

Maya Krampf

100 PROSTYCH PRZEPISÓW NA DANIA KETOGENICZNE

Pyszne i szybkie keto
z 10 składników





SPIS TREŚCI

OD CZEGO ZACZĄĆ	010
Wstęp	011
Jak działa dieta ketogeniczna	013
Jak zacząć żyć w stylu keto	017
Napełnianie spiżarni produktami ketogenicznymi	021
Kompletne instrukcje jak przygotować ketociasto	025
Przykładowy łatwy ketogeniczny plan żywieniowy	033
Keto zamienniki twoich ulubionych potraw	036
 ŚNIADANIA SŁODKIE	 039
Naleśniki z mąki migdałowej	041
Maślana latte	042
Smoothie dwie jagody	045
Chrupiące płatki cynamonowe	046
Gofry bez mąki z piegami czekoladowymi i masłem orzechowym	049
Dyniowe naleśniki z mąki kokosowej	050
Ciastka żurawinowo-pomarańczowe	053
Paluszki tostowe	054
Muffiny naleśnikowe z syropem klonowym i boczkiem	057
 ŚNIADANIA WYTRAWNE	 059
Omlet z jalapeño	060
Kanapki śniadaniowe z kielbasą	061
Jajka pieczone z prosciutto i szpinakiem	064
Ostra szakszuka śródziemnomorska	067
Zapiekanka quiche lorraine bez spodu	068



PROSTE OBIADY	071
Faszerowane pomidory BLTA	073
Quesadilla z kurczakiem	074
Taco z awokado	077
Chrupiące połówczki z kurczaka	078
Wrapy z sałaty z tajsą wołowiną	081
Leniwa lasagna z kurczakiem	082
Muffiny z indykiem po florentyńsku	085
Tosty z pomidorami suszonymi na słońcu, rukolą i awokado	086

POŻYWNE ZUPY I SAŁATKI	089
5-składnikowa zupa brokułowo-serowa	091
Sałatka kalafiorowa z „ziemniakami”	092
Klasyczne sycące chili z wołowiną	095
Zupa z nudlami z cukinii i kiełbasą	096
Południowo-zachodnia sałatka farmerska ze stekiem	099
Sałatka z wędzonym łososiem i jarmużem	100
Miodowo-musztardowa sałatka Cobb z kurczakiem	103
Zupa ramen z dyniowym spaghetti	104
Grecka sałatka horiatiki z cukinią	106

DANIA JEDNOGARNKOWE	108
Spód do pizzy z ketociasta	111
15-minutowa roladka jajeczna w misce	112
Łódeczki z cukinii z caju i kurczakiem	115
Toskańska zapiekanka z kurczakiem i czosnkiem	116
Mininachosy z papryki	119



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

PRZYSTAWKI MIĘSNE I RYBNE 131

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

WARZYWA I DODATKI 155

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



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



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

WSTĘP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



JAK DZIAŁA DIETA KETOGENICZNA

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

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

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

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

CZYM JEST DIETA KETO

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

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

JAK DZIAŁA METABOLIZM NA DIECIE WYSOKOWĘGLOWODANOWEJ

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

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

JAK DZIAŁA METABOLIZM NA DIECIE KETO

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

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

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

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

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

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

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

JAK ZACZĄĆ ŻYĆ W STYLU KETO

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

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

1. OGRANICZ WĘGLOWODANY

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

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

PORADA MAKRO

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

2. OSIĄGNIJ LIMIT BIAŁKA, LECZ GO NIE PRZEKRAČAJ

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

PORADA MAKRO

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

3. WYKORZYSTAJ TŁUSZCZ JAKO DŹWIGNIĘ

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

PORADA MAKRO

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

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

CO JEŚĆ:

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

CZEGO UNIKAĆ:

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

CO JEŚĆ W UMIARKOWANEJ ILOŚCI:

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

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

4. PIJ DUŻO WODY

Woda jest zawsze dobra, szczególnie na diecie keto. Kiedy spożywasz węglowodany, twój organizm magazynuje ich nadmiar pod postacią glikogenu w wątrobie, ich zadaniem jest nawadnianie cząsteczek. Stan ketozy uszczupla zasoby tego glikogenu, dzięki czemu spalasz tłuszcz – ale to również oznacza, że przechowujesz mniej wody, co sprzyja odwodnieniu. Zamiast tradycyjnie zalecanych 8 szklanek wody dziennie, twoim celem powinno być 16.

