym przypadku, żeby stracić kilka kilogramów, często wystarczy ograniczenie spożywanych kalorii, tak w tym drugim sprawa jest problematyczna. I tu z pomocą może przyjść dieta ketogeniczna i osiągnąć dzięki niej stan metaboliczny: **ketoza**.

#### Czym jest ketoza?

O stanie ketozy odżywczej w organizmie możemy mówić wtedy, gdy głównym źródłem energii stają się ciała ketonowe, powstające wskutek utlenienia kwasów tłuszczowych.

Kluczową rolę w procesie ketozy odżywczej odgrywa wątroba, dlatego jakiegokolwiek jej dolegliwości i schorzenia bywają przeciwwskazaniem do stosowania diety. Gdy zatem poziom glukozy we krwi jest niski, a zapasy glikogenu w wątrobie wyczerpane, **organizm zostaje zmuszony do poszukania odmiennej „ścieżki metabolicznej” i zaczy-**

**na czerpać energię z tłuszczu.** Tłuszcz ten pobiera z dostarczanego pożywienia, a jeśli dostaje go za mało – to wtedy z... tkanki tłuszczowej. Gdy dodamy do tego charakterystyczne dla ketozy dłuższe utrzymywanie się uczucia sytości oraz brak napadów głodu (spowodowanych brakiem skoków insuliny), pozbycie się zbędnych kilogramów często okazuje się łatwiejsze.

Jakub Mauricz, dietetyk i szkoleniowiec, w jednym z popularnych programów śniadaniowych nazwał dietę ketogeniczną alternatywnym sposobem odżywiania, stosując przy tym obrazową moim zdaniem analogię. Porównał ludzki organizm do silnika w aucie, które może być zasilane zarówno benzyną (glukozą), jak i olejem napędowym (ciała ketonowe).

Który z tych modeli żywienia jest zdrowszy i bardziej efektywny? W środowisku lekarzy i dietetyków to kwestia sporna, niemniej jednak coraz więcej badań wskazuje na zdrowotne korzyści stosowania diety ketogenicznej.

Ze względu na brak skoków insuliny, długo utrzymujące się uczucie sytości oraz inne pozytywne objawy ketozy (jak na przykład brak problemów z koncentracją, poprawa nastroju, lepsza kondycja skóry i wyższa odporność) na dietę ketogeniczną decydują się nie tylko osoby dotknięte chorobami autoimmunologicznymi, lecz również osoby zdrowe, uprawiające sport, dbające o jakość żywienia.

## Piramida żywienia w diecie ketogenicznej

### *Poziom 1.*

U podstaw ketogenicznej piramidy żywienia leżą dobrej jakości tłuste **MIĘSO, RYBY, OLEJE i TŁUSZCZE** pochodzenia zwierzęcego (na przykład smalec i masło) oraz roślinnego (oliwa, olej lniany, kokosowy).

### *Poziom 2.*

Kolejnym ważnym składnikiem diety katogenicznej są **JAJA i NABIAŁ** (jednak na początku jej stosowania nabiału powinno być mniej).

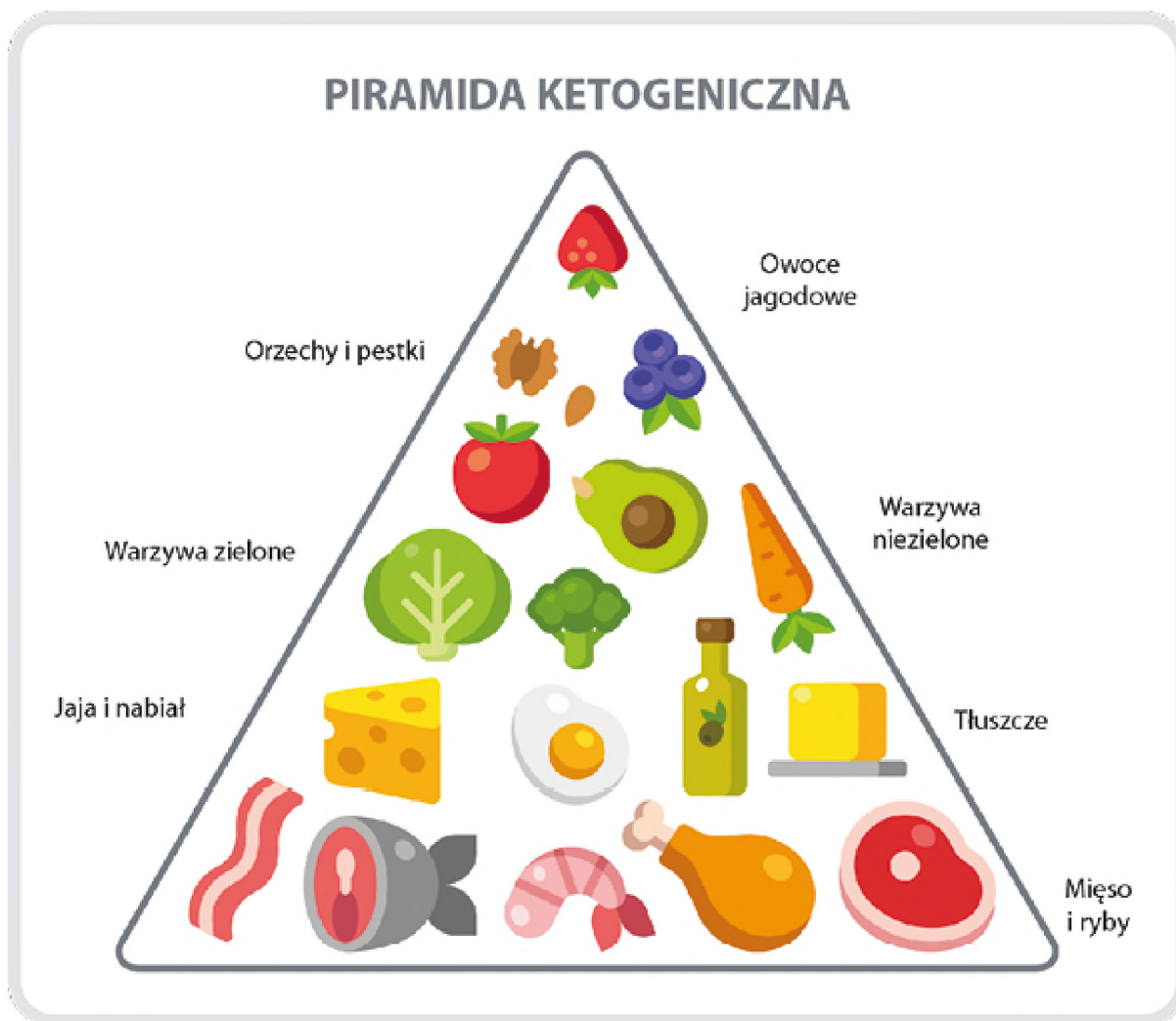
### *Poziom 3.*

Nieco wyżej w piramidzie znajdują się **WARZYWA** – tych wbrew pozorom w diecie ketogenicznej jest sporo, lecz wybieramy te niskoskrobiowe, czyli dużo warzyw zielonych (jak sałaty, cukinia, brokuły, awokado) i w kontrolowanej ilości inne niskowęglowodanowe (na przykład kalafior, pomidor, papryka, bakłażan, ogórek).

### *Poziom 4.*

Na szczycie piramidy żywienia umieszczono **ORZECHY i PESTKI** (migdały, słonecznik, pestki dyni, orzechy makadamia, pekan, włoskie, laskowe itp.) oraz **OWOCE JAGODOWE** (truskawki, maliny, jagody, jeżyny, borówki).

Na każdym z tych poziomów ważna jest kontrola produktów pod względem zawartości węglowodanów, tłuszczu i białka.



## Produkty, których należy unikać w diecie ketogenicznej

### *Pieczywo*

Tu trudno o wyjątki. Istnieją pewne alternatywy, jak chleb o niskim indeksie glikemicznym czy ProBody, jednak biorąc pod uwagę ich skład, makroskładniki oraz stopień przetworzenia, odradzam ich spożywanie. Polecam bezkompromisowe pożegnanie się z pieczywem, a w razie konieczności można zjeść [Cloud Bread](#) i sporadycznie (ze względu na obróbkę termiczną pestek) – [domowy chleb ziarnisty](#).

### *Makarony*



Zarówno pszenne, jak i pełnoziarniste. Alternatywą mogą być makarony proteinowe czy konjac, w mojej ocenie jednak... niesmaczne. Polecam na przykład przygotowany w domu makaron z mozzarelli lub cukinii.

### ***Ryż i kasze***

Z założenia są produktami o bardzo wysokiej zawartości węglowodanów. Alternatywą może być na przykład ryż z kalfiora.

### ***Cukier***

Pod każdą postacią. W sytuacjach wyjątkowych możesz przygotować desery słodzone poliolami (ksylitol, erytrol) lub stewią bądź sporadycznie zakupić gotowy niskowęglowodanowy batonik. Pamiętaj jednak, że idea diety ketogenicznej sprowadza się do unikania cukru, w tym również słodkiego smaku i wysokoprzetworzonych produktów.

### ***Niskotłuszczowy nabiał***

Wykluczamy na przykład mleko i jogurt naturalny, które zawierają sporo laktozy oraz białka.

### ***Wysokoskrobiowe warzywa***

Na przykład ziemniaki, kukurydza.

### ***Warzywa strączkowe***

Na przykład fasola, groch, bób.

### ***Wysokocukrowe owoce***

Na przykład banan, arbuz, melon.



## Dieta ketogeniczna krok po kroku

Dietę ketogeniczną można podzielić na dwa etapy: pierwszy – okres adaptacji, podczas którego organizm przystosowuje się do zmiany sposobu odżywiania. Drugi – etap ketozy odżywczej, czyli stan, w którym organizm już efektywnie czerpie energię dzięki nowemu sposobowi odżywiania.

Krótki opis każdego z tych etapów, a także wariantów diety ketogenicznej znajdziesz na kolejnych stronach.

### Okres adaptacji

Zanim osiągniesz stan ketozy odżywczej, twój organizm musi przejść przez okres adaptacji. Zwyczajowo zakłada się, że trwa on około 30 dni. Ważne jest trzymanie się poniższych założeń (zwłaszcza w przypadku pierwszej adaptacji).

- Czas trwania adaptacji: **30 dni**
- Podaż węglowodanów: **20–30 g węglowodanów lub do 5% kcal z węglowodanów** na dzień
- Podaż białka: **0,8–1,2 g białka na kg masy ciała** dziennie, nie więcej ze względu na proces glukoneogenezy (przekształcanie nadmiaru białka w glukozę)
- Podaż tłuszczów: **ok. 80% lub wynikająca z powyższych**

**Uwaga:** Podaż poszczególnych makroskładników po adaptacji będzie się zmieniać!

### **Przykład**

Założmy, że dzienne zapotrzebowanie kaloryczne danej osoby wynosi 2000 kcal. Zatem rozkład substancji odżywczych powinien wyglądać następująco:

- do 30 g węglowodanów, czyli do 120 kcal - 6% dziennego zapotrzebowania z węglowodanów,
- do 96 g białka, czyli do 384 kcal - 19% dziennego zapotrzebowania z białka,
- do 167 g tłuszczów, czyli 1500 kcal - czyli 75% dziennego zapotrzebowania z tłuszczów.

**1 g węglowodanów to 4 kcal**

**1 g białka to również 4 kcal**

**1 g tłuszczów to 9 kcal**

Oczywiście jest to uproszczenie i jedynie przykład. Nie każda osoba będzie miała podobne zapotrzebowanie kaloryczne. Ja, przy moim trybie życia i insulinooporności, nawet przy 1800 kcal dziennie zaczynam tyć - muszę zatem bardziej się ograniczać.

Wstępnie możesz oszacować swoje zapotrzebowanie w dostępnych w internecie kalkulatorach (na przykład [bmi-online.pl](http://bmi-online.pl)), a najlepiej wylicz je dokładnie z dietetykiem.

Istnieje również szkoła, wedle której w okresie adaptacji nie powinno się liczyć kalorii. Chodzi o to, by organizm nauczył się nowej ścieżki metabolicznej, a nie o schudnięcie. Możesz zdecydować się również na nieograniczanie kalorii, jednak wówczas kontroluj proporcje spożywanych składników odżywczych.

Adaptacja nie będzie procesem łatwym i przyjemnym. Jeśli do tej pory twoja dieta opierała się na węglowodanach i nie

masz doświadczeń z ketozą, możesz spodziewać się:

- osłabienia organizmu (trzęsące się ręce, uczucie fizycznej słabości),
- objawów grypowych, tak zwanego „keto flu” (bóle mięśniowe, bóle i zawroty głowy),
- problemów ze snem i koncentracją,
- problemów ze strony układu pokarmowego (mdłości, wymiotów, biegunek lub zaparcie, bólów brzucha).

Doświadczylałam wszystkich tych dolegliwości. To **całkowicie naturalna reakcja organizmu**, który musi się przestawić na nowe tory.

#### Jak zminimalizować trudności adaptacji?

- Pij bardzo dużo wody (minimum 3 litry dziennie).
- Suplementuj magnez, potas i sód (sód najprościej poprzez spożycie soli himalajskiej lub kłodawskiej). Ja suplementuję również witaminę D i witaminy z grupy B.
- Zadbaj o sen i związane z nim zdrowe nawyki.
- Upewnij się, czy na pewno zachowujesz prawidłowe proporcje składników odżywczych.
- Pamiętaj, że to okres przejściowy i nie poddawaj się – tylko moment keto flu jest naprawdę trudny, w moim przypadku trwał dwa–trzy dni i zaczął się mniej więcej cztery dni od momentu ograniczenia węglowodanów. Potem organizm zaczyna produkować ciała ketonowe i choć jeszcze nie umie z nich korzystać, to objawy osłabienia są już mniej uciążliwe.

W trakcie adaptacji nie wszystkie produkty, o których mowa w książce, będą dla Ciebie wskazane. Podczas wytyczania nowej ścieżki metabolicznej dla Twojego organizmu **staraj się unikać**: owoców jagodowych; orzechów i pestek

w większych ilościach; nabiału krowiego w większych ilościach; słodzików, a przez to ketodeserów.

Każdy z tych produktów z powodu zawartości cukrów i słodkiego smaku może podczas adaptacji prowadzić do większych skoków glukozy. Staralam się zaznaczyć w książce przepisy, które powinny być dobre w czasie pierwszej adaptacji; pozostałe stosuj z rozwagą.

Jeśli po raz pierwszy przechodzisz adaptację i dopiero zaczynasz swoją przygodę z ketozą, może okazać się, że po przeliczeniu twojego oczekiwanego makro przepisy w tej książce są dla ciebie zbyt mało „tłuszczowe”. To naturalne. Dodawaj wtedy do posiłków więcej tłuszczu. Zastosuj suplementację olejem MCT czy lnianym, dzień zaczynaj od [Bulletproof Coffee](#).

W przypadku kolejnych adaptacji twój organizm prawdopodobnie szybciej powróci na znajomą już ścieżkę metaboliczną. Ponadto będziesz już znać swoje reakcje na różne produkty, możesz zatem podejść do tematu odrobinę mniej restrykcyjnie.

## **Ketoza**

Gdy proces adaptacji masz za sobą, możesz (a nawet musisz) zmienić sposób żywienia. Twój organizm jest nastawiony na pobieranie energii z tłuszczów, więc zmieniają się też twoje cele. Prawdopodobnie:

- Możesz zwiększyć udział węglowodanów w diecie.
- Możesz włączyć do diety nowe produkty, czasem o wyższej zawartości węglowodanów.
- Możesz zmniejszyć udział spożywanych tłuszczów w diecie i nastawić organizm na pobieranie (spalanie) tłuszczu z tkanki tłuszczowej.

Dlaczego „prawdopodobnie”? Każdy organizm jest inny i twoim zadaniem jest teraz poznanie swojego. Obserwuj, jak reagujesz na różne produkty i jak się po nich czujesz. Jednak bez doświadczenia trudno ci będzie rozpoznać symptomy tymczasowego wytrącenia z ketozy czy niedoboru tłuszczu w diecie.

Podstawą jest tu mierzenie poziomu glukozy i ciał ketonowych. Kiedyś stosowałam jedynie paski do mierzenia ciał ketonowych w moczu. Z perspektywy czasu widzę, że był to błąd - paski wskazywały ciała wydalone, a nie te, z których organizm realnie korzysta, przez co wyniki okazywały się niemiarodajne.

Zaopatrz się w ketometr, czyli glukometr z opcją mierzenia poziomu ciał ketonowych, i na początku mierz dość często oba te parametry (najlepiej dwa razy dziennie), aby wyliczyć i kontrolować swój GKI, czyli Glucose Ketone Index.



$$\text{GKI} = \frac{\text{Poziom glukozy } \left(\frac{\text{mg}}{\text{dl}}\right)}{18} \div \text{Poziom ciał ketonowych } \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right)$$

### Jak zinterpretować wynik GKI?

> 9 Nie jesteś w ketozie.

6–9 **Ketoza na niskim poziomie** – wskazana do utraty wagi u zdrowej osoby.

3–6 **Ketoza umiarkowana** – wskazana dla osób z zaburzeniami gospodarki cukrowej, jak insulinooporność czy cukrzyca, otyłych lub z zaburzeniami hormonalnymi/endokrynologicznymi.

1–3 **Ketoza terapeutyczna** – wspierająca leczenie chorób takich jak epilepsja, choroby Alzheimera, Parkinsona i nowotwory.

< 1 **Poziom najwyższy ketozy terapeutycznej** – trudny do osiągnięcia bez pomocy lekarza.

Interpretacja wyników GKI według [keto-mojo.com](http://keto-mojo.com)

### **Przykład**

Gdy dziś rano prowadziłam pomiary, mój poziom glukozy wynosił 75 mg/dl, a poziom ciał ketonowych 1,2 mmol/l. Zatem GKI był równy 3,47, co jest oczekiwanym przeze mnie wynikiem.

Wczoraj zjadłam 49 g węglowodanów, ok. 79 g białka i 102 g tłuszczu (jestem na deficycie kalorycznym, całość dała 1430 kcal, z czego blisko 14% pochodzi z węglowodanów, 22% z białka i tylko 64% z tłuszczów).

Jak widzisz, jest to poziom daleki od rekomendowanego w adaptacji. Mój organizm, doskonale znając stan ketozy, ma wyższą tolerancję węglowodanową (50–55 g) i niższe zapotrzebowanie na tłuszcze (utrzymuję je na poziomie mi-

nimum 60–65%). Tolerancję zbadalam, testując reakcję na różne produkty i różne zawartości węglowodanów w posiłku (mierzenie GKI do 3 godzin po posiłku).

To jest mój indywidualny przypadek. Jak to wygląda u innych?

Sportowcy i osoby intensywnie trenujące potrafią mieć tolerancję węglowodanową na poziomie powyżej 100 g, ale są też osoby, dla których 30 g to już dużo. W przypadku tłuszczów zakłada się, że ketoza jest możliwa nawet przy udziale 50%, ale nie w każdym wypadku.

Jak będzie u ciebie? Musisz to sprawdzić.

Być może w tym momencie myślisz: „No nie, to za dużo. Nie dość, że mam liczyć makro, procentowe udziały składników w diecie, to jeszcze mierzyć poziom glukozy i ciał ketonowych i wyliczać jakiś indeks?”. Rozumiem to i teoretycznie nic nie musisz, ale pamiętaj o jednej ważnej sprawie.

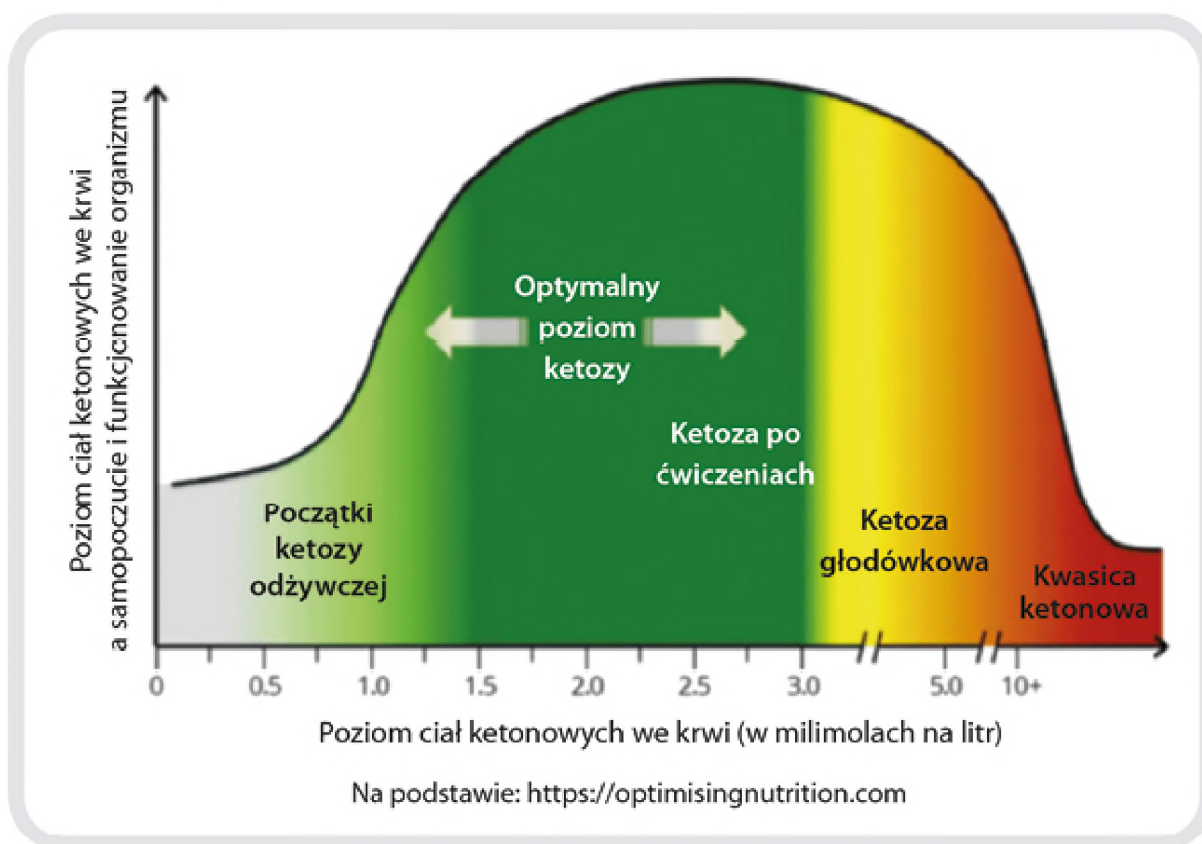
**Ideą diety ketogenicznej nie jest jedynie ograniczenie spożycia węglowodanów. To życie w zgodzie z własnym organizmem i jego potrzebami, które trudno będzie ci zauważyć bez początkowego mierzenia i obserwowania. Z czasem, gdy go poznasz, częste pomiary nie będą już tak potrzebne.**

Alternatywnie możesz prowadzić pomiary jedynie ciał ketonowych we krwi (o lekkiej ketozie mówi się powyżej 0,7 mmol/dl) i na tej podstawie wyciągać dalsze wnioski. Niemniej jednak bez znajomości poziomu cukru i zmian w GKI będzie ci trochę trudniej interpretować wyniki, stąd polecam ci tę pierwszą metodę.

Informacje przedstawione na poniższym wykresie pozwolą ci lepiej zrozumieć stan, w którym się znajdujesz, jeśli bę-



dziesz go oceniać wyłącznie na podstawie pomiarów poziomu ciał ketonowych.



Niestety dopiero niedawno zaczęłam mierzyć poziom glukozy i ciał ketonowych we krwi. Uważam, że osiągnęłabym więcej, obserwując swój organizm i monitorując te parametry wcześniej. Na podstawie wybranego docelowego poziomu GKI i bieżących pomiarów możesz zbadać swoją tolerancję węglowodanową i wymagany poziom tłuszczów.

**Nie zapominaj również o systematycznych badaniach laboratoryjnych krwi.** Sprawdzaj, czy nie masz niedoborów witamin i minerałów (również w ketozie pamiętaj o suplementacji) i jak zmienia się twoja gospodarka cukrowa i hormonalna. Dłuższe przebywanie w ketozie nie każdemu będzie służyć.

## Inne warianty diety

Być może nie interesuje cię sam stan ketozy (a przez to również mierzenie poziomu ciał ketonowych i ściśle śledzenie makro), a jedynie czerpanie korzyści z obniżenia zawartości węglowodanów w diecie i podwyższenia zawartości zdrowych tłuszczów. Jeśli tak, masz kilka dodatkowych opcji.

### *Cykliczna dieta ketogeniczna (CKD)*

Opiera się na systematycznym wprowadzaniu organizmu w stan ketozy, a następnie tak zwanym „ładowaniu” węglowodanów, czyli okresie, w którym spożywane są wysokiej jakości węglowodany w celu uzupełnienia glikogenu w mięśniach. Zazwyczaj mówi się o następujących modelach:

- Pięć dni jak w standardowej diecie ketogenicznej + 1-2 dni o zwiększonej podaży węglowodanów.
- Dziesięć dni w standardowej diecie ketogenicznej + 1-3 dni o zwiększonej podaży węglowodanów.

### *Intermittent Fasting (IF)*

To dieta opierająca się na okresowych głodówkach. Najczęściej w modelu: 16 godzin postu, 8 godzin okna żywieniowego, ale również w wariantach 18/6, 20/4. IF nie jest związane bezpośrednio z dietą ketogeniczną, ale może znaleźć w niej swoje zastosowanie – okresowy post wpływa pozytywnie na produkcję ciał ketonowych w organizmie.

### *Carb Back Loading (CBL)*

Ten sposób żywienia jest przeznaczony głównie dla osób uprawiających sport najczęściej w godzinach popołudniowych. Dzień podczas stosowania CBL zaczyna się od śniadań białkowo-tłuszczowych (w tym ketogenicznych). Tuż po treningu uzupełnia się glikogen w mięśniach, dostarczając

organizmowi posiłki węglowodanowe. W dni, kiedy nie ma treningu, dieta CBL jest podobna do ketogenicznej.

### ***Low Carb High Fat (LCHF)***

Dieta LCHF jest niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa, lecz nie musi być ketogeniczna, czyli zorientowana na osiągnięcie stanu ketozy. Charakteryzuje ją niższe spożywanie węglowodanów niż w standardowych (wysokowęglowodanowych) dietach i wysoka zawartość tłuszczu. Jest zatem łatwiejszym wariantem wysokotłuszczowego odżywiania.

**Przepisy zawarte w tej książce sprawdzą się w każdym wariantcie diety ketogenicznej.**

# Gotowanie czas zacząć

Jeśli decyzję o rozpoczęciu diety ketogenicznej masz już za sobą, zapewne zastanawiasz się, od czego zacząć. Jakiego rodzaju produkty kupić i na co zwracać uwagę podczas gotowania? Zanim zajrzesz do przepisów, przeczytaj informacje o liście zakupów, doborze przypraw i ewentualnych dozwolonych słodzikach.