5. UZUPEŁNIAJ ELEKTROLITY

Główne elektrolity w naszym organizmie to sód, potas i magnez. Ponieważ dieta niskowęglowodanowa (a zwłaszcza dieta keto!) redukuje ilość wody magazynowanej w organizmie, może wypłukiwać elektrolity i sprawić, że poczujesz się chory (jest to tak zwana „keto grypa”). To przejściowa dolegliwość, ale możesz jej uniknąć lub wyeliminować ją poprzez szczodre solenie potraw, picie bulionu i jedzenie kiszonych warzyw. Niektórzy ludzie decydują się na suplementy elektrolitów, ale najlepiej skonsultować się w tej kwestii z lekarzem.

6. JEDZ TYLKO WTEDY, KIEDY JESTEŚ GŁODNY

Pozbądź się przekonania, że musisz jeść od czterech do pięciu posiłków dziennie lub ciągle posilać się przekąskami. Zbyt częste jedzenie na diecie keto nie jest konieczne i może zaburzyć proces redukcji wagi. Jedz wtedy, gdy poczujesz głód, a jeśli nie jesteś głodny – nie jedz. Spożywanie mniejszej ilości węglowodanów znacznie to ułatwi, gdyż w naturalny sposób zahamuje apetyt.

7. SKUP SIĘ NA NIEPRZETWORZONYCH POKARMACH

Spożywanie naturalnych lub nieprzetworzonych pokarmów nie jest wymagane w celu ograniczenia węglowodanów, mimo to spożywanie przetworzonych produktów na diecie keto nie ułatwi pozbycia się zachcianek na śmieciowe jedzenie i z całą pewnością nie będzie dobre dla twojego ciała. Styl życia keto polega na polepszaniu zdrowia, a to oznacza pożegnanie się z przetworzonymi produktami.

NAPEŁNIANIE SPIŻARNI PRODUKTAMI KETOGENICZNYMI

Uzupełnianie spiżarni produktami ketogenicznymi jest jednym z najważniejszych działań, jakie możesz przeprowadzić, zanim rozpoczniesz styl życia keto i zanim zaczniesz gotować według przepisów z tej książki. Będzie ci o wiele łatwiej trzymać się wytyczonego kursu, jeśli wcześniej przygotujesz składniki, które będą dostępne pod ręką i które będą wspierać ten styl życia.

NISKOWĘGLOWODANOWE MĄKI I WYPIEKI

- **Mąka z blanszowanych migdałów:** Mąka migdałowa to mój niezawodny zamiennik białej mąki pszennej w przepisach, ale zachowuje się ona nieco inaczej, gdyż jest pozbawiona właściwości wiążących glutenu. Upewnij się, że twoja mąka jest z migdałów blanszowanych i drobno zmielona! Ta, w której widać brązowe drobinki lub jest oznaczona etykietą „mączka migdałowa/almond meal” (grubo zmielona mączka) nie będzie nadawać się do większości przepisów na wypieki.
- **Mąka kokosowa:** Mąka kokosowa jest wysoce chłonna, żadna inna mąka nie zachowuje się tak jak ta.

Jest kapryśna i wymaga wyjątkowych przepisów opracowanych specjalnie dla niej. Nie próbuj zastąpić mąki kokosowej czymś innym ani też używać jej zamiast innych składników w przepisie. Jednym z najpowszechniejszych błędnych przekonań jest to, że mąkę migdałową i kokosową można stosować wymiennie, jednak tak nie jest!

- **Mączka Iniana:** Wspaniała bezorzechowa opcja do wypieków, która dodatkowo jest źródłem błonnika i utrzymuje spójną strukturę ciasta. Każdy rodzaj mączki Inianej będzie dobry, lecz ja polecam złotą, która daje najlepszy smak.
- **Mielone łupiny babki płesznik:** Nadają niskowęglowodanowym wypiekom miękką strukturę i dostarczają mnóstwo błonnika.
- **Mączka z ziaren słonecznika:** Z pewnością nie jest niezbędna, ale może być dobrym zamiennikiem mąki migdałowej, jeżeli ty lub ktoś z twojej rodziny macie alergię na orzechy.
- **Guma ksantanowa:** Można ją stosować jako zagęstnik do sosów, dressingów i zup lub jako środek wiążący w wypiekach.
- **Żelatyna:** Kolejny składnik używany jako zagęstnik lub środek wiążący. Dostarcza również kolagenu.

- **Kakao:** Upewnij się, że nie jest słodzone!
- **Gorzka czekolada do wypieków:** Często jest sprzedawana w tabliczkach.
- **Gorzkie drobinki czekoladowe:** Kropelki, łezki, drobinki, chocolate chips; szukaj tylko niesłodzonych, ze stewią zamiast maltitolu.

BEZCUKROWE SŁODZIKI

Polecam jedynie naturalne, bezcukrowe słodziki. Oto najlepsze z nich:

- **Erytrytol:** Mój ulubiony słodzik wykorzystany w prawie każdym przepisie w tej książce. Erytrytol świetnie smakuje, nie jest metabolizowany i rzadko powoduje problemy z trawieniem w przeciwieństwie do alkoholi cukrowych. Tak jak cukier, erytrytol jest sprzedawany w kryształkach lub w proszku. W przepisach, w których nie ma jasnych wskazówek, wymagana jest wersja w kryształkach. Erytrytol w proszku jest po prostu erytrytolem, który został zmielony na drobny proszek o konsystencji cukru pudru.
- **Ksylitol:** Jest alternatywą erytrytolu. Wspaniale smakuje i korzystnie wpływa na zęby, ale spożywany w większych ilościach może podrażnić żołądek i jest śmiertelny dla psów. Jest zamiennikiem cukru w proporcji 1:1.
- **Owoc mnicha:** Bez dodatków jest bardzo stężony i drogi. Osobiście

wolę kupować mieszankę owocu mnicha i erytrytolu, która jest zamiennikiem cukru w proporcji 1:1. Ta mieszanka będzie wykorzystywana do przepisów również i w tej książce.

- **Stewia:** Tak jak owoc mnicha, stewia jest także bardzo stężona i najlepiej używać jej zmieszanej z substancją wypełniającą, na przykład z erytrytolem. Stewia zostawia w ustach posmak, którego nie lubi wielu ludzi, ale jeżeli nie masz nic przeciwko temu, ten słodzik jest bardzo dobrą opcją.

Na rynku można znaleźć dziesiątki różnych marek słodzików i nawet ja mam własną – Wholesome Yum! Wiele z nich to mieszaniny słodzików w różnych proporcjach, nawet jeżeli nazwa wskazuje, że to nie jest mieszanka. Zawsze czytaj listy składników i szukaj tam różnych substancji wypełniających oraz sprawdzaj jaką ilość słodziku odpowiada danej ilości cukru. Słodziki nie tylko nadają słodycz daniom z przepisu, lecz również zwiększają ich masę i wpływają na to, czy będą bardziej mokre lub suche, więc zachowaj ostrożność podczas zamieniania słodzików na takie, które drastycznie różnią się objętością lub konsystencją.

W przepisach w tej książce znajdziesz erytrytol w kryształkach (stołowy) lub mieszankę owocu mnicha z erytrytolem w proporcji 1:1. Do przepisów wymagających gładziej konsystencji, takich jak lukry, sosy, dressingi czy sernik, wykorzystaj

słodzik w proszku (drobno zmielony), żeby kryształki nie zgrzytały w zębach. (Bezcukrowe słodziki nie rozpuszczają się tak dobrze, jak cukier i na ogół się nie karmelizują).