## Czytaj etykiety!

Największą trudnością w diecie ketogenicznej (oprócz oczywiście zmiany sposobu patrzenia na składniki odżywcze) było dla mnie czytanie etykiet w poszukiwaniu ukrytych węglowodanów w produktach, które nie powinny ich mieć wcale. Okazało się, że majonez (powstający z oleju i jajek) zawiera syrop glukozowo-fruktozowy lub glukozę...

Jednak nie tylko to mnie przerażyło podczas wczytywania się w skład. Znalezienie boczku bez konserwantów i sztucznych barwników, jak się okazało, graniczy z cudem. Nawet śmietana, która powinna być robiona po prostu z mleka, często zawiera karagen (E407). Oczywiście, niektórzy powiedzą, że to stabilizator dopuszczony do spożycia. Tylko jeśli masz do wyboru naturalną śmietanę z mleka krowiego lub taką, która potrzebuje stabilizatora, to czy świadomie wybierzesz tę drugą?

Najważniejsza jest świadomość – nie po to zmieniasz sposób odżywiania się, by nadal spożywać chemię. Czytaj etykiety, sprawdzaj skład żywności i uważaj na wszystkie składniki, które budzą twój niepokój i wydają się niepotrzebne w danym produkcie.

Z doświadczenia wiem, że często mniejsze firmy, okręgowe spółdzielnie mleczarskie, lokalni dostawcy wędlin i mięsa mają produkty o lepszych, „czystszych” składach. Jednak nie jest to regułą.

## Lista zakupów

Zmianę sposobu odżywiania musisz zacząć od... zakupów. Prawdopodobnie spora część zawartości twojej lodówki i szafek z produktami suchymi (ryże, kasze, makarony, mąki) nie spełnia założeń diety keto. Od czego zacząć? Oto składniki, które zwykle mam w domu i na bazie których można tworzyć potrawy ketogeniczne. Oczywiście nie musisz kupować od razu wszystkich wskazanych produktów. Staram się stosować zasadę zero waste, dlatego u mnie sprawdza się planowanie posiłków na kilka dni do przodu i na tej podstawie przygotowywanie listy zakupów.

### TŁUSZCZE DO SMAŻENIA

- Masło ghee (klarowane)
- Olej kokosowy nierafinowany (do omletów/deserów)
- Olej kokosowy rafinowany (bezzapachowy, smakowo lepiej nadaje się do potraw)
- Ślónina (do przetopienia na smalec) lub smalec
- Oliwa do smażenia
- Olej rzepakowy

*Kryterium wyboru tłuszczu do smażenia powinien być punkt dymienia. Jeśli wynosi on mniej niż 180 stopni (idealna temperatura smażenia), tłuszcz nie nadaje się do smażenia. Tabelę punktów dymienia znajdziesz między innymi na stronie <https://bonavita.pl/najzdrowsze-oleje-do-smazenia-duszenia-pieczenia-punkt-dymienia-jaki-olej-do-czego> [dostęp 25.01.2021].*

### TŁUSZCZE DO SPOŻYWANIA WYŁĄCZNIE NA ZIMNO

- Masło, najlepiej pochodzące od krów z chowu pastwiskowego
- Oliwa extra virgin
- Olej lniany
- Olej sezamowy

### **MIĘSO I WĘDLINY**

- Dobrej jakości, najlepiej tłuste wędliny: boczek, szynka z tłuszczem, prosciutto
- Tłuste kielbasy: wiejska, salami, chorizo
- Dobre gatunkowo tłuste mięso: uduka kurczaka, karkówka, golonka, antrykot

## **RYBY**

- Świeże: łosoś, halibut, dorsz
- Wędzone: łosoś, makrela, halibut

## **WARZYWA I OWOCE**

- Awokado
- Sałaty i świeże zioła
- Świeże warzywa: ogórki, pomidory, papryka, cebula, czosnek, cukinia, brokuły, kalafior, szparagi
- Grzyby: pieczarki, kurki, podgrzybki
- Kiszonki: kapusta kiszona, ogórki kiszane (bez dodatku octu!)
- Owoce jagodowe: truskawki, maliny, jeżyny, borówki i jagody

## **NABIAŁ**

- Jajka
- Śmietana kwaśna 18% lub 22%
- Śmietanka słodka 30%, 36%, 42%
- Mascarpone
- Twaróg śmietankowy (ok. 17% tłuszczu)
- Feta
- Halloumi
- Mozzarella (w zalewie i kostce)
- Burrata
- Serek śmietankowy (na przykład Philadelphia)
- Ser żółty wysokiej jakości (na przykład gouda czy edamski)
- Parmezan lub inny ser twardy dojrzewający
- Sery owcze i kozie

## ORZECHY I PESTKI

- Orzechy makadamia
- Orzechy włoskie, pekan, laskowe
- Pestki słonecznika i dyni
- Orzechy pinii
- Migdały
- „Chipsy” kokosowe

## ZAMIENNIKI MĄKI PSZENNEJ

- Mąka migdałowa (czyli mielone migdały blanszowane)
- Mąka kokosowa (uwaga na skład – maksymalnie 15 g węglowodanów na 100 g produktu)
- Mielone siemię lniane

## INNE

- Majonez (najlepiej domowy, ewentualnie o dobrym składzie)
- Ketchup bez dodatku cukru
- Passata pomidorowa
- Czekolada gorzka (minimum 70% kakao)
- Mleko kokosowe (o dobrym składzie)
- Bezglutenowy proszek do pieczenia
- Stewia w płynie
- Ksylitol
- Erytrol, najlepiej w pudrze
- Przyprawy

## Kilka słów o przyprawach

Ważną rolę w każdej kuchni, w tym ketogenicznej, odgrywają przyprawy. Również tu kluczowe jest, by zwracać uwagę na skład **gotowych mieszanek przyprawowych**. Te bywają często wzbogacane cukrem, glukozą lub syropem glukozowo-fruktozowym, które są składnikami wysokowęglo-



wodanowymi. Pytanie zatem – czy warto tracić z dziennego limitu spożycia tych kilka gramów węglowodanów na słodzoną przyprawę? Moim zdaniem NIE. Zwłaszcza że mieszanki przypraw możesz przygotować samodzielnie, nie dodając wysokoprzetworzonych składników i cukru, i przechowywać je w szczelnych pojemnikach przez wiele dni.

Zawartość węglowodanów w 100 g przykładowych przypraw, których używam	
Cynamon	81 g
Kminek	44 g
Kumin (kmin rzymski)	44 g
Kurkuma	67 g
Mielona wanilia	56 g
Papryka ostra	36 g
Papryka słodka	56 g
Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią	54 g
Suszone zioła, takie jak bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, lubczyk, majeranek itp.	ok. 60 g

Zwróć również uwagę na zawartość węglowodanów w przyprawach. Informacja o niej niestety nie zawsze znajduje się na opakowaniu, więc gdy używasz nowej przyprawy, poczytaj o niej w internecie i zastanów się, na ile jej spożycie będzie problematyczne – inny wpływ na makro potrawy ma ćwierć łyżeczki, a inny kilka łyżeczek przyprawy.

Jeśli dana przyprawa zawiera dużo węglowodanów, czy trzeba z niej zrezygnować? Nie, ja ją stosuję. Dlaczego? Za-

zwyczaj używam jej zaledwie kilka gramów na całą potrawę, co w praktyce zmienia makro nieznacznie, a zdecydowanie wpływa na smak dania. Warto po prostu ograniczać przyprawy do niezbędnego minimum i wybierać te, które **nie zawierają cukru**.

Popularne przyprawy, które nie zawierają węglowodanów, to:

### **Sól**

Używam soli himalajskiej – najbogatszej w minerały, lecz jednej z najdroższych. Jeśli chcesz oszczędzić na tym składniku, spróbuj soli kłodawskiej, a absolutne minimum pod względem zawartości minerałów stanowi sól morska. Odstaw zwykłą, rafinowaną, która będzie sprzyjała zatrzymywaniu wody w organizmie i nie dostarczy ci tylu składników mineralnych jak sól kamienna czy morska.

### **Pieprz**

Kupuję w ziarnach i mielę w razie potrzeby. Do codziennego użytku polecam pieprz czarny, ciekawą alternatywą jest również pieprz kolorowy. Pieprz czerwony świetnie nadaje się do dekoracji, z kolei biały będzie idealnym, niebarwiącym składnikiem jasnych sosów, na przykład na bazie ma-scarpone.

### **Chilli/peperoncino**

Ostra przyprawa o zawartości zaledwie 9 g węglowodanów w 100 g.

Gdy z kolei potrzebuję alternatywy dla słodkiego smaku, co czasem zdarza się w przypadku mięs, wybieram zamienniki cukru – **poliole**. Łyżeczka brązowego cukru na 1,5 kg mięsa, z którego powstanie przynajmniej sześć porcji, nie zaburzy tak mocno makro. Niemniej jednak wybieram zdrowszą (niż cukier) drogę.

## Zamienniki cukru – o poliolach i stewii

W większości przypadków po okresie adaptacji w diecie ketogenicznej dopuszcza się stosowanie słodzików pochodzenia naturalnego. Niestety nie oznacza to, że możesz używać ich bez umiaru. W niektórych (choć raczej rzadkich) przypadkach może dojść do nieprawidłowej reakcji organizmu i wyrzutu insuliny po spożyciu słodzika – musisz sprawdzić, jak twój organizm reaguje na te związki chemiczne. Dodatkowo słodki smak może rozregulować potrzeby organizmu – sama obserwuję, że po spożyciu ketodeseru mam większy apetyt. Zatem słodziki stosuj sporadycznie.

Lista słodzików, których używam:

### ***Ksylitol (cukier brzozy)***

Dawniej pozyskiwany z kory brzozy polioliol (alkohol cukrowy) o wysokiej kaloryczności (ok. 60% kaloryczności zwykłego cukru). Moim zdaniem w smaku najbardziej podobny do cukru. Spożyty w nadmiernej ilości może działać przeczyszczająco (należy stopniowo zwiększać jego dawkę). Nadaje się na przykład do przygotowania bezy – podstawy tortu „Pavlova”.

W moim domu ksylitol stosuję jednak rzadko, ponieważ jest trujący dla psów i kotów – przechowuj go zatem zawsze z dala od nich, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

### ***Erytrol (erytrytol)***

Naturalnie występujący w owocach polioliol (alkohol cukrowy) o zerowej wartości kalorycznej (nie jest metabolizowany), dzięki czemu nie wpływa na makro potrawy. Używam go najczęściej do deserów. Ma dość charakterystyczny, lekko szczypiący w język, „zimny” posmak, do którego trzeba się przyzwyczaić. Jeśli będzie cię drażnił, spróbuj ksylitolu, lecz pamiętaj o zmianach w makro.

### ***Stewia (glikozydy stewiolowe)***

Naturalnie występująca roślina, 300 razy słodsza od cukru i całkowicie rozkładająca się w jelitach, dzięki czemu nie jest wliczana do makro. Używam najczęściej stewii w formie płynnej - ekstraktu rozpuszczonego w wodzie z gliceryną. Stewia ma charakterystyczny posmak, który w mojej ocenie najbardziej pasuje do bitej śmietany.

# PRZEPISY



## Objaśnienia ikon

### Przepisy



Przepisy jarskie/wegetariańskie, mogące jednak zawierać jajka i nabiał



Przepisy łatwe do zmodyfikowania do wersji jarskiej



Przepisy lepiej dostosowane do procesu adaptacji (przepisy nieopatrzone tą ikoną możesz stosować podczas adaptacji, ale z rozwagą, ponieważ jest w nich więcej nabiału, warzyw czy ziaren i pestek – szczególnie weryfikuj proporcje makroskładników)

## Makro



Kilokalorie



Tłuszcze



Białko



Węglowodany

***niadania***



# Bulletproof Coffee

## kawa kuloodporną

*Kawa kuloodporną to klasyka diety ketogenicznej i świetna alternatywa dla śniadania. Połączenie kofeiny z tłuszczem skutecznie cię pobudzi i jednocześnie już z samego rana zwiększy udział tłuszczów w diecie (dzięki czemu w drugiej połowie dnia możesz pozwolić sobie na nieco więcej węglowodanów).*

*Poniżej znajdziesz bazowy przepis, w którym możesz stopniowo zwiększać zawartość tłuszczu. Jeśli smak tej kawy jest dla ciebie nie do zaakceptowania, zamień masło na śmietankę 36% i z czasem zwiększaj ilość oleju kokosowego.*

### Składniki

- filiżanka czarnej, mocnej kawy (z ekspresu, kawiarki, parzonej)
- 20 g masła
- 10 g oleju kokosowego nierafinowanego

### Orientacyjne makro (1 filiżanka)

**K** 238,3 **B** 0,1 g **T** 26,4 g **W** 0 g

### Przygotowanie

#### 5 minut

1. Gorącą, świeżo zaparzoną kawę zmiksuj z masłem i nierafinowanym olejem kokosowym (najlepiej w temperaturze pokojowej). Pij od razu.



[Na stronę](#)



# Omlet na słono

*Kuchnia francuska*

*Klasyczny omlet z boczkiem i warzywami. Jak obrócić omlet na drugą stronę? Są na to różne sposoby. Ja korzystam z najłatwiejszego (moim zdaniem) – przerzucam omlet na drugą natłuszczoną patelnię.*

## Składniki (2 porcje)

- 4 jajka
- 200 g boczku wędzonego (do pominięcia w wersji jarskiej)
- 1 łyżki mąki migdałowej
- 40 g drobno pokrojonej papryki
- 2 łyżki tartego sera żółtego, np. gouda
- 20 g posiekanej czerwonej cebuli
- szczypta posiekanej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki masła klarowanego do smażenia

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 565 **B** 33,3 g **T** 45,7 g **W** 4,6 g

## Przygotowanie

**ok. 25 minut**

1. Plastry boczku zgrilluj na patelni, aż staną się chrupkie.
2. Paprykę i cebulę starannie posiekaj. Ser żółty zetrzyj na tarce.
3. Białka jaja oddziel od żółtek i ubij ze szczyptą soli. Na sam koniec dodaj żółtka i ubijaj jeszcze chwilę.

4. Mąkę migdałową oraz resztę składników dodaj do jajek i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem i siekaną pietruszką (może być suszona).
5. Na patelni rozpuść łyżkę masła klarowanego i dokładnie rozprowadź je po jej dnie oraz bokach, aby omlet się nie przykleił. Wlej ciasto na patelnię i smaż na wolnym ogniu ok. 5 minut (aż zacznie charakterystycznie skwierczeć). Obróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze 2 minuty. Podawaj samodzielnie lub z dodatkiem sosu czosnkowego.



# English breakfast

*Kuchnia brytyjska*

*Tradycyjne angielskie śniadanie to klasyka diety ketogenicznej i jednocześnie pomysł na nieskomplikowany i bardzo smaczny posiłek. Należy jednak zrezygnować z obecnej w tradycyjnym przepisie na English Breakfast fasolki i – oczywiście – pieczywa.*

## Składniki (1 porcja)

- 2 jajka
- 5 plastrów surowego boczku lub bekonu (50 g)
- 2 frankfurterki (50 g)
- 1 duża pieczarka lub 3 małe
- 1 pomidor śliwkowy (lima) lub 3 koktajlowe
- 10 g masła klarowanego

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 597,5 **B** 33,6 g **T** 49,2 g **W** 9,1 g

## Przygotowanie

**ok. 20 minut**

1. Plastry boczku usmaż na maśle klarowanym, tak by zrobiły się chrupiące.
2. Zdejmij boczek i na tej samej patelni usmaż jajka (w formie sadzonych lub jajecznicy). Dopraw je solą i pieprzem.
3. Dodaj do jajek na patelni przekrojonego na pół pomidora (lub koktajlowe w całości), pokrojone na ćwiartki

pieczarki oraz frankfurterki. Jeśli tłuszczu wytopionego z boczku będzie za mało i składniki zaczną przywierać, dodaj łyżkę masła klarowanego.

4. Do przygotowanego dania dodaj wcześniej usmażony boczek i podawaj prosto z patelni (wtedy jajka powinny być mniej ścięte) lub wyłożone na talerz.







# Szakszuka

## Kuchnia Bliskiego Wschodu

*Szakszuka w wersji tradycyjnej może być dalej dowolnie rozbudowywana – dzięki dodaniu cebuli, papryki, chorizo, salami czy bekonu. Pomysłów na to danie bazujące na jajkach i pomidorach może być naprawdę sporo. Jeśli stosujesz ten przepis w okresie adaptacji i okaże się, że zawartość węglowodanów będzie dla ciebie za duża, daj mniej pomidorów.*

### Składniki

#### (1 porcja na 1 małą patelnię)

- 2 świeże, dojrzałe pomidory (lub 2–3 pelati z puszki)
- 2 łyżki oliwy
- ząbka czosnku (lub 1 mały)
- 3 jaja
- szczypta oregano
- sól
- płatki chilli lub peperoncino bądź świeżo mielony pieprz
- kilka listków bazylii

#### Makro (1 porcja)

**K** 546,7 **B** 24,8 g **T** 45,4 g **W** 11,1 g

### Przygotowanie

ok. 20 minut

1. Jeśli używasz świeżych pomidorów, sparz je i obierz ze skórki. Wykrój szypułki, a miąższ pokrój w kostkę. Jeśli zdecydujesz się użyć pomidorów z puszki, pokrój je



w dużą kostkę.

2. Na niewielkiej patelni (śr. 20 cm) podsmaż na oliwie czosnek (na tym etapie dodawaj również inne składniki, jeśli chcesz modyfikować przepis). Dodaj pomidory, dopraw solą, płatkami chilli lub pieprzem i oregano. Pomidory świeże smaż 4-5 minut, pomidory pelati 2-3 minuty.
3. Dodaj jajka, dopraw solą i pieprzem i smaż pod przykryciem jeszcze 3 minuty. Na koniec posyp posiekaną bazylią.







# Zapiekana feta z pomidorami

*Kuchnia grecka*

*Tradycyjna grecka feta w formie zapiekanki lub pasty do ketochleba. Do fety możesz dodać też inne wybrane zioła, czosnek czy mozzarellę. Najbardziej lubię podstawowy wariant tego przepisu.*

## Składniki (2 porcje)

- 200 g fety (prawdziwej, nie sera typu feta)
- 1 mały pomidor
- 12 listków bazylii
- sól i pieprz
- 4 łyżki oliwy
- szczypta oregano

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 453 **B** 17,91 g **T** 41,53 g **W** 3,31 g

## Przygotowanie

**ok. 25 minut**

1. Mały pomidor sparz i obierz ze skórki. Pokrój na plastry i wyłóż nim dno małego naczynia żaroodpornego.
2. Na pomidory wyłóż kolejno posiekaną bazylię i pokrojoną w plastry fetę.
3. Dopraw solą i pieprzem. Całość zalej oliwą (sprawdzi się tu też oliwa z czosnkiem i chilli) i posyp oregano.
4. Fetę piecz ok. 15 minut w 180 stopniach (do zarumienienia). Jedz jako zapiekankę lub rozdrobnij

widelcem i podawaj jako pastę do [Cloud Bread](#) lub chleba ziarnistego.







# Grillowane halloumi z salsą pomidorową

*Kuchnia grecka*

*Grecki ser halloumi z dodatkiem salsy pomidorowej. Salsę przygotuj minimum godzinę przed podaniem, a najlepiej dzień wcześniej. Jeśli w okresie adaptacji zawartość węglowodanów będzie dla Ciebie za duża – zmniejsz porcję salsy.*

## Składniki (3 porcje)

- 450 g halloumi
- 1 duży pomidor
- 1 spora papryka (żółta, ewentualnie czerwona)
- niewielkiej czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 3–4 gałązki kolendry lub pietruszki
- szczypta soli
- chilli do smaku (najlepiej świeżej, drobno posiekanej bez pestek)
- 30 ml delikatnej oliwy

## Makro (1 porcja)

**K** 623,4 **B** 33,3 g **T** 49,9 g **W** 10,5 g

## Przygotowanie

**ok. 25 minut (+ minimum godzina oczekiwania)**

1. Paprykę opal nad palnikiem lub ugrilluj na patelni, tak aby pozostała jeszcze dość twarda, lecz by z łatwością dało się ją obrać. Następnie paprykę obierz i usuń



gniazdo nasienne.

2. Pomidor sparz i obierz ze skórki.
3. Cebulkę, pomidor i paprykę posiekaj w małą kostkę. Czosnek oraz zioła posiekaj bardzo drobno i dodaj do warzyw. Dopraw solą i chilli. Jeśli zdecydujesz się na świeżą papryczkę, prawdopodobnie wystarczy ok.  $\frac{1}{4}$  (bez gniazda nasiennego), by salsa wyszła pikantna.
4. Całość wymieszaj i odstaw. Pomidor na pewno puści sporo wody, więc przed spożyciem możesz odlać nadmiar soku.
5. Halloumi pokrój na centymetrowe plastry. Podsmaż z obu stron na patelni zwykłej lub grillowej, by się zrumieniło. W trakcie kilkakrotnie obracaj – ser ma być przypieczony i ciepły, lecz nie spalony.
6. Podawaj halloumi na salsie warzywnej, suto skropione oliwą.

# Zapiekane parówki

*Ekspresowe śniadanie, w którym liczy się uważny dobór wysokiej jakości składników – parówek i boczku o czystym składzie.*

## Składniki (1 porcja)

- 2 parówki
- 2 plastry boczku
- 2 plastry sera gouda

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 484 **B** 30 g **T** 36 g **W** 3 g

## Przygotowanie

**ok. 15 minut**

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
2. Parówki przekrój na pół i ich krańce ponacinaj w krzyżyk.
3. Plastry sera i boczku również przekrój na pół i owijaj każdą parówkę najpierw serem, potem boczkiem. Aby w trakcie pieczenia „roladka” się nie odwinęła, wbij w nią wykałaczkę lub nadziej na patyczek do szaszłyków.
4. Podawaj na przykład z [sosem koktajlowym](#).



# Jajecznica na maśle z twarogiem z warzywami

*Kuchnia polska*

*Idealnie maślana jajecznica z kremowym twarogiem z warzywami to nietypowe połączenie z pozoru kontrastujących ze sobą smaków. Okazuje się jednak, że twaróg i jajecznica świetnie do siebie pasują, a każde z nich spełnia wymogi diety ketogenicznej. To także posiłek, który na długi czas zapewni ci uczucie sytości.*

## Składniki (2 porcje)

- 6 średnich jaj
- 40 g masła
- 200 g twarogu śmietankowego
- 150 g śmietany 18%
- 2 łyżki posiekanej dymki (szczypiorku)
- 2 rzodkiewki
- 1 mały pomidor
- sól
- pieprz

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 720,6 **B** 35,1 g **T** 62,1 g **W** 9,6 g

## Przygotowanie

ok. 25 minut

**TWAROŻEK**

1. Pomidor sparz, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę.
2. Rzodkiewki zetrzyj na tarce lub starannie posiekaj.
3. Szczypior z dymki drobno posiekaj.
4. Twaróg śmietankowy przetrzyj (używam do tego przecieraka) lub dokładnie rozdrobnij widelcem bądź praską. Dodaj śmietanę, warzywa, obficie dopraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj.

### **JAJECZNICA**

1. Zimną patelnię nasmaruj dokładnie masłem. Wbij jajka i dopraw dwiema szczyptami soli.
2. Postaw patelnię na płycie/gazie i na wolnym ogniu zacznij ją podgrzewać. Co chwilę mieszaj jajecznicę, lecz tak by żółtka pozostały nienaruszone. Pilnuj, by się nie przypaliła. Gdy białko w większości się zetnie, nakłuj łyżką żółtka i mieszaj całość dalej. Po uzyskaniu pożądanej konsystencji, dodaj resztę masła i mieszaj, aż się roztopi.
3. Przełóż jajecznicę na talerz, a obok ułóż twarożek.





# Jajecznica we włoskim stylu

## Kuchnia włoska

*Jajecznica we włoskim stylu to tak naprawdę dzieło mojego męża! Choć zazwyczaj unika przebywania w kuchni, to jego danie na stałe zagościło na naszych talerzach. Uwielbiam tę jajecznicę, ponieważ kompozycja składników przypomina mi... pizzę.*

### Składniki (2 porcje)

- 6 jajek
- 4 plastry prosciutto crudo (do pominięcia w wersji jarskiej)
- małego pomidora
- 20 g parmezanu
- szczypta oregano
- sól i pieprz
- 30 g masła lub oliwy (nadającej się do smażenia)
- kilka listków bazylii

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 466 **B** 33 g **T** 36 g **W** 3,25 g

### Przygotowanie

**ok. 20 minut**

1. Pomidor sparz i obierz ze skórki.
2. Prosciutto delikatnie podsmaż na patelni posmarowanej odrobiną masła.
3. Dodaj pokrojony w kostkę pomidor i smaż 1-2 minuty, by woda odparowała.
4. Dodaj jajka, parmezan, przyprawy i resztę masła. Delikatnie mieszając, smaż na wolnym ogniu, aż

jajecznicą będzie miała taką konsystencję, jaką lubisz.

5. Przed podaniem posyp jajecznicę posiekaną bazylią.









## Cloud Bread

*Chlebek chmurka, zwany również Cloud Bread lub Oopse Bread to klasyka diety ketogenicznej. Najlepiej smakuje świeży, można go jednak przechowywać 2-3 dni w lodówce. Świetnie pasuje do wszelkiego rodzaju past lub jako podstawa tradycyjnej kanapki.*

### Składniki (6 bułek)

- 5 jajek
- 125 g serka śmietankowego (cream cheese)
- szczypta soli
- odrobina stewii (2–3 kropelki)
- płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia

### Orientacyjne makro (1 bułka)

**K** 125 **B** 7,5 g **T** 9,7 g **W** 1,7 g

### Przygotowanie

**ok. 20 minut (+20–25 minut pieczenia)**

1. ółtka oddziel od białek. Białka ubij z odrobiną soli na sztywną pianę.
2. Do żółtek dodaj serek śmietankowy, stewię oraz proszek do pieczenia i delikatnie wymieszaj szpatułką.
3. Masę z żółtek dodaj do białek i bardzo delikatnie wymieszaj. Nakładaj dużą łyżką na blachę do pieczenia, formując okrągły kształt.
4. Piecz 20–25 minut w 150 stopniach, aż bułeczki się zrumienią.

5. Podawaj w formie kanapki z ulubionymi dodatkami lub przetnij jak piętę i faszeruj (na przykład twarogiem lub pastą z jajek czy ryby).







# Chleb ziarnisty

*Kuchnia polska*

*Chleb z czystych ziaren doskonale pasuje do diety ketogenicznej. Świetnie smakuje z domowym smalcem i pastami do pieczywa. Z przepisu radzę korzystać raz na jakiś czas, ale nie codziennie – w podgrzewanych ziarnach i orzechach pojawiają się tłuszcze trans.*

## Składniki (bochenek chleba)

- 100 g sezamu
- 100 g łuskanego słonecznika
- 75 g siemienia lnianego
- 25 g łuskanych pestek dyni
- 50 g orzechów laskowych lub włoskich
- 30 ml masła ghee (lub oleju kokosowego)
- 3 jajka
- szczypta soli

## Orientacyjne makro

(cały chleb, 12–14 kromek)

**K** 2587 **B** 100,2 g **T** 224,4 g **W** 44,9 g

## Przygotowanie

**ok. 20 minut (+ godzina pieczenia)**

1. Orzechy drobno pokrusz lub zmiel. Dodaj do nich pozostałe składniki: sezam, słonecznik, siemię lniane, pestki dyni, jajka i miękkie masło ghee. Dokładnie wymieszaj, dopraw szczyptą soli i odstaw na pół godziny.

2. Piekarnik nagrzej do 160 stopni. Powstałą masę przelej do formy (np. keksówki) i piecz w piekarniku 60 minut.
3. Po upieczeniu, aby chleb dłużej pozostał świeży, przechowuj go w lodówce. Podawaj w formie tradycyjnej kanapki, na przykład z pastami.





## Pasta jajeczna

*Klasyczna pasta jajeczna z dodatkiem majonezu i szczypiorku. Świetnie pasuje zarówno do Cloud Bread, jak i do chleba ziarnistego. Przepis można rozbudowywać, dodając na przykład paprykę czy tuńczyka.*

### Składniki (1 porcja)

- 2 jajka
- 1 łyżka majonezu (domowego lub kupnego o dobrym składzie)
- 1 łyżka szczypiorku
- sól
- pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja pasty)

**K** 328 **B** 16 g **T** 28,8 g **W** 1,5 g

### Przygotowanie

**ok. 25 minut (w tym ok. 12 minut gotowania jaj)**

1. Jajka ugotuj na twardo (gotuj 8 minut od chwili, gdy woda zaczyna wrzeć).
2. Szczypior posiekaj. Jaja obierz, pokrój na ćwiartki i przetrzyj przez przecierak.
3. Do jajek dodaj szczypior, łyżkę majonezu i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem, podawaj na przykład z Cloud Bread.

# Pasta z makreli i twarogu Awanturka

## Kuchnia polska

*Awanturka to jedna z moich ulubionych past do ketopieczczywa. Nietypowe połączenie wędzonej makreli z twarogiem podane na Cloud Bread, a do tego ogórek kiszony – ta kompozycja to fantastyczne śniadanie w wersji keto.*

### Składniki (4 porcje)

- 1 spora makrela wędzona (świeża)
- 200 g twarogu śmietankowego (ok. 17%)
- 100 ml śmietany 18%
- małego pęczka szczypioru
- sól
- pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 292 **B** 20,5 g **T** 23 g **W** 2,9 g

### Przygotowanie

**ok. 20 minut**

1. Spraw rybę bardzo dokładnie, usuwając z niej wszystkie ości, skórę i ciemne części.
2. W misce rozdrobnij widelcem twaróg i dodaj rybę, rozgniatając ją palcami (przy okazji jeszcze raz sprawdzisz, czy nie ma ości).
3. Ponownie rozdrobnij całość widelcem. Dodaj śmietanę (jeśli chcesz zwiększyć udział tłuszczów w diecie, możesz ewentualnie zamienić ją na majonez), posiekany szczypior, dopraw obficie solą i pieprzem.

4. Pasta świetnie smakuje z ogórkiem kiszonym i wybranym ketopieczywem.







## Pasta z tuńczyka

*Szybka w przygotowaniu pasta z tuńczyka i majonezu.  
Ze względu na wysoką zawartość białka w tuńczyku,  
dodaj warstwę masła przed nałożeniem pasty na  
wybrane ketopieczczywo.*

### Składniki (2 porcje)

- puszka tuńczyka w kawałkach w sosie własnym (120 g po odsączeniu)
- 1 łyżki (40 g) majonezu (domowego lub kupnego o dobrym składzie)
- kawałek (40 g) czerwonej lub żółtej papryki
- 2 łyżki posiekanego szczypioru
- 20 g masła (do posmarowania ketopieczczywa)

### Orientacyjne makro (1 porcja z masłem)

**K** 262,3 **B** 15,4 g **T** 21,6 g **W** 1,5 g

### Przygotowanie ok. 20 minut

1. Tuńczyka odsącz i rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj majonez oraz drobno posiekane: paprykę i szczypiorek. Całość wymieszaj, dopraw solą oraz pieprzem do smaku.









## Zapiekane awokado

*Dojrzałe awokado zapieczone z jajkiem i boczkiem to bogate źródło tłuszczów.*

*Nie przepadam za awokado, ale w tej postaci jest naprawdę bardzo dobre!*

### Składniki (1 porcja)

- 1 dojrzałe awokado (polecam odmianę Haas)
- 2 małe jajka
- 2 łyżeczki masła ghee
- 2 plastry boczku wędzonego (do pominięcia w wersji jarskiej)
- sól i pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 602,6 **B** 19,2 g **T** 54,7 g **W** 13,2 g

### Przygotowanie

**ok. 20 minut**

1. Awokado umyj i przekrój na pół. Otwórz owoc, delikatnie okręcając połówki w przeciwne strony, i pozbądź się pestki.
2. Posyp awokado solą i pieprzem. We wgłębienia po pestce wbij jajka (część białka może się nie zmieścić).
3. Na wierzch każdej połówki awokado połóż po łyżeczce masła klarowanego.
4. Piecz 15 minut w 180 stopniach (żółtko powinno pozostać miękkie).
5. Kiedy awokado się piecze, pokrój plastry boczku

w kosteczkę i usmaż na chrupko.

6. Przed podaniem posyp jajka z awokado boczkiem.





**Na słodko**



# Omlet z owocami

*Kuchnia francuska*

*Omlet francuski w wersji ketogenicznej z dodatkiem bitej śmietany i owoców to smaczne słodkie śniadanie keto. Czasem ten przepis stosuję również wtedy, gdy mam ochotę na deser.*

## Składniki (1 porcja)

- 2 jajka
- 1 łyżki drobno mielonej mąki migdałowej
- szczypta wanilii
- odrobina soli
- 50 ml śmietany 36% (a jeszcze lepiej 42%)
- 2 kropelki stewii w płynie
- owoce jagodowe
- 10 g masła ghee (klarowanego)
- odrobina czekolady deserowej (opcjonalnie)

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 495 **B** 18,9 g **T** 43,4 g **W** 6,2 g

## Przygotowanie

**ok. 25 minut**

1. mietanę ubij ze stewią.
2. Białka oddziel od żółtek i ubij ze szczyptą soli. Dodaj żółtka i ubijaj jeszcze chwilę. Dosyp mąkę migdałową i wanilię i dokładnie wymieszaj.
3. Patelnię posmaruj masłem, aby omlet nie przykleił się do

niej. Wlej ciasto na patelnię i smaż na wolnym ogniu 4-5 minut (aż zaczniesz charakterystycznie skwierczeć). Obróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze 2 minuty.

4. Usmażony omlet złóż na pół, posmaruj bitą śmietaną i udekoruj owocami. Całość posyp na przykład tartą czekoladą deserową bez cukru.



## Musli low carb

*Ketogeniczna wersja granoli z dodatkiem śmietany 18%. Świetnie nadaje się na przykład jako posiłek do pracy.*

*Jeśli chcesz dosłodzić musli - dodaj szczyptę erytrołu w pudrze lub kilka kropel stewii. Polecam również przygotować większą porcję musli (oczywiście tylko suche składniki, bez owoców) i przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku.*

### Składniki (1 porcja)

- 180 ml śmietany 18% (może to być również śmietana kokosowa)
- 50 g owoców jagodowych (truskawek, jeżyn, jagód, malin lub ich mieszanki)
- 10 g chipsów kokosowych prażonych
- 5 g wiórek kokosowych
- 5 g pestek słonecznika
- 5 g płatków migdałowych
- 10 g orzechów makadamia

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 588,4 **B** 9,0 g **T** 55,4 g **W** 14,2 g

### Przygotowanie

**ok. 15 minut**

1. Umyj owoce i pokrój je na mniejsze kawałki. Orzechy posiekaj.
2. Wymieszaj wszystkie suche składniki. W takiej postaci możesz swobodnie zabrać musli do pracy jako pierwsze



lub drugie śniadanie. mietanę dodaj tuż przed podaniem.







# Naleśniki ketogeniczne

*Kuchnia polska*

*Smaczna alternatywa dla klasycznych naleśników – oto cieniutkie omlety z nadzieniem twarogowym. Rekomendowana porcja to dwa naleśniki, jeśli planujesz je na główny posiłek, lub jeden, jeśli traktujesz naleśniki jako przekąskę.*

## Składniki (4 naleśniki)

### CIASTO

- 6 jajek
- 60 ml śmietanki 36%
- 1 łyżeczka drobno mielonej mąki migdałowej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka erytrołu w pudrze
- szczypta wanilii
- masło ghee lub olej kokosowy

### NADZIENIE

- 200 g twarogu śmietankowego (ok. 17% tłuszczu)
- 1 żółtko
- 3 łyżki erytrołu
- szczypta suszonej skórki pomarańczy (opcjonalnie)

## Orientacyjne makro (1 naleśnik)

**K** 379 **B** 19,5 g **T** 32,7 g **W** 3,4 g

## Przygotowanie

### **ok. 30 minut**

1. Ciasto naleśnikowe jest mało elastyczne po ostygnięciu, więc najpierw przygotuj nadzienie: twaróg śmietankowy przetrzyj (za pomocą przecieraka) lub dokładnie rozdrobnij widelcem. Dodaj 1 żółtko, erytrol do smaku i suszoną skórkę pomarańczową. Wymieszaj.
2. Składniki na ciasto naleśnikowe zmiksuj na gładką masę. Smaż jak tradycyjne naleśniki - chochelkę ciasta wylej na natłuszczoną patelnię. Gdy masa się zetnie, bardzo delikatnie obróć naleśnik na drugą stronę dwoma łyżkami i smaż jeszcze chwilę.
3. Po zdjęciu z patelni od razu nałóż na naleśnik  $\frac{1}{4}$  powstałego nadzienia i zroluj ciasto. W ten sam sposób przygotuj jeszcze 3 naleśniki.
4. Tuż przed podaniem podsmaż gotowe naleśniki na maśle klarowanym lub oleju kokosowym, tak by zrumieniły się z każdej strony.







## Domowa nutella bez cukru

*Pyszna pasta na słodko, świetnie smakująca z Cloud Bread lub... wyjadana łyżeczką ze słoika. Do wykonania tej zdrowej alternatywy dla sklepowego masła orzechowego będziesz potrzebować mocnego miksera. Mój blender o mocy 750 W kilka razy się przegrzał i musiałam przygotowywać krem na raty...*

### Składniki

- 200 g orzechów laskowych
- 35 g kakao
- 40 g oleju kokosowego
- 150 ml mleka kokosowego
- 40 g erytrolu (lub do smaku)

### Orientacyjne makro (całość)

**K** 2047,2 **B** 38,6 g **T** 201,6 g **W** 19 g [bez słodzika]

### Przygotowanie

**ok. 50 minut**

1. Rozgrzej piekarnik do 170 stopni.
2. Orzechy laskowe wysyp na blachę do pieczenia i praż je ok. 10 minut (skórka orzechów powinna popękać). Wyciągnij blachę, poczekaj, aż orzechy ostygną, i w miarę dokładnie obierz je ze skórki. Najwygodniej brać po kilka orzechów i rozcierać je w dłoniach do momentu, gdy skórka się wykruszy.
3. Obrane orzechy wsyp do miksera i rozdrobnij. Dodaj



pozostałe składniki i miksuj dalej. Jeśli masa okaże się za gęsta, dolej więcej mleka kokosowego. Miksuj 10–20 minut w zależności od mocy urządzenia. Na koniec, jeśli lubisz gładki krem, przetrzyj go przez gazę. Jeśli preferujesz formę *crunchy*, przełóż krem od razu do słoika.

4. Przechowuj w lodówce.







## Placuszki serowe

*Te placuszki serowe przypominają racuchy. To śniadanie na półśladko. Po latach od odstawienia cukru dla mnie bywa nawet za słodkie. Jeśli jednak preferujesz bardziej intensywne smaki, dodaj trochę więcej wybranego słodzika.*

### Składniki (1 porcja)

- 1 jajko
- 125 g serka śmietankowego
- 1 płaska łyżeczka mielonego lnu
- mała szczypta proszku do pieczenia
- szczypta erytrolu
- ok. 15 g masła ghee

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 516 **B** 15 g **T** 47,3 g **W** 5,7 g

### Przygotowanie

**ok. 20 minut**

1. Jajko roztrzep, dodaj serek śmietankowy, len mielony i odrobinę erytrolu.
2. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj lub zmiksuj blenderem i odstaw na kilka minut do zagęszczenia.
3. Smaż na maśle ghee z obu stron, aż się zrumienią. Obracaj delikatnie łopatką.
4. Podawaj na przykład z musem malinowym lub bitą śmietaną.





# Pancakes kokosowe z sosem czekoladowo-cynamonowym

*Kuchnia amerykańska*

*Alternatywa dla amerykańskich pancakes na bazie mąki kokosowej to kolejne słodkie smaczne śniadanie keto.*

*Ważnym składnikiem placków jest mąka kokosowa. Podczas zakupów wybierz ją uważnie, czytając skład – powinna mieć nie więcej niż 15 g węglowodanów w 100 g. Tego rodzaju mąka ma właściwości absorpcyjne, które trudno przewidzieć. Pancakes powinny mieć konsystencję śmietany, więc dodawaj mąkę kokosową stopniowo, nawet mniej, niż podano w przepisie. Jeśli się okaże, że ciasto robi się za gęste, dodaj odrobinę gazowanej wody mineralnej.*

## Składniki (2 porcje)

### PANCAKES

- 6 jajek
- 40–50 g mąki kokosowej
- 2 łyżki erytroli
- 20 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao min. 70%)
- masło ghee do smażenia
- łyżeczki proszku do pieczenia

### SOS CZEKOLADOWO-CYNAMONOWY

- 1 łyżeczka kakao
- erytrol do smaku
- 1 łyżeczka masła

- szczypta cynamonu
- 1 łyżka mleka kokosowego

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 564 **B** 26,6 g **T** 43,6 g **W** 9,8 g

### Przygotowanie

ok. 25 minut

1. Oddziel białka od żółtek. Białko ubij, a po uzyskaniu sztywnej piany dodaj żółtka i erytrol. Na sam koniec wsyp mąkę kokosową, proszek do pieczenia, a następnie posiekaną czekoladę. Wymieszaj wszystko łyżką.
2. Podziel ciasto na 4 części. Każdy z placków usmaż na maśle klarowanym, bardzo delikatnie je obracając.
3. Przygotuj sos czekoladowo-cynamonowy. W rondelku roztop masło, dodaj łyżkę mleka kokosowego, odrobinę wody i zagotuj. Dodaj kakao, erytrol i cynamon, intensywnie mieszając do momentu, aż składniki się rozpuszczą. Jeśli sos wyjdzie za gęsty, dolej jeszcze odrobinę wody.
4. Placuszki ułóż na talerzu i udekoruj polewą.

# ***Obiady i kolacje***



# Mięsa

# Kieszonki schabowe z mozzarellą i suszonymi pomidorami

*Aromatyczne kieszonki schabowe z dodatkiem suszonych pomidorów, panierowane w mące migdałowej i parmezanie.*

*Opcjonalnie, zamiast panierować mięso, możesz je owinąć dodatkowymi plastrami boczku, dzięki czemu unikniesz podgrzewania migdałów. Uwielbiam obie wersje, zarówno z panierką, jak i bez niej.*

## Składniki (4 porcje)

- kawałki schabu po 150 g każdy
- 120 g mozzarelli w plastrach
- 4 plastry boczku
- 8 suszonych pomidorów w oliwie
- 80 g mąki migdałowej
- 20 g parmezanu
- 1 jajko
- szczypta soli
- odrobina pieprzu
- 2 ząbki czosnku
- smalec do smażenia

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 812 **B** 49 g **T** 65 g **W** 5 g

## Przygotowanie

**ok. 40 minut**

1. Kotlety schabowe umyj i dobrze rozbij. Z jednej strony natrzyj je dwoma ząbkami czosnku przeciśniętego przez

praskę, dopraw solą i pieprzem.

2. Na każdy kotlet połóż 3 plasterki mozzarelli, plaster boczku i po 2 suszone pomidory, a następnie złóż kotlety w kieszonki (jak naleśniki, tak by zamknąć nadzienie w środku).
3. Mąkę migdałową przesyp do większego, głębokiego talerza. Parmezan zetrzyj na drobnej tarce. Wymieszaj ze sobą oba składniki.
4. W drugim talerzu roztrzep widelcem jajko.
5. Kotlety zamocz najpierw w jajku, a potem obtocz w panierce. Smaż na smalcu kilkanaście minut, często je obracając. Po usmażeniu podaj z ulubioną sałatką.



# Stek z antrykotu

*Kuchnia amerykańska*

*Stek z antrykotu to nieskomplikowane danie dla fanów kuchni amerykańskiej. Poniżej orientacyjny czas smażenia steka, w zależności od twoich preferencji:*

**Rare** - 2 minuty z każdej strony

**Medium rare** - 3-4 minuty z każdej strony

**Medium** - 4 minuty z każdej strony

**Medium well** - 5 minut z każdej strony

**Well done** - powyżej 6 minut z każdej strony

## Składniki (1 porcja)

- 200 g antrykotu (o marmurkowej strukturze)
- 1 łyżka masła ghee (klarowanego)
- kilka gałązek rozmarynu
- kilka ząbków czosnku
- sól i pieprz
- 1 łyżka masła (do podania)

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 758,3 **B** 38,1 g **T** 67,3 g **W** 0 g

## Przygotowanie

ok. 10 minut

1. Mięso umyj, powycinaj błony.
2. Na patelni (grillowej lub nieprzywierającej) mocno rozgrzej masło ghee. Dodaj gałązki rozmarynu i rozgniecione, nieobrane ząbki czosnku.

3. Stek posól równomiernie z jednej strony (tej, którą będziesz smażyć). Po wyłożeniu na patelnię nie poruszaj mięsem, aby pozostało wilgotne. Usmaż stek do takiego stopnia, jaki lubisz, a następnie posól drugą stronę i delikatnie odwróć mięso łopatką. Usmaż z drugiej strony.
4. Zdejmij stek z patelni, dopraw świeżo mielonym pieprzem i odstaw na 5 minut (włóż mięso pomiędzy dwa głębokie talerze lub przykryj folią aluminiową).
5. Przed podaniem wyłóż na wierzch łyżkę masła.
6. Serwuj samodzielnie lub z dodatkiem ulubionej sałatki bądź sosu.



# Długo pieczona karkówka

## *Kuchnia polska*

*Długo pieczona karkówka to mój obiad ratunkowy. Gdy zupełnie nie mam siły na gotowanie, a wiem, że brak posiłku do pracy wpłynie na jakość mojego odżywiania, ratuje mnie ten przepis.*

*Zwykle przygotowuję więcej marynaty i przechowuję ją w słoiku na kolejny raz, dlatego pieczenie wymaga ode mnie minimum zaangażowania. Karkówkę piekę wtedy przez noc (ustawiam timer). Dlatego w lodówce, ewentualnie zamrażalniku, zawsze znajdzie się kawałek karczku wieprzowego.*

*Ponad 5 g węglowodanów pochodzi z pieczonej cebuli. Jeśli potrzebujesz ograniczyć węglowodany, po prostu jej nie jedz.*

## **Składniki (4 porcje)**

- 1 kg karkówki wieprzowej
- 60 ml oliwy
- 2 cebule

## **MARYNATA**

- 3 płaskie łyżeczki soli
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka pomidorów z czosnkiem niedźwiedzim
- łyżeczki suszonego oregano
- łyżeczki majeranku
- łyżeczki suszonego czosnku

- łyżeczki kuminu

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 698,5 **B** 43,7 g **T** 54,04 g **W** 9,46 g

### Przygotowanie

**ok. 20 minut (+ czas marynowania i 5 godziny pieczenia)**

1. Karkówkę umyj i pokrój na plastry.
2. Połącz ze sobą przyprawy marynaty i zmiel w młynku, a następnie wymieszaj z oliwą.
3. Cebule obierz i pokrój na ćwiartki. Mięso nasmaruj marynatą, przełóż do zamykanego naczynia żaroodpornego, obłóż cebulą i odstaw do lodówki przynajmniej na kilka godzin lub na noc.
4. Piecz w 140 stopniach przez 5 i pół godziny. Podawaj samodzielnie lub z surówką bądź z [purée z kalafiora](#).









# Golonka pieczona w kapuście kiszonej

*Kuchnia niemiecka*

*Golonki w kapuście to tradycyjne danie kuchni niemieckiej, które nie wymaga większych modyfikacji pod dietę ketogeniczną. Dodatkowo po gotowaniu golonek zostaje tłusty bulion, który z powodzeniem możesz wypić lub zamrozić i wykorzystać później jako dodatek do sosów.*

## **Składniki (2 porcje)**

- 2 golonki (ok. 350 g bez skóry i kości)
- 1 jarzynka (zestaw rosołowy: marchew, seler, pietruszka, kapusta, por)
- 5 ząbków czosnku
- 1 kilogram kapusty kiszonej
- 1 cebula
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżeczki kminku
- 7–8 ziaren ziela angielskiego
- 6 listków laurowych
- ok. 2 łyżki soli
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy
- świeżo mielony pieprz

## **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 1013 **B** 54,75 g **T** 74,6 g **W** 18,4 g

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ 3 godziny gotowania, duszenia i pieczenia)**

1. Golonki umyj. Jeśli na powierzchni skóry znajdziesz włoski (to częste), opal je nad kuchenką lub palnikiem. Natrzyj skórę i mięso solą i świeżo mielonym pieprzem i odstaw na godzinę.
2. Obierz jarzyny.
3. Golonki przełóż do sporego garnka (minimum 5-litrowego), dodaj warzywa, obrane ząbki czosnku, 4 ziarna ziela angielskiego, 3 listki laurowe i łyżkę soli. Gotuj półtorej godziny.
4. Gdy mięso się gotuje, przygotuj marynatę: wymieszaj 1 łyżeczkę soli, słodką paprykę, oliwę i świeżo mielony pieprz.
5. Golonkę wyjmij z garnka i nasmaruj marynatą.
6. Cebulę obierz, posiekaj i zeszklij na smalcu.
7. Kapustę kiszoną opłucz (lub nie, jeśli lubisz bardzo kwaśną), odsącz, posiekaj i dodaj do cebuli. Dopraw kminkiem, 3 listkami laurowymi, 3 ziarnami ziela angielskiego, solą i pieprzem do smaku. Duś 20 minut, podlewając bulionem z golonek (łącznie ok. 200 ml).
8. Połowę kapusty wyłóż do naczynia żaroodpornego. Na wierzch połóż golonki skórą do góry, po bokach wyłóż resztę kapusty. Piecz godzinę w 180 stopniach pod przykryciem, a następnie 30-40 minut bez przykrycia.
9. Jedz bez skóry - samo mięso jest wystarczająco tłuste (chyba że lubisz bądź potrzebujesz zwiększyć udział tłuszczu w diecie). Nie wliczyłam jednak w makro skóry z golonki.



# Ketogeniczny kotlet schabowy

*Tradycyjny kotlet schabowy smażony na smalcu byłby idealnym daniem kuchni keto, gdyby nie mąka i bułka tarta używane do panierki. Z pomocą może tu przyjść mąka migdałowa o dość neutralnym smaku, ewentualnie mąka kokosowa dla fanów bardziej egzotycznych połączeń smakowych.*

## Składniki (2 porcje)

- 2 kawałki schabu po 100 g każdy
- 2 kawałki karkówki po 100 g każdy
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- ok. 60 g mąki migdałowej
- 1 jajko
- sól
- pieprz
- smalec do smażenia

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 629,5 g **B** 49 g **T** 46,9 g **W** 1,75 g

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ godzina oczekiwania)**

1. Schab i karkówkę umyj i osusz. Włókna delikatnie ponacinaj. Białą otoczkę i żyłkę ze schabu wytnij ostrym nożem. Kawałek schabu nałóż na kawałek karkówki i rozbij je razem tłuczkiem. Każdy z dwóch kotletów dopraw solą, pieprzem i natrzyj tartym czosnkiem.
2. Cebulę pokrój w talarki i przełóż nią kotlety, odstaw mięso do lodówki na minimum godzinę.

3. Smalec rozgrzej na patelni.
4. Jajka roztrzep w głębokim talerzu, mąkę migdałową wsyp do drugiego. Każdy kotlet mocz w jajku, panieruj w mące migdałowej i od razu wykładaj na rozgrzany smalec. Smaż na większym ogniu po 2-3 minuty z każdej strony, następnie zmniejsz ogień i smaż kolejne 2-3 minuty.
5. Podawaj z ogórkiem kiszonym lub z [purée z kalafiora](#) i [mizerią](#).









## Pieczony marynowany kurczak

*Uwielbiam kurczaka z rożna, ale w obecnych czasach nie zdecyduję się na kupno gotowego ze względu na obawy dotyczące zarówno jakości mięsa, jak i składu marynaty. Długo szukałam rozwiązania, które pozwoli mi przygotować w piekarniku kurczaka wilgotnego w środku i chrupiącego na zewnątrz. Udało się! Kurczaka zawsze podawaj z masłem czosnkowym albo sosem, ponieważ to mięso zawiera dużo białka, ale mało tłuszczu.*

### **Składniki (2 porcje)**

- 1 średni kurczak (ok. 1,7 kg)
- 1 l maślanki
- 2 duże cebule
- 50 g masła
- 1 kg soli gruboziarnistej (do pieczenia)

### **MARYNATA**

- 2 płaskie łyżeczki soli himalajskiej
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 płaskie łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta suszonego czosnku
- szczypta suszonej cebuli
- szczypta majeranku
- szczypta lubczyku
- 2 łyżki oliwy

### **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 773 **B** 49,5 g **T** 60,6 g **W** 2 g

## Przygotowanie

ok. 20 minut (+ 1 godziny pieczenia i doba na marynowanie)

1. W dniu poprzedzającym pieczenie dokładnie umyj kurczaka, włóż do sporej miski grzbietem do góry i zalej maślanką. Schowaj do lodówki na noc.
2. Rano osusz kurczaka z maślanki. Do środka kurczaka włóż 2 pokrojone na ćwiartki cebule oraz zimne masło.
3. Przygotuj marynatę: wymieszaj sól himalajską, pieprz, paprykę, zioła, suszoną cebulę, czosnek i oliwę. Polecam zmielić wszystkie przyprawy (razem) w młynku – wtedy powstaje gotowa mieszanka o jednolitej strukturze.
4. Dokładnie natrzyj kurczaka marynatą i włóż go z powrotem do lodówki na kilka godzin.
5. Do naczynia żaroodpornego wysyp sól (koniecznie gruboziarnistą, która nie wchłonie się w mięso, a sprawi, że skórka będzie chrupiąca, a kurczak nadal wilgotny). Na sól wyłóż kurczaka **GRZBIETEM** do góry (aby masło wchłonęło się w piersi, zamiast wypłynąć na zewnątrz) i włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni.
6. Po 20-25 minutach odwróć kurczaka piersiami do góry i włóż z powrotem do piekarnika na 1 godzinę i 10 minut. W czasie pieczenia kilkukrotnie odwracaj naczynie żaroodporne, by kurczak dopiekł się z każdej strony.
7. Zanim zaczniesz porcjować gotowego kurczaka, zostaw go na 5 minut w temperaturze pokojowej.
8. Podawaj z masłem czosnkowym lub sosami.