Aby dowiedzieć się więcej o słodzikach i nauczyć się, czym je zastępować, zajrzyj do przewodnika i kalkulatora konwersji na:

[www.wholesomelyum.com/
sweeteners](http://www.wholesomelyum.com/sweeteners)

ZDROWE TŁUSZCZE

- **Masło:** Z mleka krów karmionych trawą jest korzystniejsze, lecz nie jest konieczne
- **Masło klarowane**
- **Olej kokosowy**
- **Olej MCT**
- **Olej z awokado**
- **Oliwa z oliwek**

PRZYPRAWY

Możesz łatwo przygotować własne przyprawy ketogeniczne – przepisy na kilka z nich znajdziesz w tej książce! Niemniej jednak dla wygody być może zechcesz niektóre po prostu kupić. Przyprawy są znane z tego, że zawierają ukryte cukry, skrobie i sztuczne

składniki, więc uważnie czytaj etykiety na opakowaniach.

- **Aminos kokosowy**
- **Bezcukrowe dressingi do sałatek:** Bazujące na śmietanie lub oliwie z oliwek. Unikaj olejów z nasion, takich jak sojowy czy canola.
- **Chrzan**
- **Majonez**
- **Musztarda**
- **Ocet:** Biały, jabłkowy, balsamiczny, z białego wina, z czerwonego wina itp.
- **Pikantny sos**
- **Salsa**
- **Sok z cytryny i limonki**
- **Sos marinara**
- **Sos rybny**

INNE DODATKI

- **Ekstrakty:** Waniliowy, klonowy, migdałowy itp. Upewnij się, że są naturalne i nie zawierają cukru!
- **Masła orzechowe:** Masło migdałowe i z orzeszków ziemnych są najpopularniejsze, ale każde masło orzechowe bez dodatku cukru będzie świetne.
- **Orzechy i ziarna:** Migdały, orzechy makadamia, orzechy pekan, ziarna słonecznika itp.
- **Przyprawy:** Sól, czarny pieprz oraz mielone przyprawy, takie jak kminek, papryka, czosnek, imbir itp.
- **Smażone skórki wieprzowe:** Wspinałe na przekąskę, ale możesz je

również pokruszyć i stosować zamiast tradycyjnej panierki.

- **Suszone zioła:** Bazylia, koperek, rozmaryn, tymianek, liście laurowe itp.

Wkrótce będziesz mógł kupić moje ketogeniczne mąki, słodziki, a nawet gotową do przyrządzenia ketopizzę!

Listę konkretnych polecanych przeze mnie marek znajdziesz w moim sklepie na:

www.wholesomeyum.com/shop



KOMPLETNE INSTRUKCJE JAK PRZYGOTOWAĆ KETOCIASTO

Poświęcam specjalną sekcję tej książki na ketociasto z dwóch powodów:

1. Jest niesamowite! Poważnie, jeżeli uwielbiasz chleb i wypieki, to ciasto uratuje ci życie. Jeszcze nie spotkałam nikogo – na diecie keto lub standardowej – komu by nie smakowało.
2. Na początku być może będzie ci trudno z nim pracować, szczególnie jeżeli jesteś przyzwyczajony do wypieków ze standardową mąką. Dlatego przeprowadzę cię przez ten proces krok po kroku. Obiecuję, że warto!

W tej sekcji znajdziesz wszystko, co powinienś wiedzieć o tym niesamowitym cieście keto! Od różnych sposobów na jego wykonanie do najlepszych wskazówek, jak je ulepszyć. Przeczytaj poniższy poradnik, zanim zagnieciesz pierwszą partię tego ciasta.

CO TO JEST KETOCIASTO

Przepis na ketociasto pochodzi od receptury na niskowęglowodanowy spód do pizzy, ale może być wykorzystane do wielu innych dań. Podstawowymi składnikami są ser mozzarella, serek kremowy, jajka i niskowęglowodanowa mąka, zwykle migdałowa lub kokosowa.