## Pałki kurczaka w papryce i pomidorach koktajlowych

*Szybkie w przygotowaniu danie ketogeniczne na bazie pałek (podudzi) kurczaka. Możesz również użyć udek, ale wtedy czas pieczenia trzeba wydłużyć o 20 minut.*

*Przyprawy służące do doprawiania mięsa warto wcześniej wymieszać i zmielić w młynku. Dzięki temu można je równomiernie rozprowadzić.*

### Składniki (4 porcje)

- 1 kg pałek kurczaka
- 300 g czerwonej papryki
- 300 g cebuli
- 60 ml oliwy
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczki ostrej papryki
- po 1 łyżeczki: ziół (np. majeranku i lubczyku), suszonej cebuli i suszonego czosnku
- torebka lub rękaw do pieczenia

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 782 **B** 63 g **T** 54,6 g **W** 8,8 g

### Przygotowanie

**ok. 1 godzina i 20 minut**

1. Pałki kurczaka umyj i przypraw papryką, ziołami, solą i pieprzem.

2. Z papryki usuń gniazda nasienne i pokrój warzywo na ósemki. Cebule pokrój na ćwiartki.
3. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
4. Przyprawione pałki z warzywami włóż do rękawa do pieczenia. Piecz ok. 45 minut. Następnie przełóż wraz z powstałą zalewą do otwartego naczynia i piecz kolejne 15 minut.
5. Ze względu na wysoką proporcję białka podawaj z dodatkiem masła czosnkowego lub z ulubioną sałatką suto skropioną oliwą lub olejem.









# Burger wołowy

*Kuchnia amerykańska*

*Kolejne klasyczne danie kuchni amerykańskiej w wersji keto. Burger możesz przygotować również w wersji jar-skiej/wegetariańskiej – wystarczy, że zamienisz kotlet wołowy na [smażony ser](#) lub [grillowane halloumi](#).*

## Składniki (1 porcja)

### KOTLET WOŁOWY

- 150 g steka z antrykotu
- 20 g wędzonego boczku
- 20 g sera wędzonego (najlepiej oscypka, ale może być też np. wędzony radamer)
- 1 bardzo mała cebula (np. szalotka)
- 1 mały ogórek kiszony
- sól i pieprz

### BUŁKA NA BAZIE MĄKI KOKOSOWEJ

- 1 jajko
- 1 płaska łyżeczka mąki kokosowej
- odrobina soli i pieprzu

### DODATKI DO BURGERA

- 1 liść sałaty rzymskiej mini (lub innej chrupkiej)
- 1 gruby plaster pomidora
- 1 mały korniszon (lub ogórek kiszony)
- 1 plaster cebuli
- 1 plaster cheddara

## SOS DO DOMOWEGO BURGERA

- 1 łyżeczka ketchupu
- 1 łyżeczka musztardy
- lub dowolne sosy ze s. 143–153

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 820 **B** 51,5 g **T** 62,7 g **W** 10,5 g

### Przygotowanie

**ok. 40 minut**

1. Do maszynki do mielenia mięsa wrzuć kawałki antrykotu, boczek, ser, cebulę i ogórek kiszony. Pomysł z ogórkiem kiszonym może wydawać się niestandardowy, ale właśnie dzięki niemu, niezależnie od stopnia wysmażenia, mięso pozostaje soczyste. Z kolei wędzony ser i boczek dodają aromatu grilla, tak charakterystycznego dla dobrych burgerów. Dokładnie wymieszaj zmielone składniki, uformuj z nich kulkę i rozplaszcz na talerzu w taki sposób, aby powstał kotlet o grubości maksymalnie 2 cm. Odstaw na chwilę.
2. Przygotuj bułkę – oddziel białko od żółtka i ubij je z odrobiną soli. Na sam koniec, kiedy piana jest już sztywna, dodaj żółtko i ubijaj jeszcze chwilę. Dosyp niepełną łyżeczkę mąki kokosowej (najlepiej robić to stopniowo – powstałe ciasto powinno pozostać płynne, od absorpcyjności konkretnej mąki kokosowej zależy jej ostateczna ilość). Z powstałej porcji usmaż na odrobinie oliwy dwa cieniutkie placki. Bułeczka powinna być dość delikatna.
3. Rozgrzej patelnię zwilżoną odrobiną tłuszczu i przełóż na nią mięso. Pamiętaj, aby często je odwracać – najrzadziej co 2 minuty. Kotlet powinien być gotowy mniej więcej po 8 minutach. Na sam koniec smażenia, minutę przed zdję-

ciem z patelni, na mięso połóż plasterki sera.

4. Jeden z placków posmaruj ketchupem, nałóż na niego sałatę, pomidor, ogórek i cebulę. Połóż na niego kotleta ze stopionym serem. Drugi placek posmaruj musztardą - przykryj nim kotlet.







# Szarpana wieprzowina

*Kuchnia amerykańska*

*Przygotowane wcześniej długo pieczone mięso jest w mojej kuchni postawą wielu obiadów i receptą na solidny posiłek podczas bardziej zabieganych dni.*

## **Składniki (4 porcje)**

- 1 kg łopatki wieprzowej
- 1–2 duże cebule (na dno naczynia)
- 80–100 ml białego lub czerwonego wytrawnego wina (na dno naczynia) lub octu winnego wymieszanego z wodą w proporcji pół na pół

## **SOLANKA**

- 150 g soli (do namoczenia łopatki)
- 1 litra wody (do namoczenia)

## **MARYNATA**

- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki ksylitolu
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- łyżeczki suszonej cebuli
- łyżeczki suszonego czosnku
- łyżeczki kuminu
- łyżeczki chilli lub posiekanej świeżej papryczki
- łyżeczki cynamonu

## **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 760,5 **B** 40,8 g **T** 65,6 g **W** 2,8 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ minimum 16 godzin oczekiwania i 7 godziny pieczenia)**

1. Przygotuj solankę – sól rozpuść w wodzie. Łopatkę wieprzową umyj, osusz i przełóż do dużej miski (szklanej lub metalowej). Zalej mięso solanką (powinna przykryć je całkowicie) i odstaw na noc do lodówki.
2. Rano przygotuj marynatę – wszystkie przyprawy zmiksuj ze sobą i wymieszaj z oliwą. Mięso wyjmij z solanki, osusz i dokładnie nasmaruj marynatą.
3. Cebule obierz, przekrój na pół i wyłóż na dno zamkniętego żaroodpornego naczynia. Wlej wino i wyłóż na cebulę zamarynowaną łopatkę. Przykryj naczynie pokrywką i odstaw na kilka godzin do lodówki.
4. Włóż zamknięte naczynie do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 30 minut (by zamknąć pory mięsa). Następnie zmniejsz temperaturę do 110 stopni i piecz 7 godzin. Wyjmij naczynie z piekarnika i odstaw mięso na 15–20 minut.
5. Wyłóż wieprzowinę do głębokiej miski i poszarp dwoma widelcami (możesz poszarpać tylko porcję na dany dzień). Podawaj samodzielnie, z dodatkiem surówki lub w formie sałatki ze świeżymi warzywami i sosem koktajlowym.









# Souvlaki

*Kuchnia grecka*

*Souvlaki (suwlaki) to grecka wersja szaszłyków wieprzowych. Przygotowanie ich wymaga trochę pracy, ale soczystość tego grillowanego mięsa jest niepowtarzalna.*

## Składniki (5 porcji)

- 1 kg karkówki wieprzowej (nie za tłustej)
- 2 szklanki oliwy
- szklanki białego lub czerwonego wytrawnego wina
- 2 cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku lub oregano
- 2–3 łyżeczki słodkiej papryki
- minimum 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 494 **B** 37,6 g **T** 38 g **W** 0,4 g

## Przygotowanie

**ok. 40 minut (+ minimum 2 godziny oczekiwania)**

1. Godzinę przed rozpoczęciem gotowania namocz w wodzie patyczki do szaszłyków.
2. Przygotuj marynatę – oliwę i wino wymieszaj ze sobą, a cytryny wyszoruj i sparz wrzątkiem. Skórkę z cytryny zetrzyj na drobnej tarce, sok z cytryn wyciśnij. wieże

zioła i czosnek starannie posiekaj. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj paprykę, sól i świeżo zmielony pieprz.

3. Karkówkę umyj i osusz. Następnie pokrój mięso na grube plastry, a każdy z nich na 4–5 pionowych pasków. Paski nadziej krótszą krawędzią na patyczki do szaszłyków (w zależności od długości patyczków 3–5 kawałków na szaszłyk).
4. Marynatę wlej do płaskiego i szczelnego naczynia lub na blachę do pieczenia. Szaszłyki włóż do marynaty i co jakiś czas odwracaj. Marynuj przynajmniej przez godzinę, najlepiej jednak zostaw je na noc w lodówce.
5. Smaż souvlaki na zwilżonej oliwą patelni grillowej po 3–5 minut każdą stroną (nie dłużej, by nie przesuszyć mięsa).
6. Włóż szaszłyki na kilka minut do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika.
7. Podawaj z [sałatką grecką horiatiki](#) i/lub z [sosem tzatziki](#).





Ryby

# Łosoś po grecku

*Ryba po grecku nie ma nic wspólnego z kuchnią grecką! I nie wiadomo dokładnie, dlaczego tak się nazywa. Uwielbiam tę potrawę, zwłaszcza w okresie świątecznym.*

*Marchewka nie jest niskowęglowodanowym warzywem, natomiast jej ograniczona ilość w stosunku do pozostałych składników sprawia, że danie spełnia wymogi diety ketogenicznej. Jeśli chcesz zwiększyć udział tłuszczów w potrawie, dodaj do warzyw na przykład oliwę.*

## Składniki (4 porcje)

- 800 g filetów z łososia (4 kawałki bez skóry po 200 g)
- 400 g marchewki
- 100 g pietruszki
- 100 g selera
- 50 g pora
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki masła ghee
- 1 łyżka oliwy
- 1 szklanka wody
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 listek laurowy
- 1 łyżeczki słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku

## Makro (1 porcja)

**K** 588 **B** 42 g **T** 41 g **W** 10 g

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ 24 godziny oczekiwania)**

1. Piekarnik rozgrzej do 170 stopni. Kawałki łososa umyj i osusz, skrop oliwą i posól. Piecz 20 minut.
2. Gdy łosoś się piecze, umyj i obierz warzywa. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Por posiekaj.
3. Na patelni rozpuść masło klarowane. Smaż por 2-3 minuty i dodaj pozostałe tarte warzywa. Smaż kilka minut, a następnie podlej wodą.
4. Dodaj przyprawy i gotuj 15 minut na wolnym ogniu. Jeśli woda odparuje, dolej jej jeszcze trochę.
5. Pod koniec gotowania odlej odrobinę wywaru, wymieszaj go z koncentratem pomidorowym i wlej z powrotem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Ułóż w głębszym szklanym naczyniu warstwę łososa i warstwę warzyw. Ryba najlepsza jest kolejnego dnia - gdy smaki się połączą.





# Łosoś pieczony ze szpinakiem

*Aromatyczny, wilgotny łosoś podany na szpinaku z dodatkiem czosnku i fety. Lekkie, lecz nadal ketogeniczne danie obiadowe.*

## Składniki (2 porcje)

### ŁOSO

- 400 g świeżego fileta z łososia ze skórą
- cytryna
- świeży tymianek (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki oliwy
- sól i pieprz do smaku

### SZPINAK

- 500 g świeżego szpinaku
- 30 g fety
- ząbek czosnku
- gałka muszkatołowa
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 łyżka śmietanki 30%

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 714,1 **B** 45,3 g **T** 55,8 g **W** 7,5 g

## Przygotowanie

**ok. 40 minut (+ 30 minut oczekiwania)**

1. Łososia umyj, osusz i przekrój na 2 równe kawałki (nie

musisz przekrajać skóry). Ułóż rybę skórą do dołu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Dopraw solą i pieprzem. Na każdy kawałek łososia połóż 2 plastry cytryny i gałązkę świeżego tymianku. Polej z góry oliwą i odstaw na 30 minut.

2. Piekarnik rozgrzej do 175 stopni (grzałka górna i dolna). Wstaw łososia i piecz 15 minut. Następnie podnieś temperaturę do 220 stopni i piecz jeszcze 5-7 minut (górnica łososia powinna delikatnie się przypiec).
3. Kiedy łosoś się piecze, przygotuj liście szpinaku - umyj je i osusz. Dłuższe łodygi pourywaj. Spory ząbek czosnku podsmaż na odrobinie oliwy. Dodaj szpinak, pokruszoną fetę, dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Smaż ok. 2 minut, aż liście szpinaku zmiękną. Na sam koniec dodaj łyżkę śmietanki.
4. Szpinak wyłóż na talerze. Mięso łososia oddziel od skóry łopatką i ułóż na szpinaku.







## Pieczony halibut z pomidorami

*Halibut to tłusta ryba - pyszna i łatwa w przygotowaniu. Często delikatnie ją doprawiam, by zachowała wilgotność. Dodaję też pomidory, by była bardziej kwaskowa, i podaję na przykład z purée z kalafiora.*

### Składniki (2 porcje)

- 2 filety z halibuta (ok. 700 g)
- 30 g masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 duży pomidor
- 4 pomidorki koktajlowe
- kilka gałązek tymianku
- sól
- pieprz cytrynowy
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 608 **B** 36,3 g **T** 51 g **W** 4,6 g

### Przygotowanie

**ok. 40 minut (+ 10 minut oczekiwania)**

1. Filety z halibuta umyj i osusz. Połóż oba kawałki ryby w naczyniu żaroodpornym i nasmaruj każdy z nich masłem. Dopraw szczyptą soli i pieprzu cytrynowego.
2. Ząbek czosnku pokrój na cienkie plasterki, koperek posiekaj. Równomiernie rozłóż koperek i czosnek na halibucie. Odstaw rybę na minimum 10 minut.

3. Umyj pomidor i pokrój w grubsze plastry (potrzebujesz czterech). Pomidory koktajlowe przekrój na połówki. Wyłóż plastry pomidora na rybę (po 2 plastry na 1 filet) i pomidorki koktajlowe na rybę. Ponownie dopraw solą i pieprzem, udekoruj gałązkami tymianku.
4. Piecz w 200 stopniach ok. 25 minut.
5. Podawaj samodzielnie lub z ulubioną sałatką bądź [purée z kalafiora](#).









## Dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym

*Delikatne polędwiczki z dorsza w sosie na bazie słodkiej śmietanki i cytryny. Świetnie smakują jako samodzielne danie lub z makaronem z cukinii bądź ryżem z kalafiora. Polecam świeże, niemrożone kawałki ryby, które nie rozpadną się w sosie.*

*Ten przepis możesz traktować jako bazowy – dorsz i inne chude ryby świetnie smakują zapieczone również w sosie koperkowym (zamiast musztardy i kurkumy dodaj pęczek posiekanego koperku) czy szpinakowym (zamiast musztardy, cytryny i kurkumy dodaj 400 g świeżego szpinaku, 2 ząbki czosnku i szczyptę tartej gałki muszkatołowej).*

### **Składniki (2 porcje)**

- 400 g polędwiczek z dorsza
- 100 g cebuli
- 150 ml śmietanki 36%
- 30 g masła ghee
- sok z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej
- szczypta kurkumy
- szczypta peperoncino
- sól i pieprz do smaku
- tymianek do dekoracji

### **Makro (1 porcja)**

**K** 561 **B** 33 g **T** 44 g **W** 9 g

## Przygotowanie

ok. 25 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
2. Cebulę starannie posiekaj i zeszklij na maśle ghee. Dodaj śmietankę, musztardę, wyciśnięty sok z cytryny, szczyptę kurkumy, szczyptę peperoncino i zagotuj. Dopraw solą do smaku.
3. Rybę umyj, osusz, dopraw solą i pieprzem. Wyłóż na dno naczynia żaroodpornego i zalej sosem.
4. Piecz w piekarniku 10-12 minut. Przed podaniem udekoruj tymiankiem.





Zupy



# Zupa ogórkowa na żeberku

*Kuchnia polska*

*Moją ulubioną zupą od czasów dzieciństwa jest ogórkowa. Nie jem wielu zup, ale ogórkowa gości w naszym domu dość często.*

## Składniki (6 porcji)

- 900 g surowych żeberek wieprzowych
- 600 g ogórków kiszonych (litrowy słoik)
- 2 średnie marchewki
- 2 cebule
- 1 korzeń pietruszki
- ćwiartka selera
- ćwierć główki kapusty
- 3 ząbki czosnku
- 4 listki laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- kilkanaście ziaren czarnego pieprzu
- ok. 3 łyżeczek soli
- 80–100 ml śmietanki 30%
- 1 pęczek koperku

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 520 **B** 24 g **T** 44 g **W** ok. 3 g

## Przygotowanie

**ok. 2 godzin**

1. Ogórki kiszone zmiksuj ze skórką i zalewą ze słoika. Żeberka umyj i pokrój wzdłuż kostek. Włoszczyznę umyj,

obierz marchewkę, pietruszkę i seler. Cebulę opal nad palnikiem gazowym lub piecz kilka minut w piekarniku w najwyższej temperaturze.

2. Przygotowane składniki przełóż do garnka, dodaj liść laurowy, pieprz, ziele angielskie i obrane ząbki czosnku. Dodaj 2 łyżeczki soli i zalej całkowicie wodą. Gotuj minimum 1½ godziny pod przykryciem.
3. Wyjmij z wywaru żeberka i warzywa. Przelej wywar przez sito i do powstałego bulionu dodaj ponownie żeberka i zmiksowane ogórki.
4. Gotuj przez kolejnych 15 minut, następnie dodaj śmietankę (aby na pewno się nie zwarzyła, przelej do kubeczka chochelkę zupy, dodaj śmietankę, wymieszaj i przelej z powrotem do garnka z zupą). Dopraw do smaku i po 10 minutach dodaj posiekany pęczek koperku.
5. Na talerz nakładaj po żeberku i zalewaj zupą. Możesz również zawekować zupę w słoiczkach (razem z żeberkami).
6. Do zupy możesz dodać pokrojoną lub tartą marchewkę (1 średnia gotowana marchewka to 6 g węglowodanów).



# Rosół kolagenowy

*Kuchnia polska*

*Długo gotowany rosół to bogactwo kolagenu, wapnia i magnezu. Orientacyjne makro w tym przepisie jest trudne do oszacowania. Jeśli nie jesz rosółu z warzywami, zawartość węglowodanów będzie tu jednak znikoma. Z przepisu wychodzi ok. 3 litrów rosółu, który powinno się jeść z gotowanym mięsem. Można go też użyć jako bazy do sosów.*

## Składniki

- 2–2 kg mięsa z kością, np. korpus drobiowy i mostek wołowy
- włoszczyzna: 2 marchewki, ćwiartka selera, 1 pietruszka (korzeń), kawałek kapusty włoskiej, małego pora
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- pęczek lubczyku
- 2–3 listki laurowe
- 4–5 ziaren ziela angielskiego
- kilkanaście ziarenek pieprzu
- sól do smaku (minimum łyżka)

## Przygotowanie

**ok. 20 minut (+ 6 godzin oczekiwania)**

1. Cebulę opal nad palnikiem lub zapiecz w piekarniku. Warzywa i czosnek obierz i wraz z cebulą włóż do sporego garnka.
2. Mięso umyj i włóż do garnka. Dodaj przyprawy: umyty lubczyk, listki laurowe, ziele angielskie i pieprz. Zalej



całość 3 litrami wody i gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez 6 godzin.

3. Pij w kubku lub zamroź w formie bulionetek i dodawaj do sosów.







# Kwaśnica ze skwarkami

## Kuchnia polska

*Kocham Tatry i tradycyjną góralską kuchnię, tym samym kwaśnica to dla mnie smak zimowych wycieczek w góry. Kwaśna, treściwa zupa ma właściwości rozgrzewające, cenne zwłaszcza w sezonie zimowym.*

*Wędzone żeberka i słonina to składniki trudno dostępne, ale świetnie „podbijają” smak wędzonki w tej zupie. Jeśli jednak pojawi się problem z ich zakupem, wędzone żeberka zastąp zwykłymi, a wędzoną słoninę – większą ilością boczku.*

### Składniki (6 porcji)

- 1 kg kiszzonej kapusty
- 750 g wędzonych żeberek
- 150 g wędzonego boczku
- 200 g wędzonej słoniny
- 50 g suszonych podgrzybków
- 2 łyżeczki kminku
- 3 listki laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 525 **B** 25 g **T** 45 g **W** 6 g

### Przygotowanie

ok. 2 godzin 45 minut

1. Zanim zaczniesz przygotowywać potrawę, zalej wodą grzyby i mocz je przez minimum kwadrans.
2. Kapustę kiszoną posiekaj, żeberka przekrój na mniejsze kawałki, a boczek pokrój w plastry lub kostkę. Mięso (łącznie ze słoniną) i kapustę przełóż do garnka. Dodaj wcześniej namoczone grzyby. Zalej składniki wodą, dodaj posiekany czosnek, ziele angielskie, listek laurowy i kminek. Dopraw solą i pieprzem do smaku (nie przesadzaj z solą, w tej zupie niewiele jej potrzeba).
3. Gotuj na wolnym ogniu 1½-2 godziny. Jeśli potrzeba, dolewaj wody. Pod koniec gotowania wyciągnij słoninę. Możesz ją osuszyć, pokroić i wytopić na patelni, by uzyskać chrupiące skwarki (niewliczone w makro).
4. Na talerz nakładaj po żeberku i zalewaj zupą. Możesz również zawekować zupę w słoiczkach (razem z żeberkami).





# Sosy i makarony



# Tagliatelle à la carbonara z makaronem z cukinii

## *Kuchnia włoska*

*Makaron z cukinii to niskokaloryczna alternatywa dla zwykłego makaronu, świetnie smakuje z wszelkimi białymi sosami. Doskonały zwłaszcza w połączeniu z sosem carbonara. Sos ten był jednym z moich ulubionych, zanim zaczęłam przygodę z ketozą. I jego wersja keto również bardzo mi smakuje.*

### **Składniki (2 porcje)**

- 300 g cukinii
- 300 g dobrej jakości boczku wędzonego
- 100 g mascarpone
- 100 ml śmietanki 30%
- 3 żółtka
- 1 ząbek czosnku
- szczypta rozmarynu
- sól i pieprz
- 10 g parmezanu

### **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 892 **B** 34 g **T** 79 g **W** 11 g

### **Przygotowanie**

**ok. 25 minut**

1. Cukinię umyj i odkrój końcówki. Następnie obieraczką do warzyw wykrawaj pionowe paski na kształt wstążek przypominających makaron tagliatelle. Usuń gniazda nasienne. Wstążki cukinii przełóż do miski, posól,

wymieszaj i odstaw na chwilę.

2. Boczek pokrój w cienkie, małe plastry i podsmaż na patelni. Posiekaj czosnek i gdy boczek już się zarumieni, dodaj go na patelnię. Podsmażaj niespełna minutę i dodaj szczyptę rozmarynu oraz mascarpone. Dokładnie wymieszaj, by mascarpone zupełnie się rozpuścił. Na tym etapie sos będzie tłusty i gęsty - nie przejmuj się tym. Dodaj do sosu wstążki z cukinii i duś razem 2-3 minuty.
3. Do szklanki wlej śmietankę, dodaj żółtka i wsyp parmezan. Wymieszaj dokładnie i wlej powstałą miksturę na patelnię. Duś ok. 2 minut, cały czas mieszając.
4. Podawaj od razu.

# Spaghetti bolognese z makaronem z mozzarelli

## *Kuchnia włoska*

*Wysokowęglowodanowa kuchnia włoska była moją ulubioną, zanim zmieniłam sposób odżywiania się.*

*Udało mi się znaleźć alternatywę dla mojego ulubionego spaghetti.*

*To makaron z mozzarelli. Jest zbliżony w smaku do tradycyjnego makaronu, ale to bomba kaloryczna!*

*Połączony z sosem bolońskim zawiera 1200 kcal. Jeśli chcesz otrzymać danie mniej kaloryczne, zamień makaron z mozzarelli na makaron z cukinii lub dyni.*

## **Składniki (3 porcje)**

### **SOS BOLOGNESE**

- 200 g świeżo zmielonego mięsa wołowo-wieprzowego (proponuję po 100 g karkówki wieprzowej i łopatki wołowej)
- 150 ml passaty pomidorowej
- 30 g boczku wieprzowego
- 40 g tartej marchewki
- 40 g tartego selera
- 30 ml oliwy
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- świeże zioła: ćwierć pęczka bazylii i oregano (można ewentualnie zastąpić suszonymi)
- 20 g parmezanu

### **MAKARON Z MOZZARELLI**

- 400 g tartej mozzarelli
- 4 żółtka

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 817 **B** 56 g **T** 60,5 g **W** 10,6 g

### Przygotowanie

ok. 2 godzin

### SOS BOLOGNESE

1. Posiekaj cebulę i podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojony w kostkę boczek, starty seler i startą marchewkę. Gdy cebula się zeszkli, a pozostałe składniki zarumienią, dołóż mięso i stale mieszaj, aby dokładnie je podsmażyć i rozdrobnić.
2. Czosnek zetrzyj na tarce lub posiekaj, dodaj do pozostałych składników. Całość zalej passatą. Dopraw solą i pieprzem. Podgrzewaj na wolnym ogniu jeszcze ok. pół godziny.
3. Posiekaj drobno zioła, dodaj je do sosu i wymieszaj. Sos warto odstawić na co najmniej godzinę, by smaki się połączyły.

### MAKARON Z MOZZARELLI

1. Przygotuj makaron z mozzarelli. Tartą mozzarellę włóż w miseczkę do mikrofalówki. Podgrzewaj, aż całkowicie się rozpuści (ok. 1½ minuty w 900 W). Dodaj 2 żółtka i dokładnie wymieszaj szpatułką. Powinna powstać zwarta kulka serowa. Jeśli składniki nie łączą się zbyt dobrze, włóż je na 15 sekund do mikrofalówki i ponownie zamieszaj.
2. Podziel masę serowo-jajeczną na dwie części. Każdą

z nich włóż pomiędzy 2 arkusze papieru do pieczenia i bardzo cienko rozwałkuj. Włóż je (wraz z papierem do pieczenia) do rozgrzanego do 100 stopni piekarnika i susz przez 15 minut. Dzięki papierowi masa delikatnie się przypieka i zachowuje formę podczas gotowania.

3. Ostudź mozzarellę i pokrój w wąskie paski. Makaron możesz przechowywać dwa dni w lodówce.
4. Sos ponownie podgrzej. Wrzuć makaron na chwilę do gorącego sosu i delikatnie wymieszaj. Wykładaj szczypcami do makaronu i obficie posyp parmezanem.