Główną zaletą tego ciasta jest to, że wychodzi miękkie jak prawdziwa pizza czy chleb, co często trudno osiągnąć w innych niskowęglowodanowych wypiekach. Setki razy podawałam dania z ketociasta mojej dalszej rodzinie i znajomym niebędącym na diecie ketogenicznej i za każdym razem był to strzał w dziesiątkę!

Oryginalny przepis pochodzi z filmu dokumentalnego z 2009 roku zatytułowanego Fat Head (w polskiej wersji Jak dobrze napchać do wora), skąd ciasto zaczerpnęło swoją nazwę*. Na filmie przyrządzono wersję z mąki migdałowej. Zmieniłam ten przepis: wykorzystałam inne metody zagniatania, użyłam mąki kokosowej oraz inne jego wersje w moich różnych daniach.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIE KETOCIASTA

Najlepszą cechą ketociasta jest jego elastyczność, mimo to cienka warstwa po upieczeniu robi się chrupiąca. Struktura ciasta sprawia, że jest doskonałe do zbitych i miękkich wypieków, takich jak pizza, calzone, tortilla, bajgle, płaskie chlebki pita, pierogi, bułeczki itp.

* W wersji oryginalnej tej książki ciasto keto jest nazywane ciastem „fathead” – przyp. tłum.

Kolejną jego przewagą nad innymi niskowęglowodanowymi ciastami jest jego elastyczność, co świetnie sprawdza się w przepisach, gdzie ciasto trzeba zginać lub zwiijać.

Ketociasto nie jest dobre do kruchych, lekkich i puszystych wypieków, takich jak ciastka, muffiny i tym podobne.

SKŁADNIKI NA PODSTAWOWE KETOCIASTO

Możesz przygotować ketociasto z mąką migdałową lub kokosową. Poniżej znajduje się lista podstawowych składników do obu wersji. W niektórych przepisach wykorzystane są też wspólne składniki dodatkowe.

SKŁADNIKI DO WERSJI Z MĄKĄ MIGDAŁOWĄ

170 g tartego sera mozzarella
2 łyżki sera kremowego pokrojonego w kostkę
1 duże jajko, roztrzepane
85 g drobno mielonej mąki z blanszowanych migdałów

SKŁADNIKI DO WERSJI Z MĄKĄ KOKOSOWĄ

170 g tartego sera mozzarella
2 łyżki sera kremowego pokrojonego w kostkę

2 duże jajka, roztrzepane
37 g mąki kokosowej

SKŁADNIKI DO INNYCH WERSJI

Oprócz powyższych podstawowych składników możesz dodać lub odjąć składniki, tak jak w poniższych wersjach. W tej książce w przepisach wykorzystujących ketociasto wszelkie zmiany będą określone w liście składników.

- **Ketociasto bez sera kremowego**
Po prostu pomiń serek kremowy i roztop samą mozzarellę. Dzięki temu otrzymasz solidniejsze ciasto, które będzie łatwiej zginać, na przykład na tortillę. (Patrz miękka tortilla z ketociasta na stronie 201).
- **Ketociasto z proszkiem do pieczenia**
Dodaj ½ łyżki proszku do pieczenia razem z mąką (jeżeli przygotujesz podwójną porcję, dodaj 1 łyżkę). Proszek do pieczenia jest wykorzystywany w przepisach, w których ciasto musi lekko urosnąć. (Patrz gnocchi z ketociasta na stronie 150, miękkie bajgle z ketociasta na stronie 189 i włoskie czosnkowe paluszki chlebowe na stronie 198).

W tej książce nie uwzględniam proszku do pieczenia w przepisach na spody do pizzy (lubię chrupiący spód), ale możesz go dodać, jeżeli

robisz grubszy spód i chcesz, żeby nieco urósł.

- **Ketociasto ze słodzikiem**

Dodaj 2 łyżki erytrytolu lub innego wybranego słodziku razem z mąką (jeżeli przygotowujesz podwójną porcję ciasta dodaj ¼ szklanki* słodziku). Słódzik jest wykorzystywany w przepisach na słodkie wypieki. (Patrz pizza deserowa cyrmonowa roladka na stronie 223).