# Polędwiczki wieprzowe w sosie z mascarpone

*Wysokotłuszczowe mascarpone to świetna baza sosu w diecie ketogenicznej. Dzięki niemu sos może zawierać również chude mięso, takie jak polędwiczki wieprzowe czy pierś z kurczaka. Potraktuj to danie jako bazę i eksperymentuj ze składnikami. Potrawa świetnie smakuje nie tylko z pieczarkami i pomidorem, ale również z suszonymi pomidorami i posiekanym szpinakiem.*

## Składniki (4 porcje)

- 600 g polędwiczek wieprzowych
- 250 g mascarpone
- 250 g pieczarek
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 pomidor (ok. 150 g)
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka masła ghee
- 50 ml śmietanki 36%
- natki pietruszki
- parmezan (szczypta na porcję)
- sól
- czarny lub kolorowy pieprz
- biały pieprz

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 633 **B** 38,8 g **T** 49,4 g **W** 6,5 g



## Przygotowanie

ok. 30 minut

1. Polędwiczki umyj, wytnij z nich błonki i pokrój mięso na plastry grubości ok. 1 cm. Każdy z nich delikatnie rozbij i dopraw świeżo mielonym czarnym lub kolorowym pieprzem. Na tym etapie nie używaj soli.
2. Pomidor sparz, obierz i pokrój w kostkę, cebulę posiekaj, czosnek starannie posiekaj lub przeciśnij przez prasę, a pieczarki pokrój na ćwiartki.
3. Polędwiczki smaż z obu stron na oliwie do momentu, aż się zrumienią (w środku powinny być nadal surowe) i odkładaj do naczynia, by mogły „dojść” w niższej temperaturze.
4. Na tej samej patelni rozpuść łyżkę masła, dodaj cebulę, a następnie czosnek. Gdy cebula się zeszkli, dodaj pieczarki i smaż jeszcze chwilę. Następnie dodaj pomidor i chwilę podgrzewaj. Dodaj mascarpone i śmietankę i dokładnie mieszaj. Teraz posól i dopraw białym pieprzem.
5. Przełóż polędwiczki do sosu (wraz z sokiem, który znajduje się na dnie naczynia), posyp posiekaną pietruszkę. Duś krótko na wolnym ogniu.
6. Podawaj same, posypane szczyptą parmezanu lub z makaronem z mozzarelli.





# Sałatki



# Sałatka à la Cezar

*Kuchnia włoska/kuchnia amerykańska*

*Chrupiąca sałata rzymska, w zestawieniu z boczkiem i parmezanem (czyli serem parmigiano reggiano) oraz grillowaną piersią z kurczaka w sosie majonezowym z dodatkiem czosnku i anchois – bardziej ketogenicznie się nie da! Poniżej znajdziesz moją wersję tego przepisu, uwielbianą przez wszystkich przyjaciół rodziny.*

## Składniki (4 porcje)

- 450 g piersi z kurczaka
- 150 g boczku
- 1 duża sałata rzymska
- dobra mieszanka ziół (np. toskańskie lub do drobiu)
- 30 ml oliwy
- kilka pomidorów koktajlowych (opcjonalnie)

## SOS

- 50 g parmezanu
- 2 małe ząbki czosnku
- 120 g jogurtu typu greckiego
- 120 g majonezu
- sól i pieprz
- 2 zblendowane filety anchois (opcjonalnie)

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 606,5 **B** 37,8 g **T** 49 g **W** 3,6 g

## Przygotowanie

ok. 1 godziny

1. Sos przygotuj co najmniej 30 minut przed podaniem, by smaki się połączyły. Zetrzyj na tarce 2 małe ząbki czosnku oraz 25 g parmezanu. Dodaj jogurt grecki i majonez, dokładnie wymieszaj i dopraw solą oraz pieprzem. Jeśli zdecydujesz się na oryginalną wersję sosu, na sam koniec dodaj zblendowane anchois.
2. Sałatę rzymską umyj, odsącz i podrzyj na mniejsze kawałki. Pozostały parmezan pokrój w cienkie plasterki.
3. Piersć kurczaka pokrój w paski i zamarynuj w ziołach, soli i pieprzu oraz oliwie. Odstaw na dłuższą chwilę.
4. Boczek pokrój w kostkę i podsmaż bez dodatku tłuszczu. Kiedy się wytopi i będzie chrupki, zdejmij go i na tej samej patelni podmaż kurczaka. Tłuszcz, który pozostanie, również dodaj do sosu.
5. Składniki układaj na talerzach w kolejności: sałata, sos, boczek, kurczak, parmezan, opcjonalnie przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Składniki możesz też wymieszać w misce i dopiero wtedy przełożyć na talerze. Sałatkę można również ułożyć warstwowo w słoiku i zabrać ze sobą do pracy, wtedy sos daj na dnie, a sałatę na wierzchu.



## Gyros

*Pochodzenie sałatki gyros to dla mnie zagadka. Wiadomo, że gyros jest inspirowany kuchnią grecką i turecką, ale o warstwowej sałatce raczej nikt w Grecji ani Turcji nie słyszał. Być może to nasz polski wymysł. Poniżej znajdziesz przepis na moją wersję tej sałatki – taką, która bardziej spełnia wymagania diety keto. Czasem tak przygotowuję więcej mięsa i zapiekam je na przykład z cebulą i papryką pod mozzarellą. Dzięki temu mam kolejne danie.*

*Zachęcam do wykorzystywania jak największej ilości świeżych ziół. Ja hoduję je na parapecie. Polecam też domową mieszankę przypraw i ziół (patrz niżej). Możesz oczywiście użyć gotowego miks, wtedy jednak zmieni się zawartość węglowodanów w sałatce, ponieważ mieszanka sklepowa zawiera cukier.*

### Składniki (4 porcje)

#### GYROS

- 1 kg mięsa z udek z kurczaka bez skóry i kości
- 1 soku z limonki
- 2 łyżki soku z pomarańczy (opcjonalnie, do nadania delikatnej, cytrusowej słodyczy)
- 6 łyżek oliwy
- miks przypraw do gyrosa

#### SALAATKA

- 1 kapusta pekińska (ok. 600 g po poszatkowaniu)
- 1 czerwona papryka

- 1 żółta papryka
- 8 korniszonów (ok. 120 g)
- 1 czerwona cebula
- 80 g tartej goudy lub innego sera żółtego dobrej jakości
- 4 łyżki ketchupu bez cukru
- 8 łyżek majonezu

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 802,6 **B** 45,1 g **T** 61,3 g **W** 16,8 g

### Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ minimum godzina oczekiwania)**

1. Mięso z udek kurczaka umyj, osusz i pokrój w paseczki. Dopraw mieszanką przypraw. Jeśli używasz świeżych ziół, dokładnie je posiekaj. Dodaj do mięsa oliwę, sok z limonki i pomarańczy, dokładnie wymieszaj i odstaw na minimum godzinę.
2. Kapustę pekińską drobno poszatkuj. Papryki, korniszony i cebulę pokrój w kostkę.
3. Usmaż mięso tak, by było zrumienione.
4. Sałatkę układaj warstwowo w dużej szklanej misce lub słoikach. Od dołu: gyros, ketchup, cebula, żółta papryka, czerwona papryka, korniszony, majonez, gouda, kapusta pekińska.

### Mieszanka przypraw do gyrosa

- 6-7 łyżeczek słodkiej papryki
- 1 łyżeczka płatków chilli lub peperoncino
- 2-3 łyżeczki soli
- 1 łyżka suszonej cebuli
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 łyżeczka majeranku



- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka suszonej kolendry
- 1 łyżeczka suszonej pietruszki
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- ½ łyżeczki gorczycy
- ½ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki cynamonu
- 3 goździki
- 1 ziarenko ziela angielskiego

*Przyprawy i zioła zmiel w młynku i przechowuj w szczelnie zamkniętym słoiku. Spróbuj przyprawy - jeśli jest dla Ciebie za mało słona lub za mało pikantna, dodaj jeszcze odrobinę soli bądź peperoncino. Stosuj do gyrosa podawanego z surówką, a także do doprawiania mięsa w sałatce.*







# Sałatka caprese

## Kuchnia włoska

*Caprese to dla mnie smak Włoch. Dojrzały pomidor zestawiony z mozzarellą (najlepiej di buffala - z mleka bawolego - o delikatnym lecz wyrazistym smaku) to niebywałe połączenie. W tym przepisie znajdziesz podstawowy wariant włoskiej sałatki caprese, który możesz rozbudować, dodając między innymi: oregano, zielone pesto, ocet balsamiczny, rukolę lub czosnek. Możesz także zamienić mozzarellę na burratę i pomidor na pomidorki koktajlowe.*

### Składniki (1 porcja)

- 1 dojrzały pomidor (ok. 200 g)
- 1 kulka mozzarelli di buffala lub zwykłej
- listki bazylii
- 3 łyżki oliwy
- sól, pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 745,9 **B** 19 g **T** 70,5 g **W** 9,7 g

### Przygotowanie

**ok. 10 minut**

1. Pomidor umyj i usuń szypułkę. Pokrój w plastry.
2. Mozzarellę wyjmij z zalewy i pokrój w mniej więcej tyle plastrów, ile pomidora.
3. Ułóż na talerzu na przemian: plaster pomidora, plaster

mozzarelli, listek bazylii (lub posiekaną bazylię). Całość skrop oliwą i dopraw solą i pieprzem.







# Sałatka z burratą i awokado

## Kuchnia włoska

*Burrata to włoski ser, który przypomina mozzarellę, ale w środku ma śmietankę. Trudno o delikatniejszy i bardziej kremowy ser. Możesz go użyć jako dodatek do sałatki caprese (wtedy połóż go na pomidorach – krojenie burraty w plastry mija się z celem) lub podać z awokado, orzechami pinii, pomidorami i świeżymi ziołami, tak jak w tej orzeźwiającej sałatce.*

### Składniki (2 porcje)

- 200 g rukoli
- 10–12 pomidorków koktajlowych
- 2 burraty (po 125 g każda)
- 1 awokado
- 2 łyżki orzechów pinii
- oliwa czosnkowa (po 1 łyżce na porcję)
- ocet balsamiczny (opcjonalnie, po 1 łyżeczkę na porcję)
- sól
- płatki chilli
- posiekane bazylia i oregano
- łyżeczka soku z limonki

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 702 **B** 24,7 g **T** 61,2 g **W** 16,6 g

### Przygotowanie

ok. 20 minut

1. Parę godzin przed zrobieniem sałatki przygotuj oliwę



czosnkową. Kilka ząbków czosnku przekrój na pół i zalej oliwą. Jeśli będziesz przechowywać oliwę w buteleczce lub zamkniętym naczyniu, będzie zdatna do spożycia nawet po tygodniu.

2. Rukolę umyj, osusz i wyłóż na talerze. Pomidorki pokrój na pół lub ćwiartki i połóż na rukolę.
3. Awokado przekrój na pół, wydrąż pestkę. Pokrój owoc na kawałki i skrop odrobiną soku z limonki, by nie szerniał. Wymieszaj i wyłóż na sałatkę.
4. Orzechy pinii upraż na patelni do zrumienienia.
5. Bazylę i oregano posiekaj. Posyp nimi sałatkę.
6. Na wierzch wyłóż burratę.
7. Całość dopraw solą i płatkami chilli, polej oliwą i octem balsamicznym. Posyp orzechami pinii.







# Sałatka grecka horiatiki

## Kuchnia grecka

*Horiatiki to znana sałatka grecka, a dla mnie wspomnienie wakacji. Nie ma w niej miejsca na sałatę czy ser solankowy. Podstawą tego dania są świeże, aromatyczne warzywa, oryginalny ser feta i dobrej jakości oliwa – niczego więcej nie trzeba. Poniżej znajdziesz przepis na horiatiki w wersji nieznacznie zmodyfikowanej, by spełniała wymogi diety ketogenicznej.*

### Składniki (2 porcje)

- 3 dojrzałe pomidory
- 3 ogórki gruntowe
- 1 zielona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 200 g sera feta
- 60 ml oliwy
- kilkanaście czarnych oliwek z pestkami
- szczypta oregano
- sól i pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 657 **B** 21 g **T** 54 g **W** 19 g

### Przygotowanie

ok. 20 minut

1. Pomidory umyj i pokrój w sporą kostkę.

2. Ogórki obierz i pokrój w grubsze plastry lub kostkę.
3. Paprykę umyj i pokrój w paseczki, a cebulę obierz i pokrój w cieniutkie piórka.
4. Warzywa przełóż na talerze, posyp oliwkami, na wierzch połóż plaster sera feta (możesz również rozgnieść ser palcami, by lepiej wymieszał się z sosem).
5. Polej sporą ilością oliwy i posyp oregano, świeżo mielonym pieprzem i solą (nie dawaj za dużo soli – feta sama w sobie jest dość słona).
6. Sałatkę podawaj po 15 minutach, gdy smaki się połączą, samodzielnie lub jako dodatek do ryby bądź mięsa.





# Sałatka brokułowa z jajkiem, kurczakiem i pestkami dyni

*Przepis na tę sałatkę brokułową powstał z inspiracji dietą Dukana. Dodałam do niej więcej tłuszczów (teraz jest zdecydowanie smaczniejsza) i ograniczyłam zawartość białka, dzięki czemu danie odpowiada założeniom diety keto.*

## Składniki (2 porcje)

- 1 świeży brokuł (ewentualnie 400 g mrożonego)
- 1 średnia pierś kurczaka (200 g)
- masło ghee lub olej kokosowy do smażenia (ok. 20 g)
- 15 g pestek dyni
- 5 jajek

## SOS

- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżki śmietany
- 1 mały ząbek czosnku
- małego pęczka koperku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy
- sól, pieprz

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 733,5 **B** 48,7 g **T** 55,1 g **W** 11,3 g

## Przygotowanie

ok. 20 minut

1. Filet z kurczaka umyj, odetnij błonki, nasmaruj drób



odrobiną oliwy, dopraw solą i pieprzem. Odstaw na chwilę.

2. Brokuły umyj, podziel na małe różyczki i gotuj na parze do miękkości.
3. Jajka ugotuj na półtwardo lub twardo i pokrój na ćwiartki.
4. Filet z kurczaka smaż na maśle klarowanym w całości mniej więcej 4 minuty z każdej strony. Na sam koniec skrop go sokiem z cytryny i daj mięsu odpocząć przez 5 minut. Nie wylewaj sosu, który pozostał na patelni.
5. Przygotuj sos do sałatki: wymieszaj majonez, śmietanę, starty ząbek czosnku i posiekany koperek. Dodaj oliwę i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Filet z kurczaka pokrój w wąskie plastry. Pestki dyni upraż na małym ogniu.
7. Na sporym talerzu ułóż brokuły, następnie jajka i plastry kurczaka. Polej całość tłuszczem, który pozostał po smażeniu mięsa, przygotowanym sosem i posyp prażonymi pestkami dyni.





# Rozmaitości



# Frittata z cukinią i wędzonym serem

## Kuchnia włoska

*Frittata to klasyczna włoska zapiekanka przypominająca omlet. Zapiekanie jej w piekarniku sprawia, że jest bardzo puszysta. Do jej przygotowania przydaje się patelnia z odkręcaną rączką lub taka, która nie ma plastikowych elementów i nadaje się do włożenia w całości do piekarnika. Jednak w tym przepisie proponuję użyć naczynia żaroodpornego, ponieważ łatwiej ułożyć w nim warstwy cukinii i twarogu.*

*Przepis ten możesz również dowolnie modyfikować, dodając bardziej tradycyjne włoskie składniki, jak na przykład prosciutto crudo i parmezan. Wtedy jednak podsmaż frittatę na patelni, a na ostatnie 5-10 minut, włóż ją do piekarnika.*

## Składniki (2 porcje)

- 7 jaj
- 500 g cukinii (najlepiej małej, aby nie było pestek)
- 150 g wędzonego twarogu koziego (lub ewentualnie krowiego)
- 3 łyżki masła klarowanego w temperaturze pokojowej
- sól, pieprz lub płatki chilli
- 1-2 łyżki posiekanej natki pietruszki

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 718,2 **B** 41 g **T** 55,7 g **W** 15,6 g

## Przygotowanie

**ok. 15 minut (+ 20 minut pieczenia)**

1. Cukinię umyj, osusz i pokrój w cieniutkie plastry. Posól i odstaw na 10 minut.
2. Naczynie żaroodporne nasmaruj masłem klarowanym. Jajka roztrzep z solą, pieprzem lub płatkami chilli, pietruszką i masłem klarowanym.
3. Układaj warstwowo: plastry cukinii, część jajek, pokruszony twaróg.
4. Piecz 20 minut w 180 stopniach.

# Zapiekanka kalafiorowa z mięsem mielonym

*Kuchnia polska*

*Zapiekanka kalafiorowa to przepis kuchni polskiej, który poznałam, zanim rozpoczęłam ketogeniczne odżywianie. Przepis nie wymaga większych modyfikacji. Podstawą zapiekanki jest dobrej jakości mięso mielone, więc proponowałabym samodzielny wybór kawałka łopatki wieprzowej i zmielenie go w domu.*

## Składniki (6 porcji)

- 1 główka kalafiora (ok. 800 g bez kłębów)
- 500 g mielonego mięsa z łopatki wieprzowej
- 250 g pieczarek
- 1 cebula
- 2 jajka
- 200 g śmietany 18%
- 200 g tartego sera gouda
- 1 płaska łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 średnie ząbki czosnku
- olej kokosowy lub oliwa do smażenia

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 502,5 **B** 35 g **T** 40,2 g **W** 6,2 g

## Przygotowanie

**ok. 1 godziny (zapiekanka jest najlepsza następnego dnia)**

1. Kalafior umyj, podziel na różyczki i gotuj w osolonej

wodzie do miękkości. Gdy ostygnie, odsącz go z wody, a następnie dokładnie rozgnieć widelcem.

2. Pieczarki i cebulkę podsmaż na oleju kokosowym lub oliwie. Następnie dodaj mięso mielone i podsmażaj, aż się zarumieni. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem.
3. Przygotuj sos: jajka rozbij i roztrzep. Dodaj do nich śmietanę, tarty ser gouda i posiekany czosnek.
4. Połowę kalafiora wyłóż do naczynia żaroodpornego i ugnieć na jego dnie. Następnie wyłóż farsz, drugą połowę kalafiora i zalej całość sosem. Na powierzchni zapiekanki zrób kilkanaście dziurek patyczkiem do szaszłyka i odstaw ją na minimum godzinę (aby sos dostał się również do środka zapiekanki).
5. Piecz w 180 stopniach ok. 30 minut. Wierzch zapiekanki powinien być zrumieniony.
6. Zapiekankę możesz podać od razu, potrawa najlepiej smakuje po odgrzaniu, a nawet następnego dnia, gdy wszystkie smaki się połączą.







# Moussaka

## *Kuchnia grecka*

*Grecka zapiekanka z mięsem mielonym tradycyjnie zapiekana jest pod beszamelem. W tym przepisie sos beszamelowy zastąpiłam gęstym sosem serowym, dzięki któremu potrawa spełnia założenia diety ketogenicznej.*

*W kuchni greckiej zapiekanekę obficie doprawia się cynamonem. Polacy wolą jednak dodawać cynamon do słodkich dań niż mięsnych, stąd zalecam umiar w jego stosowaniu.*

### **Składniki (4 porcje)**

- 600 g zmielonej łopatki wołowej
- 2 bakłażany (ok. 600 g)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy
- 1 passaty pomidorowej
- kieliszka czerwonego wytrawnego wina
- natki pietruszki
- szczypta oregano
- szczypta bazylii
- 1 łyżeczki soli (do smaku)
- szczypta peperoncino lub chilli
- szczypta cynamonu
- 200 g mozzarelli (np. w kulkach)

### **SOS LA BESZAMELOWY**

- 100 g parmezanu (lub mieszanki dobrej jakości serów)
- 60 ml mleka
- 20 g masła

- szczypta soli
- odrobina tartej gałki muszkatołowej

### **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 857,8 **B** 52,4 g **T** 61,5 g **W** 17 g

### **Przygotowanie**

**ok. 40 minut (+ 30 minut pieczenia)**

1. Bakłażany umyj i pokrój w cienkie (2-3 mm) plasterki. Ułóż plastry na zwilżonej oliwą blasze do pieczenia, posmaruj je oliwą i posól. Piecz w 180 stopniach kilka minut (do zrumienienia).
2. Pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek podsmaż na oliwie. Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zrumieni. Dodaj passatę, wino, sól, przyprawy i posiekaną pietruszkę. Duś kwadrans.
3. W zwilżonym oliwą naczyniu żaroodpornym układaj moussakę warstwami: bakłażan, połowa farszu mięsnego, bakłażan, druga połowa farszu, bakłażan.
4. Następnie przygotuj sos. Masło rozpuść, dodaj mleko i podgrzej, dodaj parmezan, szczyptę soli i gałkę muszkatołową. Na wolnym ogniu redukuje płyn, aż powstanie gęsty sos. Cały czas mieszaj go trzepaczką, by się nie przypalił.
5. Na wierzch zapiekanki wlej sos i dodaj mozzarellę w kulkach. Piecz 30 minut w 180 stopniach.







## Placki z cukinii z twarogiem

*Placki z cukinii to danie, które poznałam dzięki mojej mamie. Kluczowy jest wybór młodej cukinii i jej bardzo dokładne odsączenie. W przeciwnym wypadku placuszki rozpadną się, pomimo użycia parmezanu jako „spoiwa”.*

*Placki świetnie smakują z twarogiem, czyli tak, jak podawało się u mnie w domu placki ziemniaczane. W wersji jarskiej/wegetariańskiej nie dodawaj do cukinii boczku.*

### Składniki (2 porcje)

- 1 kg cukinii (waga już po wydrążeniu pestek)
- 50 g wędzonego boczku (do pominięcia w wersji jarskiej)
- 25 g tartego parmezanu (lub innego twardego sera)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 łyżka drobno mielonej mąki migdałowej
- sól, pieprz
- olej rzepakowy do smażenia (całość wchłonie ok. 3 łyżek)

### TWAR G

- 100 g twarogu śmietankowego (ok. 17% tłuszczu)
- 100 g śmietany 18%
- sól, pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 640 **B** 28,18 g **T** 51,6 g **W** 18,4 g

## Przygotowanie

ok. 20 minut (+ godzina oczekiwania)

1. Wydrążoną (pozbawioną pestek, nieobraną) cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Zasyj 3 łyżeczkami soli i dokładnie wymieszaj. Odstaw na minimum godzinę (sól w tym czasie powinna wyciągnąć nadmiar wody z cukinii).
2. Pokrój boczek i cebulę w kostkę i podsmaż razem na odrobinie oleju.
3. Przygotuj twaróg: serek śmietankowy rozdrobnij (przecierakiem lub bardzo dokładnie widelcem). Dodaj śmietanę i starannie wymieszaj. Dopraw solą i odrobiną pieprzu (do smaku).
4. Po godzinie cukinię bardzo dokładnie odsącz. Dodaj do niej 2 jajka, przeciśnięty przez praskę lub starty czosnek, boczek i cebulkę, mąkę migdałową oraz tarty parmezan. Dopraw pieprzem i dokładnie wymieszaj.
5. Z powstałej masy formuj rękoma niewielkie placki i smaż z obu stron na rozgrzanym oleju, aż się mocno zarumienią.
6. Podawaj z twarogiem lub [sosem czosnkowym](#).





# Smażony ser

*Kuchnia czeska*

*Smażony edam, czyli ser edamski, to klasyk kuchni czeskiej. Podawany z sosem tatarskim, kojarzy się przede wszystkim z fast foodem. Tymczasem po zamianie bułki tartej na mąkę migdałową będzie to danie akceptowalne od czasu do czasu w diecie ketogenicznej. Jeśli jesteś fanem camemberta, możesz zamienić ser edamski na pleśniowy.*

## Składniki (1 porcja)

- 100 g sera edamskiego
- 6 łyżeczek drobno mielonej mąki migdałowej
- 1 łyżeczka mielonego sera grana padano lub innego twardego
- 1 jajko
- odrobina soli i pieprzu
- olej do smażenia

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 679 **B** 37,4 g **T** 56,9 g **W** 2,5 g

## Przygotowanie

**ok. 20 minut**

1. Jajko roztrzep w głębokim talerzu. W drugim talerzu wymieszaj mąkę migdałową, mielony parmezan oraz sól i pieprz.
2. Ser przekrój na pół. Umocz najpierw w jajku, potem obsyp panierką. Powtórz obie czynności.

3. Wrzucić ser na głęboki, rozgrzany olej. Smażyć kilka minut, następnie wyłożyć na ręcznik papierowy i odsączyć.
4. Podawać z sosem tatarskim i ulubioną sałatką lub jako składnik burgera.



# Pizza na spodzie z kalafiora

## *Kuchnia włoska*

*Pizza to kolejny fast food, który nie jest dozwolony w diecie ketogenicznej. Niemniej jednak istnieje kilka możliwości zmodyfikowania przepisu na tradycyjną włoską pizzę. Pierwszą z nich jest pizza na spodzie z kalafiora.*

### **Składniki (2 porcje)**

#### **CIASTO**

- 1 mały kalafior (ok. 500 g bez kłębów)
- 120 g mozzarelli
- 30 g parmezanu
- 1 jajko
- szczypta oregano
- szczypta płatków chilli
- szczypta suszonego czosnku
- oliwa do posmarowania blachy

#### **PROPONOWANE DODATKI**

- ok. 75 ml passaty
- 100 g tartej mozzarelli
- kilka plasterków szynki parmeńskiej (pomiń w wersji jarskiej)
- 6 pomidorków koktajlowych
- kilkanaście listków bazylii
- 2 garście rukoli
- 15 g parmezanu
- 30 ml oliwy z czosnkiem

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 750 **B** 46,5 g **T** 55,8 g **W** 12,7 g

## Przygotowanie

ok. 1 godziny

1. Kalafior umyj, podziel na różyczki ugotuj w osolonej wodzie (powinien być jeszcze al dente). Odsącz go, ostudź i zmiksuj, tak by miał konsystencję ryżu. Przełóż na czystą ścierkę i bardzo dokładnie odsącz - w zasadzie od tego zależy powodzenie w przygotowaniu spodu do ciasta. Dodaj do kalafiora ser żółty, jajko, oregano, płatki chilli i suszony czosnek. Dokładnie wymieszaj.
2. Blachę do pieczenia posmaruj oliwą (nawet jeśli używasz papieru, również nasmaruj go oliwą, spód może się przyklejać) i wylej na nią masę kalafiorową. Piecz w 180 stopniach ok. 30 minut (spód powinien być mocno zarumieniony). Wyjmij spód i podnieś temperaturę w piekarniku do 220 stopni.
3. Na upieczony spód wyłóż dodatki: passatę, tartą mozzarellę, szynkę parmeńską, pokrojone na ćwiartki pomidorki.
4. Ponownie piecz kilka minut (do momentu, aż ser się rozpuści). Następnie posyp pizzę posiekaną bazylią, rukolą i tartym parmezanem. Skrop ją obficie oliwą z czosnkiem.