Pamiętaj, że nie możesz dodać za dużo słodziku, ponieważ to zepsuje konsystencję ciasta, ale 2 łyżki stołowe zdają egzamin. Słodka wersja ciasta może się bardziej kleić do rąk niż podstawowa – przeczytaj sekcję z poradami, żeby dowiedzieć się, jak temu zaradzić.

JAK ZROBIĆ CIASTO

Przygotowanie ketociasta składa się z trzech podstawowych kroków: (1) roztop sery, (2) ugnieć ciasto i (3) wykorzystaj ciasto zgodnie ze wskazówkami z przepisu. W przypadku każdego kroku możesz zastosować kilka metod. Wszystkie są opisane poniżej i możesz wybrać te, które przypadną ci do gustu.

KROK 1: ROZTOP RAZEM SERY

PRZYGOTOWANIE W KUCHENCE MIKROFALOWEJ:

1. W dużej misce połącz startą mozzarellę z pokrojonym w kostkę serkiem kremowym.

* W tej książce 1 szklanka to 236 ml.

2. Podgrzewaj sery w mikrofalach przez mniej więcej 90 sekund, aż otrzymasz gładką i łatwą do mieszania masę. Zamieszaj w połowie podgrzewania oraz na końcu, żeby uzyskać gładką konsystencję.

PRZYGOTOWANIE NA KUCHENCE GAZOWEJ:

1. W garnku z podwójnym dnem połącz startą mozzarellę z pokrojonym w kostkę serkiem kremowym.
2. Podgrzewaj na ogniu przez kilka minut, od czasu do czasu mieszając, do otrzymania gładkiej, jednolitej i łatwej do mieszania konsystencji.

Patrz zdjęcie 1 z roztopionym serem.

KROK 2: UGNIĘĆ CIASTO

WYRABIANIE RĘCZNE:

1. Jeżeli przepis wymaga proszku do pieczenia i/lub słodziku, zmieszaj te składniki z mąką w małej misce. (Pomiń ten krok, jeżeli przygotowujesz podstawową wersję ciasta bez modyfikacji).
2. W dużej misce zmieszaj roztrzepane jajka z mąką (lub mieszanką maki) i z serami.
3. Wyrabiaj ciasto ręcznie, energicznie ściskając je palcami, aż osiągnie jednolitą konsystencję.

4.

WYRABIANIE W ROBOCIE KUCHENNYM:

1. Wsyp mąkę do misy robota. Załóż ostrze metalowe lub do wyrabiania ciasta. Możesz użyć też zwykłego miksera z końcówkami do ciasta

drożdżowego. Jeżeli przepis wymaga proszku do pieczenia i/lub sło-
dziku, dodaj je na tym etapie. Włącz
maszynę i poczekaj, aż składniki się
połączą.

2. Dodaj jajka. Ponownie włącz ma-
szynę i mieszaj do połączenia
składników.
3. Dodaj roztopione sery (upewnij się,
że wciąż są dość gorące i łatwe do
wymieszania) i umieść końcówki
mieszające na środku serów. Miksuj,
aż utworzy się ciasto o jednolitej
konsystencji. (Być może będziesz
musiał wyłączać maszynę, żeby ze-
skrobać mąkę z boków lub z dna mi-
ski albo z końcówek mieszających).

Patrz zdjęcie 2 z gotowym ciastem.

KROK 3: DOKOŃCZ PRZEPIS I UPIECZ CIASTO

Kiedy składniki się połączą a ciasto
będzie miało jednolitą konsystencję,
postępuj zgodnie z pozostałymi pole-
ceniami przepisu, uformuj ciasto w po-
żądany kształt i upiecz. Jeżeli jednak
ciasto jest zbyt klejące lub nie można
uformować z niego kuli (zdjęcie 3),
wstaw je do lodówki, natłuść dłonie
odrobiną oleju lub zastosuj obie me-
tody. Skorzystaj ze wskazówek na na-
stępnych stronach.