# Pizza serowa z salami

*Kuchnia włoska*

*Ciasto zwane Fat Head na bazie mozzarelli i mąki migdałowej to drugi ciekawy wariant spodu pizzy.*

*Najlepiej smakuje z salami, ale w wersji jarskiej/wegetariańskiej można zastąpić mięso warzywami.*

## **Składniki (2 porcje)**

### **CIASTO FAT HEAD**

- 250 g tartej mozzarelli
- 2 łyżki serka śmietankowego
- 80 g mąki migdałowej
- 1 jajko
- szczypta ziół prowansalskich
- łyżeczki soli

### **PROPONOWANE DODATKI**

- 5–6 łyżek passaty
- 100 g mozzarelli
- 50 g salami (polecam Milano, do pominięcia w wersji jarskiej)
- szczypta oregano
- 6–7 pomidorków koktajlowych
- peperoncino (opcjonalnie)

## **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 940,1 **B** 63,4 g **T** 71 g **W** 9 g

## Przygotowanie

ok. 30 minut

1. Tartą mozzarellę i serek śmietankowy wymieszaj w miseczce. Podgrzewaj w mikrofalówce, aż mozzarella się roztopi (1½-2 minut), co 30 sekund dokładnie mieszając silikonową szpatułką.
2. Gdy sery roztopią się, dodaj jajko, mąkę migdałową i przyprawy i mieszaj do czasu, aż składniki się połączą. Jeśli „ciasto” stanie się zbyt zwarte, podgrzewaj je kilkanaście sekund w mikrofalówce.
3. Włóż ciasto pomiędzy dwa arkusze papieru do pieczenia. Ugniataj palcami, by miało odpowiedni kształt i wysokość maksymalnie 5 mm. W razie problemów możesz pomóc sobie wałkiem.
4. Usuń wierzchnią warstwę papieru i przełóż ciasto na blachę do pieczenia. Kilkanaście razy nakłuj je widelcem. Piecz 10-15 minut w 180 stopniach (do zarumienienia), a następnie wyjmij z piekarnika.
5. Spód pizzy posmaruj passatą, posyp pozostałą mozzarellą, na wierzch połóż salami, pomidorki koktajlowe i peperoncino (opcjonalnie), posyp oregano.
6. Piecz 5-7 minut do momentu, aż ser się roztopi, a salami zrumieni.







# ***Dodatki***

**Sosy**



# Sos koktajlowy

*Kuchnia amerykańska*

*Mój sos koktajlowy to bardzo uproszczona wersja amerykańskiego sosu do krewetek. Świetnie smakuje jako dodatek do improwizowanej sałatki, mięsa oraz mozzarella sticks.*

## Składniki (3 porcje)

- 60 g majonezu
- 20 g ketchupu bez cukru
- szczypta oregano
- szczypta papryki pimenton/wędzonej ostrej
- sól i pieprz do smaku

## Orientacyjne makro (cały sos)

**K** 423 **B** 1,5 g **T** 40,8 g **W** 12 g

## Przygotowanie

**ok. 5 minut**

1. Majonez i ketchup wymieszaj dokładnie w miseczce.
2. Dopraw oregano i wędzoną papryką.
3. W zależności od preferencji smakowych dodaj soli i pieprzu.



## Domowy majonez

*Skład majonezu sklepowego pozostawia wiele do życzenia. Cukier i konserwanty sprawiają, że daleko mu do wartościowego dodatku do posiłku. Tymczasem w domu możesz przygotować o wiele zdrowszą wersję majonezu.*

### Składniki

**(słoiczek majonezu, ok. 420 g)**

- 1 jajko
- ok. 350 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy
- szczypta soli
- szczypta świeżo mielonego pieprzu (opcjonalnie)

**Orientacyjne makro (cały słoiczek majonezu)**

**K** 2735,8 **B** 8,0 g **T** 306 g **W** 13,6 g

### Przygotowanie

**ok. 10 minut**

1. Jajko sparz i odstaw na chwilę.
2. Do wysokiego naczynia wlej 2 łyżeczki octu winnego, dodaj łyżeczkę musztardy, sól i pieprz oraz jajko. Zaczynij miksować blenderem składniki i stopniowo, wąskim strumieniem dolewaj olej, starannie łącząc w całość.
3. Majonez będzie gotowy, gdy uzyska gęstą, aksamitną i puszystą konsystencję.









## Sos tatarski

*Sos tatarski, czyli bazujący na marynowanych grzybach i korniszonach, to świetny dodatek do smażonego sera, pasztetu czy jajek. Tak jak większość sosów na zimno, także i ten przepis przygotuj przynajmniej godzinę przed planowanym podaniem – wówczas smaki dobrze się połączą.*

### Składniki (10 porcji)

- 1 mały słoiczek grzybków lub marynowanych pieczarek
- 6 małych korniszonów
- cebuli
- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżki śmietany 18%
- szczypta soli i pieprzu

### Orientacyjne makro (cały sos)

**K** 463 **B** 7,6 g **T** 40 g **W** 19 g

### Przygotowanie

**ok. 15 minut**

1. Grzybki, korniszony i cebulę starannie posiekaj lub delikatnie zmiksuj (przez chwilę, składniki nadal mają być wyczuwalne).
2. Dodaj majonez, śmietanę i dopraw solą oraz pieprzem.
3. Podawaj jako dodatek do mięs lub smażonego sera.



## Sos musztardowo-koperkowy

*Sos musztardowo-koperkowy świetnie smakuje jako dodatek do ketokanapek, ryby (np. dorsza panierowanego w mące migdałowej) czy jajek. Najlepszy i najbardziej wyrazisty jest dzień po przygotowaniu.*

### Składniki (5 porcji)

- 200 g śmietany 18%
- 1 łyżka musztardy (delikatesowej, sarepskiej lub chrzanowej)
- 1 łyżka majonezu
- 1 pęczek koperku
- sól i pieprz

### Orientacyjne makro (cały sos)

**K** 336 **B** 4,2 g **T** 32,4 g **W** 6,9 g

### Przygotowanie

**ok. 5 minut**

1. Koperek posiekaj.
2. śmietanę wymieszaj z musztardą i majonezem, dopraw solą i pieprzem.
3. Dodaj koperek i wymieszaj.
4. Odstaw sos minimum na godzinę (a najlepiej na całą dobę), żeby smaki się połączyły.



## Sos czosnkowy

*Sos czosnkowy jest jednym z moich ulubionych dodatków. Pasuje i do sałatek, i do mięs, i do ketokanapek. Banalny w przygotowaniu, może stać w lodówce nawet kilka dni. Jest tak uniwersalny, że moi przyjaciele wręcz wymagają, by pojawiał się na stole podczas naszych kulinarnych spotkań. Uwaga: dzień po zrobieniu nabiera ostrości.*

### Składniki (10 porcji)

- 150 g śmietany 18%
- 80 g majonezu
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz

### Orientacyjne makro (cały sos)

**K** 1580 **B** 12 g **T** 162 g **W** 18 g

### Przygotowanie

ok. 5 minut

1. śmietanę wymieszaj z majonezem.
2. Dodaj tarty lub przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku.



# Sos grzybowy z mascarpone

(na ciepło)

*Aromatyczny grzybowy sos na bazie mascarpone, który świetnie pasuje zarówno do schabowego, jak i purée z kalafiora. W trakcie jego przygotowywania, między krokiem trzecim a czwartym, możesz dodać również pokrojoną w mniejsze kawałki pierś kurczaka. W sezonie letnim warto zrobić ten sos z kurkami.*

## Składniki (6 porcji)

- 500 g grzybów: podgrzybków, pieczarek brązowych lub białych (brązowe są bardziej aromatyczne) albo kurek
- 250 g mascarpone
- 100 ml śmietanki 18%
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- natki pietruszki lub 2–3 szczypty suszonej pietruszki
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- kieliszka białego wytrawnego wina (opcjonalnie, wliczone w makro)

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 233,9 **B** 5,1 g **T** 20,5 g **W** 5,2 g

## Przygotowanie

ok. 30 minut

1. Grzyby dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki lub mniejsze

części. Czosnek zetrzyj na drobnej tarce lub przeciśnij przez prasę. Pietruszkę posiekaj.

2. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na odrobinie masła klarowanego. Dodaj czosnek, smaż minutę, następnie dodaj pieczarki. Dopraw solą i pieprzem.
3. Smaż ok. 10 minut (grzyby powinny puścić wodę i odparować). Jeśli zdecydujesz się użyć białego wina, które świetnie podkreśla smak sosu, dolej je do grzybów i poczekaj, aż odparuje.
4. Następnie dodaj mascarpone. Mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści. Wlej śmietankę. Gotuj jeszcze przez kilka minut.
5. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Dodaj pietruszkę.
6. Podawaj jako dodatek do makaronu z mozzarelli, purée z kalafiora bądź pieczonego mięsa lub ryby.



## Masło z czosnkiem i koperkiem

*Masło czosnkowe to smaczny, bardzo aromatyczny dodatek, który niejednokrotnie pozwolił mi na zwiększenie udziału tłuszczów w obiedzie ketogenicznym. To przepyszne uzupełnienie wszelkich wysokobiałkowych potraw, na przykład pieczonego kurczaka.*

### Składniki (4 porcje)

- 100 g masła
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- szczypta soli

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 188 **B** 0,4 g **T** 20,5 g **W** 0,7 g

### Przygotowanie

**ok. 10 minut**

1. Masło wyjmij wcześniej z lodówki, tak by miało temperaturę pokojową.
2. Kiedy zrobi się miękkie, wymieszaj je z tartym lub przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koperkiem i solą.
3. Podawaj schłodzone jako dodatek do mięs, na przykład do [pieczonego kurczaka](#), ryb lub niskowęglowodanowego chleba.







# Surówki



# Tzatziki

*Kuchnia grecka*

*Tzatziki to oryginalny sos w kuchni greckiej. Mocny czosnkowy aromat złagodzony ogórkiem świetnie komponuje się z grillowanym mięsem, na przykład z souvlakami.*

## Składniki (6 porcji)

- 3 średnie ogórki gruntowe (lub 1 długi)
- 300 g jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki oliwy
- 1 średni ząbek czosnku
- sól, świeżo mielony pieprz

## Orientacyjne makro

(cały sos – ok. 6 porcji)

**K** 408 **B** 12 g **T** 31,8 g **W** 17,4 g

## Przygotowanie

**ok. 25 minut (w tym 15 minut oczekiwania)**

1. Ogórki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Mocno posól i odstaw na minimum 15 minut, by przynajmniej część wody wytrąciła się z ogórków.
2. Wodę z ogórków odlej. Dodaj jogurt grecki i starty lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszaj.
3. Dopraw solą i pieprzem, a następnie skrop oliwą. Odstaw na chwilę, by składniki dobrze się połączyły.



## Mizeria

### *Kuchnia polska*

*Mizeria to surówka, którą wszyscy znamy. Nie wymaga wielkiej modyfikacji, by mogła spełniać wymogi diety ketogenicznej, a dzięki użyciu śmietany 18% stanowi wręcz świetny dodatek na przykład do kotleta schabowego lub ryby. Czasem stosuję wersję „leniwą” mizerii. Ogórek kroję w kosteczkę i wykładam na talerz, śmietanę mieszam z solą i pieprzem i polewam nią ogórki. To również smaczny, choć nietypowy wariant mizerii.*

### **Składniki (2 porcje)**

- 4 ogórki gruntowe lub 1 duży szklarniowy
- 200 g śmietany 18%
- 1 łyżka posiekanej cebuli dymki lub szczypioru
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól, pieprz

### **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 156,5 **B** 3,1 g **T** 13,7 g **W** 6,2 g

### **Przygotowanie**

**ok. 10 minut (+ 15 minut oczekiwania)**

1. Ogórki umyj, obierz i pokrój w cieniutkie plasterki (ręcznie lub za pomocą szatkownicy). Posól i odstaw na 15 minut.
2. Cebulę dymkę lub szczypior oraz koperek posiekaj.

3. Po kwadransie ogórki odsącz. Dodaj cebulkę, koperek, śmietanę i dopraw solą oraz pieprzem.
4. Podawaj na przykład do kotleta schabowego.



# Ogórki małosolne/kiszzone

*Kuchnia polska*

*Ogórki kiszzone to naturalny probiotyk. Można je bardzo łatwo zrobić. W przepisie podano składniki na czterolitrowy słoik. Jeśli masz mniejszy lub większy, pamiętaj po prostu o proporcji: 1 łyżka soli na 1 litr wody.*

*Po 1-2 dniach uzyskasz ogórki małosolne, następnie rozpocznie się proces kiszenia. Jeśli chcesz go spowolnić, przechowuj słoje w lodówce.*

## Składniki (4-litrowy słoje)

- ogórki gruntowe (powinny zająć ok.  $\frac{2}{3}$  pojemności słoja)
- koper do kiszenia z łodygą
- świeży chrzan (korzeń i jeśli są dostępne, to również liście)
- 5-6 ząbków czosnku
- 2-2 łyżki soli do przetworów (kamiennej)
- 2-2 l zagotowanej, jeszcze ciepłej wody

## Orientacyjne makro

(1 średni ogórek)

**K** 6,6 **B** 0,2 g **T** 0,12 g **W** 0,64 g

## Przygotowanie

**ok. 1 godzina 25 minut (+ kilka dni oczekiwania)**

1. Ogórki gruntowe wyłóż do dużej miski, zalej wodą i odstaw na godzinę. Koper dokładnie umyj, chrzan i czosnek obierz, a następnie włóż do starannie umytego słoika.

2. Po godzinie każdy z ogórków również dokładnie umyj i wkładaj do słoja.
3. W zagotowanej wodzie rozpuść sól do przetworów. Zalej solanką ogórki i przygnieć kamieniem lub talerzykiem, by nie wystawały ponad powierzchnię wody.









# Coleslaw

*Kuchnia amerykańska*

*Coleslaw, czyli surówka z młodej kapusty, jest świetnym dodatkiem do szarpanej wieprzowiny, burgera lub innego tłustego mięsa. Jednak, jak każda surówka, ze względu za zwiększony udział procentowy węglowodanów, może być stosowana jedynie jako dodatek, a nie główny posiłek.*

## Składniki (8 porcji)

- 1 mała główka młodej kapusty (ok. 1,2 kg bez kłębów)
- 1 duża marchewka
- 1 mała cebula
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka octu winnego (lub jabłkowego)
- 5 łyżek majonezu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 5 kropel stewii w płynie (opcjonalnie)

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 111 **B** 2,25 g **T** 7,34 g **W** 10,6 g

## Przygotowanie

**ok. 20 minut (+ godzina oczekiwania)**

1. Białą kapustę (najlepiej młodą) poszatkuj. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce, a cebulę starannie posiekaj. Całość przełóż do miski.

2. Dodaj: sok z cytryny, ocet winny i majonez. Dopraw solą, pieprzem i stewią (opcjonalnie). Dokładnie wymieszaj i odstaw na minimum godzinę przed podaniem, by kapusta zmiękła.
3. Podawaj jako surówkę do ketogenicznego obiadu.







## Surówka ze świeżych warzyw

*Surówka ze świeżych warzyw z sosem koperkowo-czosnkowym to mój obowiązkowy dodatek do każdej grillowanej potrawy. W sezonie letnim robię ją nawet raz w tygodniu. Świetnie pasuje do mięsa i ryby.*

### Składniki (3 porcje)

- 180 g sałaty (rzymskiej lub miks sałat)
- 2 pomidory malinowe
- 3 ogórki gruntowe
- 1 czerwona papryka
- 2 rzodkiewki
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

### SOS

- 40 g majonezu
- 30 g śmietany 18%
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz
- 1 łyżeczka koperku

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 166 **B** 4 g **T** 12 g **W** 10 g

### Przygotowanie

ok. 20 minut

1. Sos przygotuj chwilę wcześniej, by smaki się połączyły. Ząbek czosnku zetrzyj na drobnej tarce lub przeciśnij przez prasę. Dodaj majonez, śmietanę, szczyptę soli

i pieprzu oraz koperek. Dokładnie wymieszaj. Sprawdź smak sosu. Powinien być odrobinę za słony, by po wymieszaniu z warzywami sałatka była wystarczająco doprawiona.

2. Mix sałat wsyp do sporej miski.
3. Warzywa umyj i pokrój: pomidory w plastry, następnie każdy z plasterów na cztery części; ogórki i rzodkiewkę również w plastry, a paprykę w paski. Szczypiorek posiekaj.
4. Warzywa wymieszaj ze sobą i polej sosem. Ponownie wymieszaj i odstaw na kwadrans. Podawaj jako dodatek do tłustego mięsa lub ryby.









## Surówka z ogórków kiszonych, pomidora i papryki

*Smaczna surówka obiadowa na bazie ogórków kiszonych, papryki i pomidorów. Świetny dodatek do ryb i mięs.*

### Składniki (2 porcje)

- 3 spore ogórki kiszone (150 g po obraniu)
- 1 średni pomidor malinowy (ok. 150–160 g)
- żółtej lub czerwonej papryki
- 1 łyżka posiekanej cebuli dymki lub szczypioru
- 3 łyżki oliwy
- sól, pieprz

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 170 **B** 1,53 g **T** 15,4 g **W** 5,9 g

### Przygotowanie

**ok. 15 minut**

1. Ogórki kiszone obierz, paprykę umyj, a pomidora sparz i obierz ze skórki.
2. Każdy składnik pokrój w drobną kostkę. Dodaj posiekaną cebulkę, oliwę i wymieszaj.
3. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj jako dodatek do mięsa lub pieczonej ryby.



## Fasolka szparagowa z zasmażką

*Fasolka szparagowa to warzywo o ograniczonej zawartości węglowodanów, dlatego pasuje do kuchni ketogenicznej. Fasolkę szparagową możesz również podać z boczkiem i szczyptą tartego parmezanu lub prażonym sezamem jako samodzielne danie. Nie rób wówczas zasmażki. W pierwszym przypadku podsmaż na maśle klarowanym drobno pokrojony wędzony boczek, dodaj ugotowaną fasolkę i wymieszaj. Posyp danie parmezanem. W drugim upraż na patelni 2-3 łyżki sezamu, dodaj ugotowaną fasolkę, 2 łyżki masła i wymieszaj.*

### Składniki (2 porcje)

- 300 g fasolki szparagowej
- 30 g masła
- 2 łyżki mąki migdałowej
- sól

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 245,7 **B** 7,1 g **T** 20,7 g **W** 6,6 g

### Przygotowanie

ok. 15 minut

1. Fasolkę umyj i poucinaj końcówki. Wodę zagotuj i posól. Wrzuć do garnka fasolkę i gotuj 8-10 minut (fasolka powinna być miękka, ale nie rozpływająca się).
2. Masło roztop na patelni i dodaj mąkę migdałową. Chwilkę podsmażaj na wolnym ogniu, aż mąka się

zarumieni.

3. Fasolkę odcedź i dodaj na patelnię, dokładnie wymieszaj.
4. Podawaj do mięsa lub ryby.



## Ryż z kalafiora

*Ryż z kalafiora to świetny dodatek do gyrosa oraz ryby.  
Jednak może być również samodzielną potrawą.*

*Przykładowy przepis na kalafiorowe „risotto”: podsmaż  
100 g wędzonego boczku, 1 cebulę, dodaj starty  
kalafior i duś przez 5 minut. Całość posyp parmezanem.  
Smacznego!*

### Składniki (2 porcje)

- 1 średni kalafior
- 2 łyżki masła ghee
- sól do smaku

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 205 **B** 7 g **T** 15 g **W** 8,75 g

### Przygotowanie

**ok. 10 minut**

1. Kalafior obierz, umyj i poszatkuj lub zetrzyj na drobnej tarce.
2. Smaż na maśle klarowanym pod przykryciem mniej więcej 4-5 minut.
3. Podawaj jako dodatek do dania z sosem lub gyrosa.



## Purée z kalafiora

*Purée z kalafiora robię wtedy, gdy mam ochotę na tradycyjne purée z ziemniaków, które niestety zawierają za dużo węglowodanów. Idealnie kremowe, maślane purée kalafiorowe świetnie komponuje się z halibutem zapiekany w pomidorach i długo pieczoną karkówką.*

### Składniki (4 porcje)

- 1 mały kalafior (ok. 500 g bez kłębów) lub połowa dużego
- 30 g masła ghee (klarowanego)
- 3–4 łyżki mleka pełnotłustego
- 150 g śmietany 18%
- 30 g masła
- sól do smaku

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 222,4 **B** 3,7 g **T** 20,6 g **W** 4,9 g

### Przygotowanie

ok. 15–20 minut

1. Kalafior obierz z liści, umyj i podziel na małe różyczki. Masło ghee rozpuść na patelni i dodaj kalafior. Dopraw solą i podsmażaj kilka minut.
2. Dodaj mleko i zagotuj na wolnym ogniu pod przykryciem. Dodaj śmietankę i duś, aż kalafior zrobi się miękki (ok. 5 minut).
3. Przełóż całość do miksera, dodaj masło i zmiksuj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj soli do smaku.

4. Podawaj jako dodatek do sosu pieczarkowego lub do pieczonego mięsa bądź ryby.



## Gotowany kalafior z zasmażką

*Z kalafiora możesz zrobić ryż, purée, zapiekankę i pizzę. Można go również podać tradycyjnie - z zasmażką jako dodatek do dania.*

### Składniki (4 porcje)

- 1 średni kalafior (ok. 800 g bez kłębów)
- 40 g masła
- 40 g mąki migdałowej

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 280,8 **B** 7,4 g **T** 24,5 g **W** 5,9 g

### Przygotowanie

**ok. 30 minut**

1. Kalafior obierz z liści, a następnie umyj i podziel na różyczki. Kłęb wyrzuć.
2. Wodę zagotuj i posól. Wrzuć różyczki kalafiora do garnka i gotuj ok. 20 minut do miękkości.
3. Masło roztop na patelni i dodaj mąkę migdałową. Chwilę podsmażaj na wolnym ogniu, aż mąka się zrumieni.
4. Kalafior odcedź i dodaj na patelnię, dokładnie wymieszaj.
5. Podawaj do mięsa lub ryby.



## Makaron z dyni – spaghetti squash

*Dynia makaronowa jest składnikiem trudno dostępnym w Polsce, lecz w sezonie jesiennym bywa w sklepach BIO, a nawet marketach. Tylko z tego konkretnego rodzaju dyni można przygotować „makaron” będący alternatywą dla makaronu z mozzarelli czy cukinii.*

### Składniki (4 porcje)

- 1 dynia makaronowa (ok. 800 g miąższu)
- szczypta soli
- szczypta świeżo mielonego pieprzu
- 4 łyżki oliwy

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 62 **B** 1,2 g **T** 14 g **W** 10,8 g

### Przygotowanie

**ok. 10 minut (+ 45 minut pieczenia)**

1. Dynię przekrój na pół. Łyżką wybierz pestki (możesz je później wysuszyć w piekarniku i po obraniu zjeść). Obie połówki dyni skrop oliwą i dopraw solą i pieprzem. Możesz upiec od razu całość lub jedną połówkę zostawić w lodówce na następny dzień.
2. Wstaw dynię (miąższem do góry) do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Piecz maksymalnie 45 minut – co jakiś czas sprawdzaj widelcem, czy jest już miękka. Jeśli tak, wyjmij ją z piekarnika.
3. Miąższ dyni poszarp widelcem. Podawaj na przykład



z sosem bolońskim lub podsmaż z czosnkiem  
i pomidorkami koktajlowymi na oliwie.





# Przekąski



## BLT Rolls

*Kuchnia brytyjska*

*BLT to brytyjska kompozycja: bacon, lettuce, tomato (bekon, sałata, pomidor) podawana w kanapkach na ciepło i zimno. Ja proponuję BLT w rollsach, czyli w formie przypominającej naleśnik.*

### Składniki (1 porcja)

- 50 g boczku wędzonego
- spora garść miks sałat lub 3 liście sałaty rzymskiej
- 3 pomidorki koktajlowe
- 2 jajka
- 1 łyżeczka śmietanki 36%
- 1 łyżeczka masła klarowanego do smażenia
- szczypta soli
- odrobina pieprzu
- łyżka majonezu
- łyżeczki musztardy francuskiej (z gorczycą)

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 598,5 **B** 23 g **T** 54 g **W** 5,6 g

### Przygotowanie

**ok. 25 minut**

1. Jajka bardzo dokładnie roztrzep, tak aby miały płynną konsystencję. Dodaj łyżeczkę śmietanki, dopraw solą i pieprzem i dokładnie wymieszaj. Odstaw na chwilę.
2. Boczek usmaż do chrupkości. Sałatę umyj i posiekaj,

a pomidorki koktajlowe pokrój na ćwiartki. Majonez wymieszaj z musztardą francuską.

3. Dużą patelnię (minimum 26 cm średnicy) rozgrzej na wolnym ogniu i roztop na niej masło klarowane. Jajka wylej na patelnię i dokładnie rozprowadź po całej powierzchni patelni (jak naleśnik). Smaż do momentu, aż góra ciasta się zetnie.
4. Jedną stronę jeszcze ciepłego ciasta posmaruj sosem majonezowo-musztardowym. Połóż na niej sałatę, pomidorki koktajlowe, boczek oraz tarty parmezan. Całość zroluj i przekrój ostrym nożem, tworząc tak zwane rollsy (ruloniki).



## Krakersy serowe

*Krakersy serowe robię zawsze wtedy, gdy tęskno mi za chipsami lub po prostu potrzebuję coś chrupkiego do pracy. To łatwa w przygotowaniu i jednocześnie smaczna przekąska, która nie wytrąci cię z ketozy.*

### Składniki (1 porcja)

- 20 g tartej mozzarelli
- 10 g tartego cheddara
- 10 g tartej goudy
- 10 g tartego parmezanu
- 5 g sezamu
- szczypta ziół prowansalskich
- odrobina soli
- szczypta papryki (słodkiej lub wędzonej)

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 178 **B** 12,8 g **T** 13,6 g **W** 1,1 g

### Przygotowanie

**ok. 30 minut**

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Zetrzyj wybrane sery na tarce o dużych oczkach. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj. Powstałą mieszankę ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Uformuj kopczyki, a następnie zgnieć je tak, by wysokość krakersa nie przekraczała kilku milimetrów. Posyp całość sezamem i wstaw do piekarnika.

3. Piecz do momentu, w którym sery dokładnie się wymieszają i wysuszą, ale uważaj, by krakersy się nie przypaliły.
4. Wyciągnij blachę z piekarnika. Odsącz każdego krakersa z tłuszczu, układając je na papierowym ręczniku.
5. Krakersy podawaj samodzielnie lub z sosami: czosnkowym i koktajlowym.