PRZYKŁADOWY ŁATWY KETOGENICZNY PLAN ŻYWIENIOWY

Od czego zacząć? Poniżej znajduje się przykładowy plan posiłków ketogenicznych przygotowanych z przepisów z tej książki. Jest ułożony tak, aby zaoszczędzić czas dzięki wcześniejszemu przygotowaniu potraw oraz wykorzystaniu jednego dania do dwóch posiłków.

Ten plan w przybliżeniu pasuje do typowych makroskładników

ketogenicznych z dzienną ilością węglowodanów netto nieprzekraczającą 25 gramów. Indywidualne zapotrzebowanie na makroskładniki będzie się różniło w zależności od masy ciała, płci, celów zdrowotnych i innych czynników. Możesz wypełnić resztę zapotrzebowania na makroskładniki przekąskami lub zmieniając wielkość porcji.

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Kanapki śniadaniowe z kielbasą (strona 49) 552 kalorie 3 g węglowodanów netto 46 g tłuszczu 28 g białka	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Taco z awokado (strona 65) 413 kalorii 4 g węglowodanów netto 33 g tłuszczu 20 g białka	Danie z kielbasy z warzywami (strona 115) 686 kalorii 7 g węglowodanów netto 59 g tłuszczu 26 g białka
WTOREK	Smoothie dwie jagody (strona 33) 256 kalorii 11 g węglowodanów netto 18 g tłuszczu 8 g białka	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Tosty z pomidorami suszonymi na słońcu, rukolą i awokado (strona 74) 453 kalorie 9 g węglowodanów netto 38 g tłuszczu 10 g białka	Łosoś w panierce z syropu klonowego i orzechów pekan (strona 121) + Pieczone brokuły cytrynowo-czosnkowe (strona 154) 501 kalorii 4 g węglowodanów netto 41 g tłuszczu 26 g białka
ŚRODA	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Kanapki śniadaniowe z kielbasą (strona 49) 552 kalorie 3 g węglowodanów netto 46 g tłuszczu 28 g białka	DANIE Z PONIEDZIAŁKU: Danie z kielbasy z warzywami (strona 115) 686 kalorii 7 g węglowodanów netto 59 g tłuszczu 26 g białka	15-minutowa roladka jajeczna w misce (strona 100) 231 kalorii (podwójna porcja w razie potrzeby) 4 g węglowodanów netto 15 g tłuszczu 15 g białka

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
CZWARTEK	Smoothie dwie jagody (strona 33) 256 kalorii 11 g węglowodanów netto 18 g tłuszczu 8 g białka	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Taco z awokado (strona 65) 413 kalorii 4 g węglowodanów netto 33 g tłuszczu 20 g białka	Toskańska zapiekanka z kurczakiem i czosnkiem (strona 104) 430 kalorii 8 g węglowodanów netto 29 g tłuszczu 32 g białka
PIĄTEK	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Kanapki śniadaniowe z kielbasą (strona 49) 552 kalorie 3 g węglowodanów netto 46 g tłuszczu 28 g białka	DANIE Z CZWARTKU: Toskańska zapiekanka z kurczakiem i czosnkiem (strona 104) 430 kalorii 8 g węglowodanów netto 29 g tłuszczu 32 g białka	Chrupiący kurczak pomarańczowy (strona 129) + Smażony ryż kalafiorowy (strona 145) 434 kalorie 13 g węglowodanów netto 24 g tłuszczu 34 g białka
SOBOTA	Gofry bez mąki z piegami czekoladowymi i masłem orzechowym (strona 37) 387 kalorii 7 g węglowodanów netto 31 g tłuszczu 17 g białka	CZĘŚCIOWE PRZYGOTOWANIE: Tosty z pomidorami suszonymi na słońcu, rukolą i awokado (strona 74) 453 kalorie 9 g węglowodanów netto 38 g tłuszczu 10 g białka	Spód do pizzy z ketociasta (strona 99): 2 porcje z marinara bez cukru, mozzarellą i dowolnymi dodatkami 288 kalorii* 4 g węglowodanów netto 24 g tłuszczu 16 g białka
NIEDZIELA	Ostra szakszuka śródziemnomorska (strona 55) 248 kalorii 8 g węglowodanów netto 15 g tłuszczu 16 g białka	Miodowo-musztardowa sałatka Cobb z kurczakiem (strona 91) 336 kalorii 5 g węglowodanów netto 29 g tłuszczu 19 g białka	Burgery z indyka z chili i limonką (strona 136) + Migdałowe bułeczki do hamburgerów z lnem (strona 207) 686 kalorii 7 g węglowodanów netto 55 g tłuszczu 37 g białka