## Koreczki

*Koreczki prawie zawsze pojawiają się na imprezach w polskich domach. Są świetną ketogeniczną przekąską. W sezonie letnim szczególnie cenię ich wersję jarską/wegetariańską – koreczki „Caprese”. W zimie z kolei wybieram tradycyjne koreczki z żółtym serem, kabanosem i korniszonem.*

### Składniki (20 koreczków)

#### KORECZKI Z ŻÓŁTYM SEREM

- 100 g sera żółtego w bloku (np. edamskiego)
- 100 g kabanosów
- 100 g papryki
- kilka korniszonów

#### KORECZKI CAPRESE

- 20 kulek mozzarelli (ok. 150 g)
- 10 pomidorów koktajlowych
- 20 listków bazylii
- łyżka oliwy
- szczypta oregano

### Orientacyjne makro

#### koreczka z żółtym serem

**K** 47,9 **B** 2,6 g **T** 3,8 g **W** 0,6 g

### Orientacyjne makro

#### koreczka Caprese

**K** 21,9 **B** 1,3 g **T** 1,7 g **W** 0,5 g

## Przygotowanie

ok. 20 minut

1. Koreczki z serem żółtym – ser żółty pokrój na 20 sześciątów. Kabanosy, paprykę i korniszony podziel na dokładnie tyle samo części i nadziewaj na wykałaczki w kolejności: ser, kabanos, papryka, korniszon.
2. Koreczki „Caprese” – pomidory koktajlowe umyj i przekrój na pół. Nadziewaj na wykałaczki w kolejności: połówka pomidora mięszem do dołu, kulka mozzarelli, bazylia. Po przygotowaniu wszystkich koreczków skrop całość oliwą i posyp oregano.





# Deska serów i wędlin

*Kuchnia francuska, kuchnia włoska*

*Oto królowa imprez domowych. Nie ma na nią przepisu, nie można też określić jej makro. Skład zestawu zależy wyłącznie od Ciebie. Kluczowe jest dbanie o niską zawartość węglowodanów oraz o tematyczne powiązanie składników (na przykład parmigiano reggiano nie będzie się dobrze komponował się z tradycyjną polską kielbasą wiejską).*

## Przykładowe składniki

### WĘDLINY

- prosciutto crudo wyłożone w formie wstążek
- chorizo pokrojone w plasterki
- salami pokrojone w plasterki
- kabanosy
- inne, dobrej jakości tłuste wędliny i kielbasy

### SERY

- parmigiano reggiano lub grana padano pokrojone w słupki
- wędzony ser kozi pokrojony w kostkę
- oscypki pokrojone w plastry
- camembert pokrojony w trójkąty
- gorgonzola połamana
- inne dobrej jakości sery żółte i pleśniowe

### ORZECHY

- pekan
- makadamia
- migdały
- inne orzechy o wysokiej zawartości tłuszczu i niskiej

węglowodanów

### **INNE DODATKI (W KONTROLOWANEJ ILOŚCI)**

- pomidory koktajlowe
- pikle
- zioła do dekoracji
- maliny
- truskawki
- pozostałe przekąski z przepisów na s. 171–181
- inne niskowęglowodanowe warzywa i owoce

### **Przygotowanie**

1. Wędliny pokrój w plastry, a sery w kawałki o różnym kształcie i dowolnej grubości – według upodobań i zaplanowanej aranżacji deski.
2. Układaj na desce, ozdabiaj zieleniną i innymi dodatkami.









## Smalec z boczkiem i cebulką

*Kuchnia polska*

*Domowy smalec zdecydowanie spełnia założenia diety ketogenicznej. Czytelnicy bloga, zwłaszcza ci stawiający pierwsze kroki w diecie ketogenicznej, pytają mnie, z czym go jeść. Smalec świetnie smakuje zarówno z Cloud Bread, jak i chlebem ziarnistym. Czasem zjadam go po prostu na ogórku kiszonym.*

*Domowy smalec będzie gotowy po kilku godzinach chłodzenia w lodówce. Warto raz na jakiś czas zamieszać łyżeczką w słoiczku – dzięki temu składniki nie opadną na dno.*

### **Składniki (ok. 24 porcji)**

- 500 g słoniny wieprzowej
- 150 g słoniny wędzonej
- 200 g boczku wędzonego (dobrej jakości)
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka bardzo drobno zmielonej soli
- szczypta papryki pimenton lub słodkiej wędzonej
- szczypta majeranku

### **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 235 **B** 2,5 g **T** 24,8 g **W** 0,75 g

### **Przygotowanie**

**ok. 1 godziny (+ kilka godzin na stężenie smalcu w słoikach)**

1. Słoninę (zwykłą oraz wędzoną) pokrój w drobną

kosteczkę (ewentualnie możesz ją również zmielić maszynką do mięsa, ale pozbawi to smalec większości chrupiących skwarków, które ja uwielbiam! ).

2. Wrzuć słoninę na patelnię i wytapiaj na wolnym ogniu 10-15 minut.
3. Gdy słonina się topi, pokrój boczek w drobną kostkę oraz posiekaj cebulę (również dość drobno).
4. Po upływie kwadransa dodaj do częściowo wytopionych skwarków boczek, po kolejnych 5 minutach dodaj cebulkę oraz dwa obrane ząbki czosnku. Po ok. 10 minutach, gdy cebula się zeszkli, a boczek zarumieni, sprawdź stan skwarków. Jeśli będą już wytopione i leciutko chrupiące, smalec jest gotowy.
5. Dopraw smalec solą, majerankiem oraz papryką. Wyjmij czosnek, a pozostałą zawartość przełóż do słoików (wyjdą 2 prawie pełne słoiczki półlitrowe). Najpierw przełóż skwarki, następnie zalej je smalcem.



Sudice vani i celula  
ze susron i bockwice

Sudice  
ze susron i bockwice





## Mozzarella sticks

*Kuchnia amerykańska*

*Mozzarella sticks to paluszki mozzarelli panierowane i smażone na głębokim oleju – typowe danie fast food.*

*W wersji keto mozzarellę obtaczamy w jajku i mące migdałowej. W makro i składnikach uwzględniłam taką ilość mąki migdałowej, która wskutek panierowania zostanie na serze. Jednak by uzyskać równomierny efekt, prawdopodobnie potrzebujesz jej więcej (część nie zostanie wykorzystana).*

### Składniki (1 porcja)

- 100 g mozzarelli w kostce
- 1 jajko
- ok. 80 g mąki migdałowej
- szczypta soli
- szczypta ziół prowansalskich
- olej rzepakowy do smażenia

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 761,4 **B** 41,3 g **T** 63,9 g **W** 4,8 g

### Przygotowanie

**ok. 25 minut**

1. Mozzarellę pokrój w słupki o boku ok. 1 cm.
2. Mąkę migdałową wymieszaj z solą i ziołami prowansalskimi, a jajko roztrzep.
3. Panieruj mozzarellę dwukrotnie: najpierw w jajku, potem

w mące, następnie znowu w jajku i mące. Warto robić to w rękawiczkach, ponieważ panierka przykleja się do dłoni.

4. Smaż ser na głębokim oleju, aż się zrumieni. Możesz go podać od razu lub odgrzać w piekarniku.
5. Serwuj samodzielnie lub z dodatkiem sosu, na przykład koktajlowego.





# Szparagi grillowane w boczku

*Kuchnia włoska*

*W krótkim sezonie szparagowym, czyli przede wszystkim w maju i czerwcu, staram się korzystać z dobrodziejstw natury - bogactwa witamin, kwasu foliowego i błonnika zawartych w szparagach. Podaję je gotowane, duszone na maśle lub jako przekąskę, grillowane w boczku.*

## Składniki (2 porcje)

- 1 duży pęczek szparagów (ok. 15 sztuk)
- 15 cienkich plastrów surowego wędzonego boczku
- 2 łyżki oliwy
- ok. 15 g parmezanu
- sól
- pieprz

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 383 **B** 18,3 g **T** 30,9 g **W** 6,1 g

## Przygotowanie

**ok. 15 minut**

1. Szparagi umyj, osusz i odłóż zdrewniałe końcówki. Każdy szparag posmaruj oliwą, dopraw solą i pieprzem i na całej długości owiń plasterkiem boczku.
2. Patelnię grillową delikatnie zwilż pozostałą ilością oliwy i smaż szparagi 5 minut z jednej i 5 minut z drugiej strony, pilnując, aby główki znajdowały się przy krawędzi

patelni.

3. Tuż przed podaniem posyp szparagi odrobiną tartego parmezanu.

# ***Desery i ketosłodcyce***

# Ciasta i ciasteczka

# Sernik wiedeński

*Kuchnia polska*

*Klasyczny sernik wiedeński to smak mojego dzieciństwa. Jest też jednym z pierwszych ciast, które dostosowałam do diety ketogenicznej, bazując na tradycyjnym przepisie mojej mamy.*

## Składniki (8 porcji)

- 700 g tłustego twarogu
- 7 jajek
- 150–200 g erytrolu w pudrze
- 100 g masła
- 3 łyżki drobno mielonej mąki migdałowej
- 100 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao min. 70%)
- 3 łyżki mleka 3,2%
- 1 laska wanilii
- szczypta suszonej skórki pomarańczy

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 427 **B** 20,5 g **T** 34,5 g **W** 9,9 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ godzina pieczenia)**

1. Twaróg zmiel trzykrotnie. Masło rozpuść w garnuszku i ostudź.
2. Żółtka oddziel od białek i dodaj do sera. Dosyp erytrolu (spróbuj – masa powinna być słodka). Dodaj miąższ z laski wanilii i suszoną skórkę pomarańczy oraz zimne (lecz nadal płynne) masło. Dokładnie wymieszaj.
3. Do powstałego ciasta dodaj 3 łyżki mąki migdałowej

i ubite białka. Delikatnie wymieszaj i przelej do formy.  
Piecz godzinę w 170 stopniach.

4. Gdy sernik wystygnie, rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej z 3 łyżkami mleka i polej nią sernik.
5. Dekoruj na przykład płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi.

# Tort Pavlova

*Kuchnia australijska, kuchnia nowozelandzka*

*„Pavlova” to deser wymagający dużo pracy, lecz wynagradzający zaangażowanie smakiem. Zrobienie bezy z ksylitolem stanowi spore wyzwanie. Beza się nie uda, jeśli białka będą ciepłe, źle je ubijesz lub nie oddzielisz dokładnie żółtek. Tort nie wyjdzie również wtedy, kiedy nie zmielisz dokładnie ksylitolu. Aby praca nie poszła na marne, musisz dodawać składniki stopniowo i dokładnie pilnować temperatury pieczenia. Nie próbuj także ograniczać węglowodanów, odejmując mąkę ziemniaczaną. Jeśli zatem to twoja pierwsza „Pavlova”, lepiej przygotować bezę minimum dzień wcześniej, aby mieć czas na ewentualną poprawkę.*

## **Składniki (10 porcji)**

### **BEZA**

- 5 zimnych białek jaja
- szczypta soli
- 150 g ksylitolu w pudrze
- 20 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka octu jabłkowego

### **KREM**

- 150 ml śmietanki 36%
- 200 g mascarpone
- 8 łyżeczek erytrolu w pudrze

### **DEKORACJA**

- 100 g owoców jagodowych

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 232 **B** 3,3 g **T** 17,25 g **W** 4,9 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

ok. 1 godziny (+ 2 godziny suszenia)

### BEZA

1. Rozgrzej piekarnik do 160 stopni (włącz termoobieg). Gdy piekarnik się nagrzeje, zmniejsz temperaturę do 130 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i narysuj na niej kształt bezy, który chcesz uzyskać (ja odrysowuję formę tortową). Posmaruj papier odrobiną tłuszczu, np. olejem kokosowym lub masłem klarowanym.
2. Białka mocno schłodzonych jajek oddziel od żółtek. Ubijaj je ze szczyptą soli do momentu, w którym po odwróceniu miski do góry nogami białka będą sztywne i nie odpadną od dna.
3. Następnie dodawaj stopniowo po łyżce ksylitolu w pudrze i przesianą mąkę ziemniaczaną. Gdy ksylitol całkowicie się rozpuści, a masa stanie się błyszcząco biała i ciągnąca, dodaj ocet i delikatnie, ale bardzo dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż masę na papier i łyżką rozprowadź po odrysowanym kształcie. Zewnątrz ścianki przyszłej bezy (te wokół odrysowanego okręgu) pozostaw minimum 1-2 cm wyższe, aby zostawić miejsce na krem, który dodasz później.
5. Włóż bezę do piekarnika i susz w 130 stopniach przez 2 godziny. Następnie otwórz piekarnik i zostaw w nim bezę do momentu wystygnięcia. Beza z ksylitolem będzie lekko beżowa - to normalne, ponieważ ksylitol barwi. Na tym etapie beza może pozostać jeszcze lepka. Nie zrażaj



się tym, zostaw ją w temperaturze pokojowej na kilka godzin. Jeśli jednak beza nawet po kilku godzinach ma konsystencję twardego żelka, to niestety nadaje się do wyrzucenia.

6. W trakcie pieczenia na krawędziach bezy może rozlać się gorący ksylitol – twarde plamki w kolorze karmelu. Wystarczy, że je odłamiesz od bezy po wysuszeniu.

## **KREM**

1. Ubij śmietankę 36%, a następnie dodaj mascarpone i erytrol w pudrze. Ubijaj, aż słodzik całkowicie się rozpuści.
2. Krem nałóż na bezę, udekoruj owocami jagodowymi (mogą być mrożone).
3. Schładzaj tort w lodówce przez minimum 2 godziny. Krój ostrym, długim nożem – beza jest bardzo krucha.





# Tort Wuzetka

## *Kuchnia polska*

*Łatwy w wykonaniu torcik, który świetnie sprawdzi się jako ciasto urodzinowe. Jest bardzo delikatny i sprawia wrażenie lekkiego pomimo wysokiej zawartości tłuszczu. Ważne jest, by dobrze ubić białka, w przeciwnym wypadku zamiast biszkoptu zrobi się zakalec. Jeśli chcesz przygotować tort w tradycyjnej formie o średnicy 22 cm, podwój ilość wszystkich składników.*

## **Składniki**

**(6 porcji – forma tortowa 15 cm)**

### **BISZKOPT**

- 100 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao min. 70%)
- 60 g masła
- 2 jajka
- 1 łyżka drobno mielonej mąki migdałowej
- 1 laska wanilii
- 1 łyżka skórki z pomarańczy
- szczypta bezglutenowego proszku do pieczenia (2–3 g )
- szczypta soli

### **KREM**

- 100 g serka mascarpone
- 100 ml śmietany 36%
- erytrol w pudrze do smaku

**Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 289 **B** 5,4 g **T** 26 g **W** 7,6 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 1 godziny (+ minimum kilka godzin oczekiwania)**

1. Czekoladę i masło rozpuść razem w kąpielii wodnej. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
2. Laskę wanilii rozetnij na pół i nożem zbierz ziarna.
3. Białka ubij ze szczyptą soli, a następnie dodaj do nich żółtka i ubijaj jeszcze chwilę. Na sam koniec ubijania wlej rozpuszczoną chłodną czekoladę. Dodaj mąkę migdałową, ziarenka z laski wanilii i skórkę pomarańczy.
4. Piecz w 180 stopniach 20-25 minut. Po upieczeniu poczekaj, aż biszkopt zupełnie wystygnie, a następnie przekrój go delikatnie nożem lub nitką, tworząc dwa blaty.
5. Ubij śmietankę. Na sam koniec dodaj mascarpone i erytrol (do smaku). Ubijaj, aż słodzik całkowicie się rozpuści.
6. Biszkopt przełóż kremem, udekoruj owocami lub orzechami i schładzaj w lodówce minimum kilka godzin.





# Brownie

## *Kuchnia amerykańska*

*Brownie to najpopularniejszy deser na moim blogu. Nie dziwię się – sama, gdy mam ochotę na ketodeser, w pierwszej kolejności myślę właśnie o nim. Mocno czekoladowe ciasto świetnie smakuje samodzielnie lub z dodatkiem kremu na bazie mascarpone. Moim zdecydowanym faworytem jest krem fistaszkowy – 1 opakowanie mascarpone ubite z 2 łyżkami masła orzechowego 100% i słodzikiem do smaku.*

### **Składniki (10 porcji)**

- 200 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao 80%)
- 200 g masła
- 8 jajek
- 80 g erytroli lub innego słodzika
- 2 łyżki mąki migdałowej (drobno mielonej)
- łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 łyżki skórki z pomarańczy
- 1 laska wanilii
- garść chipsów kokosowych
- łyżka płatków migdałowych
- szczypta soli

### **Orientacyjne makro (1 porcja)**

**K** 359 **B** 9,1 g **T** 33 g **W** 6,2 g [bez słodzika]

### **Przygotowanie**

**ok. 50 minut**

1. Czekoladę rozpuść z masłem w kąpieli wodnej. Dokładnie



wymieszaj i ostudź.

2. Do ostudzonej czekolady dodaj żółtka, mąkę migdałową (można pominąć, lecz z mąką migdałową ciasto nieco lepiej rośnie), proszek do pieczenia, tartą skórkę z pomarańczy, ziarna z laski wanilii i słodzik według preferencji.
3. Białka ubij na sztywno ze szczyptą soli. Dodaj je do masy czekoladowej i delikatnie wymieszaj.
4. Przelej ciasto do formy 22-24 cm. Wierzch udekoruj chipsami kokosowymi i płatkami migdałowymi.
5. Piecz do 30 minut w 180 stopniach. Sprawdzaj drewnianym patyczkiem do szaszłyków, czy ciasto jest już gotowe (ciasto powinno być wilgotne, ale nie powinno zostawać na patyczku).
6. Podawaj je samodzielnie lub z dodatkiem bitej śmietany bez cukru (śmietanka 36% ubita z kilkoma kropelkami stewii) i owocami jagodowymi.





# Tarta z owocami

*Kuchnia francuska*

*Tarta z owocami to pyszny deser, który przygotowuję zwłaszcza wtedy, gdy mam dostęp do świeżych owoców jagodowych. Kruchy spód na bazie mąki kokosowej, do tego krem czekoladowy, mascarpone i spora porcja owoców – już tęsknię za latem.*

*Moich przyjaciół i znajomych zaskakuje to, że tarta nie zawiera cukru.*

## Składniki (10 porcji)

### CIASTO

- 100 g masła
- 2 jajka
- 90 g mąki kokosowej
- 5 g soli
- 1 łyżeczka ksylitolu lub innego słodzika

### KREM Z MASCARPONE

- 250 g mascarpone
- 200 ml śmietanki min. 30%
- 1 laska wanilii
- 40 g erytrołu
- kilka kropel stewii

### KREM CZEKOLADOWY

- 60 g czekolady gorzkiej (zawartość kakao min. 70%)
- 200 ml śmietanki min. 30%
- stewia do smaku

### DEKORACJA

- 300 g owoców jagodowych
- 20 g płatków migdałowych
- 20 g wiórków kokosowych
- 20 g czekolady gorzkiej
- 10 g masła

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 430 **B** 6,9 g **T** 39,2 g **W** 8,7 g [bez słodzika]

### Przygotowanie

**ok. 2 godzin**

1. Masło roztop na wolnym ogniu i odstaw do ostudzenia. Następnie zmieszaj z mąką kokosową, jajkami, solą i ksylitolem. Powstanie ciasto o strukturze przypominającej tartę, może odrobinę delikatniejsze.
2. Formę do tarty wyłóż ciastem. Nie sprawdzi się tu standardowe wałkowanie i potem wykładanie formy. Powstałe ciasto jest bardzo delikatne, więc najlepiej rozprowadź je równomiernie w formie, ugniatając palcami i wyrównując płaską łyżką lub łopatką do ciasta.
3. Nakłuj ciasto kilkakrotnie widelcem. Piecz w 180 stopniach 15 minut i zostaw do wystudzenia.
4. Gdy tarta się piecze, ubij śmietankę. Dołóż mascarpone i ubijaj jeszcze chwilę. Dodaj szczyptę wanilii, a następnie zmielony erytrol i stewię (do smaku). Schowaj krem do lodówki.
5. śmietankę i czekoladę (połamaną na kosteczki) podgrzej w rondelku i stale mieszaj, aż składniki dokładnie się połączą. Przelej krem do chłodnego naczynia i wystudź, a następnie wstaw do lodówki na minimum godzinę. Następnie ubij całość jak bitą śmietaną.

6. Na spód tarty wyłóż krem czekoladowy i delikatnie wyrównaj. Następnie nałóż krem z mascarpone i ponownie bardzo delikatnie wyrównaj.
7. Udekoruj ciasto owocami jagodowymi, prażonymi na patelni wiórkami kokosowymi, płatkami migdałów oraz rozpuszczoną w kąpieli wodnej gorzką czekoladą z masłem.







# Amaretti

## Kuchnia włoska

*Malutkie ciasteczka migdałowe amaretti to klasyka kuchni włoskiej. Świetnie wyglądają podane do kawy, a przede wszystkim są bardzo smaczne!*

### Składniki

**(ok. 70 małych ciasteczek)**

- 3 białka dużych jajek
- 200 g drobno mielonej mąki migdałowej
- ok. 5 łyżek erytrolu w pudrze
- 20 ml likieru amaretto
- szczypta soli himalajskiej
- szczypta wanilii (opcjonalnie)

### Orientacyjne makro (całość)

**K** 1323 **B** 55,6 g **T** 108 g **W** 16,4 g [bez słodzika]

### Przygotowanie

**ok. 15 minut (+ 15 minut pieczenia)**

1. Białka jajek ubij ze szczyptą soli. Mąkę migdałową połącz z mielonym erytrole, a następnie całość wymieszaj z ubitymi białkami. Dodaj likier amaretto, odrobinę wanilii i dokładnie wymieszaj.
2. Przełóż ciasto do szprycy (bez końcówki) i na blasze wyłożonej papierem do pieczenia wyciskaj małe ciasteczka o średnicy ok. 1 cm.
3. Piecz ok. 15 minut w 170 stopniach z termoobiegiem.





# Ciasteczka chałwowe

*Ciastka chałwowe to moje najnowsze odkrycie i jedne z najlepszych ciasteczek ketogenicznych, jakie udało mi się kiedykolwiek opracować i przygotować. Bazujące na sezamowej paście tahini i mące kokosowej, najlepsze są po 1-2 dniach od upieczenia, gdy smaki sezamu i kokosa się połączą.*

## Składniki (18 ciastek)

- 250 g tahini (pasty sezamowej 100%)
- 120 g mąki kokosowej
- 3 jajka
- 100 g erytrolu (lub inny słodzik do smaku)
- 30 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao 80%)
- łyżeczki proszku do pieczenia
- kilka łyżek wody
- ziarna sezamu (opcjonalnie)

## Orientacyjne makro

(1 ciastko bez słodzika)

**K** 138 **B** 5 g **T** 12 g **W** 2 g

## Przygotowanie

**30 minut**

1. Tahini, mąkę, jajka, erytrol (lub inny słodzik) i proszek do pieczenia zmiksuj, aż powstanie gładka masa.
2. Czekoladę posiekaj i dodaj do powstałego ciasta, dokładnie wymieszaj silikonową szpatułką. Jeśli mieszanie sprawia trudność (dużo zależy od mąki kokosowej, która chłonie wilgoć), dodaj wody (ja dodaję kilka łyżek).

3. Z ciasta formuj dłońmi kulki, a następnie każdą z nich rozplaszcz do pół centymetra wysokości (możesz zwilżyć dłonie, by ciastka się do nich nie przyklejały) na blaszce przykrytej papierem do pieczenia. Możesz dodatkowo udekorować ciastka sezamem.
4. Piecz 10 minut w 180 stopniach. Przechowuj w szczelnej puszcze nawet 2-3 tygodnie.





# Ciasteczka orzechowe

*Kuchnia amerykańska*

*Czteroskładnikowe ciasteczka to prawdopodobnie najprostszy ketodeser. Szybkie w przygotowaniu ciastka można przechowywać w puszcze nawet kilka tygodni.*

*Jeśli nie schrupiesz ich od razu!*

## Składniki (25–30 ciasteczek)

- 250 g masła z orzechów laskowych 100% (lub innego masła orzechowego bez cukru)
- 1 duże jajko
- 80 g słodzika w pudrze, np. erytroli
- 30 g łuskanego słonecznika

## Orientacyjne makro (całość)

**K** 1680 **B** 47 g **T** 162 g **W** 36 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 10 minut (+ 15 minut pieczenia)**

1. Masło orzechowe, zmielony erytrol oraz jajko wymieszaj dokładnie w misce (możesz zrobić to łyżką, ale zdecydowanie łatwiej jest dłońmi). Ciasto będzie bardzo tłuste (tłuszcz będzie się wytrącał w trakcie mieszania składników, nie przejmuj się tym).
2. Formuj z ciasta małe kuleczki, a następnie wykładaj je na pokrytą papierem blachę do pieczenia. Każdą z kulek rozplaszcz na blaszce, tak by wysokość ciasteczka wyniosła nie więcej niż centymetr. Posyp ciastka słonecznikiem i dociśnij.
3. Piecz w 180 stopniach ok. 15 minut. Jedz, gdy ostygną.







# Kokosanki

*Kuchnia francuska*

*Moimi ulubionymi ciasteczkami są kokosanki. Po zmianie sposobu odżywiania szybko zaczęłam szukać metody na ich przygotowanie bez mąki i cukru. Poniżej znajdziesz przepis na łatwe w wykonaniu ciasteczka na bazie wiórków kokosowych i jajek. Podczas przygotowania zwróć szczególną uwagę na to, by masa kokosowa była półpłynna. W przeciwnym wypadku ciasteczka wyjdą suche, a przez to niesmaczne.*

## Składniki

**(ok. 25 ciasteczek)**

- 2 białka dużych jajek
- 70–100 g wiórków kokosowych
- erytrol w pudrze (nie mniej niż 3–4 łyżki)
- szczypta soli

## Orientacyjne makro (całość)

**K** 689 **B** 13,3 g **T** 63,2 g **W** 6,5 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 20 minut (+ 20 minut pieczenia)**

1. Zimne białka jajek ubij ze szczyptą soli. Następnie stopniowo zacznij dodawać erytrol i ubijaj dalej (kolejną łyżkę słodziku wsyp dopiero po rozpuszczeniu się poprzedniej). Na sam koniec, gdy białka będą gęste i błyszczące, stopniowo dodawaj wiórki kokosowe. Mieszaj delikatnie, ale dokładnie.

2. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Ciasto wykładaj łyżeczką na blachę pokrytą papierem do pieczenia, formując kulki. Możesz też przełożyć je do formy na makaroniki lub małe ciasteczka. Piecz 18-20 minut. Pozostaw do ostygnięcia.





**Musy, kremy i lody**

# Krem straciatella z musem z malin

## Kuchnia włoska

*Łatwy i szybki w przygotowaniu krem na bazie mascarpone i gorzkiej czekolady, inspirowany włoską straciatellą, przełamany kwaśnym musem malinowym. Ten orzeźwiający deser będzie smakował ci zwłaszcza latem, ale mus malinowy możesz przygotować w większej ilości i zamrozić. Także zimą, gdy brakuje owoców jagodowych, świetnie nada się do deserów.*

### Składniki (6 porcji)

- 250 g mascarpone
- 200 ml śmietanki 30%
- 30 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao min. 70%)
- 1 laska wanilii
- kilka łyżek erytrolu w pudrze
- 200 g malin
- kilka listków mięty

### Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 304,8 **B** 3,6 g **T** 29,2 g **W** 6,4 g [bez słodzika]

### Przygotowanie

**ok. 25 minut (+ minimum godzina oczekiwania)**

1. Dobrze schłodzoną śmietankę ubij z erytrole. Dodaj mascarpone i kilka ziaren wanilii i ubijaj jeszcze chwilę. Spróbuj kremu – jeśli jest za mało słodki, dodaj odrobinę słodziku.
2. Czekoladę zetrzyj na drobnej tarce. Dodaj do kremu i wymieszaj. Odłóż trochę czekolady do dekoracji.



3. Wyłóż krem do wąskich pucharków lub przezroczystych szklaneczek i wstaw do lodówki na minimum godzinę.
4. Maliny umyj i zmiksuj z erytrole (mus powinien być kwaskowaty i delikatnie słodki). Podziel mus na 6 porcji i każdą dodaj na wierzch schłodzonego kremu. Udekoruj czekoladą lub liśćmi mięty.

# Mus czekoladowy z jeżynami

*Kuchnia francuska*

*Gęsty czekoladowy mus przełożony jeżynami nie jest lekkim deserem, ale u mnie w domu znika w zastraszającym tempie, u ciebie pewnie będzie podobnie.*

## Składniki (6 porcji)

- 125 g serka mascarpone
- 200 g śmietanki 36%
- 100 g gorzkiej czekolady (zawartość kakao min. 70%)
- do smaku słodzik (erytrol lub stewia)
- 200 g jeżyn lub innych owoców jagodowych

## Orientacyjne makro

(1 porcja bez słodzika)

**K** 303 **B** 3,6 g **T** 27,5 g **W** 9,3 g

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ 3-4 godziny chłodzenia)**

1. mietankę i połamaną na kostki tabliczkę czekolady podgrzej w garnuszku na wolnym ogniu, cały czas mieszając, aż czekolada całkowicie się rozpuści. Dodaj słodzik (krem powinien ci się wydawać minimalnie za słodki). Odstaw krem do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na 3-4 godziny.
2. Jeżyny umyj i zasyp 2 łyżkami erytrołu. Delikatnie podgrzej w garnuszku, by puściły odrobinę soku, w którym rozpuści się słodzik. Odstaw do ostygnięcia.
3. Schłodzoną śmietankę ubijaj jak zwykle. Dzięki

zawartości czekolady będzie ona zdecydowanie bardziej gęsta i po ubiciu zrobi się pulchna. Na sam koniec dodaj mascarpone i ubijaj jeszcze chwilę.

4. Układaj w wąskich pucharkach lub przezroczystych szklankach warstwowo: spora łyżka musu, łyżeczka jeżyn.
5. Podawaj samodzielnie lub udekorowane bitą śmietaną ze stewią (niewliczona w makro).

# Pudding czekoladowo-kokosowy

*Szybki w przygotowaniu krem na bazie mleczka kokosowego. Kupując mleczko kokosowe, zwróć uwagę na jego skład – powinno zawierać jedynie kokos i ewentualnie wodę. Jakość mleczka kokosowego będzie miała ogromne znaczenie dla ostatecznej konsystencji i gęstości deseru.*

*Krem możesz podać z dowolnymi dodatkami. Smakuje mi na przykład z karmelizowaną skórką pomarańczy – skórkę pomarańczy obtaczam w ksylitolu i podsmażam na oleju kokosowym.*

## Składniki (2 porcje)

### BAZA

- 400 g mleczka kokosowego
- 2 płaskie łyżki kakao
- 2 łyżki erytroli

### PROPONOWANE DODATKI (NIEWLICZONE W MAKRO)

- płatki kokosowe
- wiórki kokosowe
- płatki migdałów
- orzechy
- skórka pomarańczowa karmelizowana na oleju kokosowym z ksylitolem
- śmietanka 36% ubita ze stewią
- owoce jagodowe

**Orientacyjne makro  
(1 miseczka ok. 200 ml)**

**K** 415,5 **B** 6,7 g **T** 39,6 g **W** 6 g

## **Przygotowanie**

**ok. 10 minut (+ minimum kilka godzin w lodówce)**

1. Mleko kokosowe zagotuj w garnuszku. Dodaj kakao i erytrol i mieszaj, aż składniki całkowicie się rozpuszczą (możesz też zmiksować je blenderem).
2. Przelej masę do 2 miseczek i schładzaj w lodówce minimum kilka godzin (pudding najlepiej smakuje następnego dnia). Podawaj z wybranymi dodatkami.





# Lody waniliowe

*Klasyczne kremowe lody waniliowe w wersji ketogenicznej, do których przyda ci się maszynka do lodów. Jeśli jej nie masz, czeka cię odrobinę więcej pracy, lecz i tak lody wyjdą smaczne. By przygotować ten deser bez maszynki, przelej masę do pojemnika i wstaw do zamrażalnika. Co 20–30 minut miksuj masę i wkładaj z powrotem do zamrażalnika. Proces powtarzaj, aż lody się zamrożą.*

## Składniki (6 porcji)

- 6 żółtek jaja
- litra mleka 3,2%
- 1 laska wanilii
- 150 ml śmietanki 30%
- 4–5 łyżek erytrołu
- 15–20 kropel stewii

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 195 **B** 6,5 g **T** 16,5 g **W** 5 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 40 minut (+ minimum 4 godziny chłodzenia)**

1. Mleko zagotuj z ziarnami z laski wanilii.
2. ółtka utrzyj w mikserze ze stewią na puszystą jasnożółtą masę. Stopniowo dodawaj gorące mleko do żółtek i nadal miksuj.
3. Krem przelej z powrotem do garnka i podgrzewaj, cały czas intensywnie mieszając – nie doprowadzaj do zagotowania. W zbyt wysokiej temperaturze krem może



się zwarzyć.

4. Gdy krem zacznie gęstnieć, zdejmij go z palnika i przelej do chłodnego naczynia. Dodaj erytrol oraz stewię i mieszaj, aż się rozpuszczą.
5. Odstaw krem na dłuższą chwilę i gdy ostygnie, schowaj go do lodówki.
6. Mniej więcej po godzinie ubij śmietankę, dodaj do zimnego już kremu i dokładnie wymieszaj. Sprawdź smak – masa powinna być dla Ciebie zdecydowanie za słodka (po zamrożeniu stanie się bardziej puszysta i mniej słodka). Jeśli uznasz to za konieczne, dodaj erytrole w pudrze i dokładnie wymieszaj.
7. Miksuj ok. 40 minut w maszynce do lodów, a następnie zamknij w szczelnym pojemniku i schowaj do zamrażalnika. Idealną konsystencję uzyskasz jednak po kilku godzinach zamrażania.





# Sorbet truskawkowy

*Lekki sorbet bez dodatku cukru. Ten przepis możesz wykorzystać do przygotowania każdego sorbetu na bazie niskowęglowodanowych owoców. Zwróć jednak uwagę na to, że nie jest on do końca ketogeniczny, ponieważ nie zawiera nawet grama tłuszczu. Dlatego lody sorbetowe jedz po posiłku ketogenicznym lub z dodatkiem ubitej śmietany. Wodę w przepisie możesz również zastąpić ubitą śmietanką 36% i dodać ją do schłodzonego musu – powstaną lody truskawkowe.*

## Składniki (6 porcji)

- 1 kg truskawek
- 180 ml wody
- 8–10 łyżek erytrołu

## Orientacyjne makro (1 porcja)

**K** 70 **B** 0,8 g **T** 0,2 g **W** 5,9 g [bez słodzika]

## Przygotowanie

**ok. 30 minut (+ 2–3 godziny chłodzenia)**

1. Truskawki umyj, pozbaw szypulek i zmiksuj w blenderze.
2. Do powstałego musu dodaj wodę i zagotuj.
3. Posłodź erytrolem do smaku. Pamiętaj, że aromat lodów po zmrożeniu będzie mniej wyczuwalny, dlatego świeży mus musi być odrobinę za słodki.
4. Mus ostudź i schowaj do lodówki.
5. Zimny już mus zamieszaj i przełóż do maszynki do lodów. Kręć 40–60 minut. Jeśli nie masz maszynki, schładzaj

mus w zamrażalniku 2-3 godziny, co pół godziny  
wyjmując go i miksując, by się napowietrzył.

6. Przechowuj sorbet w zamrażalniku w szczelnie zamkniętym pojemniku. Idealna temperatura dla lodów to -18 stopni. Przy niższych temperaturach sorbet traci swoją puszystość i lekką konsystencję.
7. By zwiększyć zawartość tłuszczu, podawaj na przykład ze śmietaną ubitą z odrobiną stewii.





# ***Często zadawane pytania***

Poniżej znajdziesz kilka pytań, które często zadają czytelnicy mojego bloga. Być może odpowiedzi na nie rozwieją również twoje wątpliwości.

## ***Trochę się gubię w wyliczeniach. Od czego zacząć?***

Przede wszystkim musisz zrozumieć zasady wyliczania makro w posiłkach, a także przeliczania ich na udział procentowy. Pomogą ci w tym dostępne narzędzia i aplikacje. Ja korzystam z aplikacji Fitatu, ale na przykład gdy układam przepisy, często zaglądam na stronę internetową [tabelle-kalorii.pl](http://tabelle-kalorii.pl), gdzie podano kaloryczność danych produktów. Dzięki temu nie muszę liczyć od początku udziału tłuszczów, białka i węglowodanów w potrawie.

Jeśli wyliczenia sprawiają ci problem, skorzystaj z porady dietetyka - źle wyliczone makro może doprowadzić do stanu, w którym organizm, zamiast korzystać z dobroczynnego działania ciał ketonowych, nie będzie czerpał energii ani z glukozy, ani z ketonów. To stan podobny do głodówki, wyczerpujący i osłabiający.

## ***Jestem w adaptacji. Od tygodnia dwóch ograniczam węglowodany, a wciąż nie pojawiły się ciała ketonowe w moczu i krwi. Czy coś robię nie tak?***

Na początku sprawdziłabym, jak wyglądają proporcje makroskładników w twojej diecie. Czy na pewno dobrze je wyliczasz? Jeśli tak, to spróbuj zwiększyć zawartość tłuszczów w diecie do 80%, zmniejszyć zawartość węglowodanów do maksymalnie 20 g na dzień i zredukować białka.

Jeśli ta metoda się nie sprawdzi - skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



***Wyliczyłam/wyliczyłem proporcje makroskładników odpowiednie dla mnie, ale trudno mi ułożyć posiłki z książki w dzienne jadłospisy. Co robić?***

Tak może się zdarzyć. Najprawdopodobniej twoja tolerancja węglowodanowa i proporcja tłuszczów wymagana do osiągnięcia ketozy jest inna niż moja. Potraktuj więc przepisy jako inspirację i nie trzymaj się dokładnych proporcji składników. Dodaj więcej tłuszczu (użyj masła, oliwy z czosnkiem, suplementuj MCT czy olej lniany, zaczynaj dzień od Bulletproof Coffee), ogranicz węglowodany i białko.

***Spotykam się ze znajomymi na mieście. Będziemy jeść obiad w restauracji. Co mogę zamówić?***

Przede wszystkim zerwij z presją jedzenia na mieście. Nie musisz umawiać się na pizzę czy ciasto. Jednakże nie oznacza to, że trzeba rezygnować ze wspólnych posiłków w restauracjach. Ja w takiej sytuacji zamawiam:

- burgera bez bułki (lub po prostu bułkę odkładam),
- sałatkę (cezar bez grzanek, caprese czy inne z sosem na bazie oliwy lub majonezu i raczej niskowęglowodanowymi składnikami),
- dania kuchni polskiej, jak golonka, żeberka bądź pieczone lub grillowane mięso,
- pieczone ryby z warzywami.

Możliwości jest naprawdę sporo!

***Idę na imprezę do znajomych. Co jeść i co zanieść?***

Na szybko: orzechy, kabanosy, wędliny i sery. Jeśli masz trochę więcej czasu, przygotuj sałatkę, deskę serów i wędlin czy koreczki. Uważaj tylko na innych amatorów tego typu przekąsek, z doświadczenia rekomenduję zrobić zdecydowanie więcej niż jedną porcję! Nie ukrywaj też, że ograni-

czas węglowodany, i nikomu się z tego nie tłumacz – to twój wybór, do którego masz prawo niezależnie od poglądów znajomych na zdrowe odżywianie.

### ***Czy gdy zdecyduję się na dietę ketogeniczną, to samo muszą zrobić moi domownicy?***

Niekoniecznie. Od pięciu lat gotuję w domu, w którym ja jestem na diecie ketogenicznej, a mój mąż nie. Do mięsa, które jem z sałatką, podaję mu ziemniaki, do sosów kaszę, ryż lub makaron. W domu nie brakuje owoców ani chleba żytniego. Tak czy inaczej, oboje unikamy słodczy i produktów pszennych (ja oczywiście z większą skutecznością...). Moim zdaniem bez większych problemów da się pogodzić w domu dietę keto ze zdrową wysokowęglowodanową.

### ***Co z alkoholem? Czy mogę pozwolić sobie na drinka?***

To kwestia bardzo indywidualna, zwłaszcza ze względu na znikome wartości odżywcze alkoholu i możliwość spowolnienia utraty masy ciała. Wszystko zależy zatem od twoich celów (utrzymanie czy spadek wagi), ilości spożytego alkoholu (inaczej na twój organizm wpłynie kieliszek wytrawnego wina, inaczej cała butelka) oraz indywidualnych cech organizmu.

W teorii możesz pozwolić sobie na alkohole o niskiej zawartości węglowodanów, między innymi:

- alkohole wysokoprocentowe: wódka, whisky, brandy, tequila,
- wina: wytrawne czerwone, wytrawne białe, wytrawne prosecco, wytrawny szampan (pamiętaj, że wina z różnych szczepów będą miały również odmienną zawartość węglowodanów – sprawdzaj je),
- inne, jak na przykład martini dry.

Musisz unikać przede wszystkim piwa i słodzonych drinków.

Zachowaj jednak umiar, tolerancja alkoholowa w ketozie zdecydowanie spada, a zbyt duża ilość niskowęglowodanowych drinków sumarycznie może wytrącić cię z ketozy.

Musisz również sprawdzić ketometrem, jak twój organizm reaguje na alkohol. Na facebookowych grupach spotkałam się z pojedynczymi przypadkami osób, które z ketozy wytrąca nawet kieliszek wina. Sprawdź, jak będzie u ciebie.

### ***Złamałam się i zjadłam/złamałem się i zjadłem za dużo węglowodanów. Co teraz?***

Nie panikuj i nie obwiniaj się. Jesteśmy tylko ludźmi. Wróć jak najszybciej na dobre tory. Przez kilka dni zwiększ udział tłuszczu w diecie (do 80%) i zmniejsz udział węglowodanów do 20 g na dzień. Kontroluj również udział białka. Jeśli organizm już się zaadaptował, a liczba spożytych podczas „wyskoku” węglowodanów nie była skrajnie wysoka, w ciągu 1-2 dni wszystko wróci do normy. Znam również osoby, które w tej sytuacji stosują głodówkę trwającą 24-36 godzin, jednak ja tego nie robię i polecam po prostu powrót do ketogenicznego sposobu żywienia. Jeśli byłaś/byłeś dopiero w trakcie adaptacji do nowej ścieżki metabolicznej, być może będzie trzeba ten proces rozpocząć od nowa.

**Nie obwiniaj się, jeśli w chwili słabości zdarzyło ci się zjeść za dużo węglowodanów. Po prostu wróć do ketogenicznego sposobu odżywiania. Oczywiście pilnuj, żeby te chwile nie zdarzały się co chwilę;).**

# ***Wartościowe źródła i bibliografia***

To nie jest standardowa bibliografia. Każdą ze wskazanych publikacji, filmów oraz stron www serdecznie polecam do poszerzania horyzontów, zdobycia wiedzy o diecie ketogenicznej i wyrobienia sobie własnej opinii. Co ważne, nie wszystkie ze wskazanych źródeł są jednoznacznie za ketozą i dietą ketogeniczną. Uważam, że ważne jest poznanie argumentów obu stron, zanim podejmiesz decyzję o trwałym korzystaniu z dobroczynnych efektów ketozy.

***Przygotowując tę książkę, korzystałam z wiedzy własnej, pozyskanej przez ponad pięć lat praktykowania diety ketogenicznej, oraz z wielu różnych źródeł, które wymieniam poniżej. Szczególnie polecam wszystkim książkę Dieta keto pod lupą.***

## **Publikacje**

Moore Jimmy, Westman Eric C. MD, *Dieta keto pod lupą. Niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa dieta w teorii i praktyce*, przeł. Kmieć-Krzewniak Katarzyna, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2018, ISBN: 978-83-7579-692-6.

Fife Bruce dr, *Dieta ketogeniczna. Jak odzyskać zdrowie dzięki tłuszczom*, wyd. II, tłum. Gąsowska Anna, Wydawnictwo Vital, Białystok 2016, ISBN: 978-83-64278-71-6.

Dobropolski Dawid, *KETOZA. Wejść na wyższy poziom*, Dawid Dobropolski, Dębno 2016, ISBN: 978-83-945038-0-2.

Wierzbicka Iwona, Karus-Wysocka Katarzyna, *Polski przewodnik PALEO. Teoria, praktyka, przepisy*, Publicat, Poznań 2016, ISBN: 978-83-245-2159-3.

Musiałowska Dominika, *Insulinooporność. Zdrowa dieta i zdrowe życie*, wyd. I, Wydawnictwo JK, Łódź 2017, ISBN 978-83-7229-686-3.

Salomonsson Filippa, *Detoks cukrowy*, tłum. Bolek Michał, Wydawnictwo REA-SJ, 2016, ISBN: 978-83-7993-150-7.

Lewandowska Agata, *Detoks Cukrowy. Jak mądrze unikać cukru?*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2018, ISBN: 978-83-7773-988-4.

## Filmy

*Ketoza - paliwo nuklearne*, Mateusz Ostrenga, Ajwen Dieta, nagranie webinaru dostępne na: <https://www.ajwendieta.pl/film/ketoza-paliwo-nuklearne/> (dostępne 29.11.2019).

*Cały ten cukier*, Australia, 2014, reż. Damon Gameau, film dokumentalny dostępny na: <https://vod.pl/filmy-dokumentalne/cal-y-ten-cukier-online-caly-film/x2pv80h> (dostępny 25.01.2021).

## Wartościowe strony i publikacje na stronach WWW

dostępne 25.01.2021

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4367849/>

<https://perfectketo.com/track-your-glucose-ketone-index/>

<https://diabetesstrong.com/ketogenic-diet-and-diabetes/>

<https://blog.adafruit.com/2017/02/21/biohacking-using-the-glucose-ketone-index/>

<https://www.health.harvard.edu/blog/ketogenic-diet-is-the-ultimate-low-carb-diet-good-for-you-2017072712089>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493179/>

<https://hvmn.com/library/keto-diet/keto-diet-fundamentals>

[https://hospicjum.waw.pl/pliki/Artykul/1265\\_dietaketogen-nawleczeniupadaczkiopornejnalekiudzieci-2007.pdf](https://hospicjum.waw.pl/pliki/Artykul/1265_dietaketogen-nawleczeniupadaczkiopornejnalekiudzieci-2007.pdf)

<https://books.google.pl/books?id=eEppAAAACAAJ> (Notes of A Diabetic Case, Dr Rollo)

<https://www.instagram.com/p/BqwhhzhA1BT/>

<http://www.czytelniamedyczna.pl/2375,dieta-ketogenna-jako-terapia-w-lekoopornej-dzieciecej-epilepsji.html>

<https://www.ketoreva.pl/2019/03/zamienniki-cukru-czyli-wszystko-na.html>

<https://www.facebook.com/KarolinaGruszeckaDietetyk/posts/2102458669782092/>

<https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/wplyw-diety-ketogennej-na-redukcje-tkanki-tluszczowej/>

<https://pytanienasniadanie.tvp.pl/40181061/na-czym-polega-dieta-ketogeniczna> (wypowiedź Jakuba Mauricza dotycząca alternatywnego „paliwa”)

**Zachęcam do czerpania inspiracji ketogenicznych z następujących źródeł:**

## **Blogi**

**LivingLaVidaLowCarb.com** – blog Jimmy’ego Moore’a, autora książki *Keto pod lupą*, pełen wiedzy, przepisów i podcastów dotyczących niskowęglowodanowego życia (po angielsku).

**OlaLaLCHF.pl** – blog Aleksandry Odziemkowskiej, jeden z najpopularniejszych z przepisami ketogenicznymi w polskim internecie.

**KetoReva.pl** – blog Sabiny Sztuby, bogaty nie tylko w przepisy ketogeniczne, ale również sporą dawkę wiedzy.

**BezWegli.pl** – blog Rafała z Katowic, bogaty w informacje o diecie ketogenicznej i przepisy.

**CookItLean.pl** – blog Katarzyny Karus-Wysockiej o diecie paleo, warto się nim inspirować, tworząc przepisy w wersji ketogenicznej.

**AjwenDieta.pl/Blog** – sporo wiedzy o żywieniu, kilka artykułów również na temat ketozy.

## Fanpage e

**Jimmy Moore's Livin' La Vida Low Carb** – <https://www.facebook.com/livinlowcarbman/> (po angielsku)

Z pozdrowieniem dla praktyków keto w Polsce:

**Ola La LCHF** – <https://www.facebook.com/olalalchf/>

**Dieta Ketogenna wg Revy** – <https://www.facebook.com/ketoreva/>

**Mateusz Ostreęga** – <https://www.facebook.com/MateuszOstregaMO/>

**ZiemniakiZostaw** – <https://www.facebook.com/Ziemniaki-zostaw-192921131413654/>

**BezWegli.pl** – <https://www.facebook.com/BezWegli/>

**Keto Syla** – <https://www.facebook.com/Keto-Syla-1868554446565159/>

**KetoKocur** – <https://www.facebook.com/Ketokocur1/>

**Keto Puchatek** – <https://www.facebook.com/Keto-Puchatek-391438641589281/>

**Sziszmiszka** – <https://www.facebook.com/sziszmiszkowo/>

**KetoKamila** – <https://www.facebook.com/ketokamila/>

**Ketowariatka** – <https://www.facebook.com/ketowariatka/>

**Keto\_Loversi** – [https://www.instagram.com/keto\\_lovers/](https://www.instagram.com/keto_lovers/)

**I wielu, wielu innych** – obserwuj hashtagi #ketoza i #dieta-ketogeniczna, szukaj osób, które dzielą się swoją wiedzą

i przepisami – jest ich bardzo wiele, zarówno na Facebooku, jak i na Instagramie :)



## Inne

**Tabele-kalorii.pl** – licznik kalorii na stronie www z możliwością podglądu zawartości procentowej składników odżywczych (opcja przydatna na początku liczenia kalorii i do tworzenia przepisów – na podstawie danych z tej strony wyliczałam orientacyjne makro posiłków).

**Fitatu.com** – aplikacja mobilna do liczenia kalorii z szeroką bazą danych produktów i możliwością wprowadzania własnych celów, również, jeśli chodzi o zawartość składników odżywczych w posiłkach.

**<https://keto-mojo.com/glucose-ketone-index-gki/>** – kalkulator GKI – indeksu glukozy do ciał ketonowych (po angielsku)

Oczywiście zapraszam również do siebie: na mój blog Ms-fox.pl – znajdziesz na nim szereg przepisów, również niepublikowanych w książce. Miło mi będzie, jeśli odwiedzisz też mojego fanpage'a i Instagrama Ms. Fox.

 [Ms-Fox.pl](https://www.ms-fox.pl)  Ms. Fox  Ms. F0x



# Podziękowania



Chciałam wyrazić swoją wielką wdzięczność:

**Bartkowi**, który testował każdy z przepisów i wspierał mnie podczas pracy nad książką, gdy zamiast spędzać czas na wspólnym odpoczynku, nie wyściubiałam nosa poza komputer,

**Mamie i Tacie: Anicie i Andrzejowi**, którzy motywowali mnie do podjęcia tego wyzwania (i przy wielu innych okazjach) – to właśnie dzięki Mamie i jej radom mam odwagę gotować i testować nowe smaki,

**Ani**, która wspierała i motywowała mnie na każdym etapie powstawania tej książki, polecała i poleca bloga, gdzie tylko może,

**Asi**, której ogromna wiedza o gastronomii i gotowaniu pomogła mi uporządkować wiele przepisów i procesów w głowie,

**Ewie**, której wsparcie wykracza poza granice coachingu, a ogromna życzliwość i dobre słowo pomogły przetrwać chwile zwątpienia,

**Agacie, Oli i Kasi**, które wspólnie i indywidualnie namawiały mnie i motywowały, gdy nachodziły mnie wątpliwości, jak połączyć wyzwania związane z prowadzeniem firmy z pisaniem książki, oraz **Damianowi, Kamilowi, Oktawianowi, Dawidowi** i innym członkom zespołu **Fox Strategy** za cierpliwe słuchanie o diecie ketogenicznej, tłuszczach, węglowodanach oraz książce i znoszenie mnie wtedy, gdy chodziłam z głową w... KETO, a nie SEO ;)

**a także tym, bez których ta książka nie miałaby szansy powstać:**

**Arturowi**, trenerowi, który namówił mnie do spróbowania diety ketogenicznej i do dziś znosi moje marudzenie i wymówki na treningach,

**Beacie**, dietetyczce, która umożliwiła mi postawienie pierwszych, bardzo niepewnych kroków w ketozie,

**Pani Justynie**, redaktorce, która trafiła na mojego bloga i namówiła mnie do spróbowania swoich sił,

**Czytelnikom bloga**, którzy motywowali mnie każdym miłym komentarzem i wiadomością - jesteście najlepsi!

DZIĘKUJĘ WAM! :)

## **Dieta keto. Najlepsze przepisy**

Ewelina Podrez-Siama



Copyright © 2021 by Wydawnictwo RM  
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25  
www.rm.com.pl

ISBN 978-83-8151-251-1  
ISBN 978-83-8151-252-7 (ePub)  
ISBN 978-83-8151-253-4 (mobi)  
ISBN 978-83-8151-254-1 (pdf)

**Edytor:** Justyna Mrowiec

**Redaktor prowadzący:** Irmina Wala-Pęgierska

**Redakcja:** Justyna Mrowiec

**Korekta:** Marta Stochmiałek

**Projekt okładki:** Anna Staniszevska

**Projekt książki:** Dolina Literek

**Zdjęcia:** Ewelina Podrez-Siama, a także Shutterstock.inc (s. 15, 17, 19-22, 27, 33-36, 42, 67, 142, 165, 169, 182, 187, 195, 205, 207, 209)

**Koordinacja produkcji wersji elektronicznej:** Tomasz Zajbt

**Opracowanie wersji elektronicznej:** Marcin Fabijański

**Weryfikacja wersji elektronicznej:** Justyna Mrowiec

adna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM i Autorka dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM ani Autorka nie są w żadnym przypadku odpowiedzialni za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli zostali zawiadomieni o możliwości wystąpienia szkód.