* Informacje żywieniowe dla pizzy nie uwzględniają dodatków, które będą się różniły w zależności od tego, co wybierzesz. To powinno wystarczyć na pełny posiłek po dołożeniu dodatków.

Instrukcje do wcześniejszego przygotowania

INSTRUKCJE DO WCZEŚNIEJSZEGO, CZĘŚCIOWEGO PRZYGOTOWANIA ŚNIADAŃ

- **Kanapki śniadaniowe z kielbasą** – Przygotuj i złóż kanapki. Zawień każdą osobno. Włóż do lodówki porcje na cały tydzień a resztę zamroź. Podgrzewaj w dzień posiłku.

INSTRUKCJE DO WCZEŚNIEJSZEGO, CZĘŚCIOWEGO PRZYGOTOWANIA OBIADÓW

- **Taco z awokado** – Przysmaż wołowinę na złoto i posiekaj składniki nadzienia. Przygotuj pełne danie w dzień posiłku.
- **Tosty z pomidorami suszonymi na słońcu, rukolą i awokado** – przygotuj najlepszy 90-sekundowy chleb (strona 194). W dzień posiłku zrób tosty z chleba, zgnieć awokado i dołóż dodatki.

INSTRUKCJE DO WCZEŚNIEJSZEGO, CZĘŚCIOWEGO PRZYGOTOWANIA KOLACJI (OPCJONALNIE)

Nie musisz robić tego wcześniej, ale w ten sposób przyrządzisz kolację szybciej. Polecam przygotowanie kilku porcji w niedzielę na cały następny tydzień.

- **Danie z kielbasy z warzywami** – pokrój kielbasę w plastry a warzywa w kostkę.
- **Łosoś w panierce z syropu klonowego i orzechów pekan** – posiekaj orzechy pekan i przygotuj dodatki.
- **Pieczone brokuły cytrynowo-czosnkowe** – pokrój brokuły w kostkę.
- **15-minutowa roladka jajeczna w misce** – porwij sałatę lub kup gotową mieszankę sałaty coleslaw, żeby zaoszczędzić czas.
- **Toskańska zapiekanka z kurczakiem i czosnkiem** – zmieszaj wcześniej składniki zapiekanki i przechowuj w lodówce. Upiecz w dniu posiłku.
- **Spód do pizzy z ketociasta** – upiecz wcześniej spód. W dniu posiłku dodaj sos i dodatki i upiecz całość.
- **Burgery z indyka z chili i limonką** – przygotuj migdałowe bułeczki na burgery z Inem.

WIĘCEJ TYGODNIOWYCH PLANÓW ŻYWIENIOWYCH

Więcej podobnych planów na cały tydzień oraz mnóstwo porad oszczędzających czas otrzymasz, jeżeli zapiszesz się do Wholesome Yum Weekly Meal Plans na www.wholesomeyum.com/low-carb-keto-meal-plan. Szybko nauczysz się, jak dopasowywać swoje posiłki do własnych zapotrzebowań!

KETO ZAMIENNIKI TWOICH ULUBIONYCH POTRAW

Tym, co uwielbiam najbardziej na świecie (między innymi), jest pokazywanie ludziom, że styl życia keto wcale nie musi wiązać się z ograniczeniami i nie musi być nudny. Możesz łatwo zastąpić

wszystkie swoje ulubione dania wersjami ketogenicznymi.

Spójrz na te zdrowe ketogeniczne zamienniki niektórych twoich ulubionych potraw.

CHCESZ TO ZJEŚĆ? ZJEDZ ZAMIAST TEGO WERSJĘ KETO!

Bajgle	Miękkie bajgle z ketociasta (strona 189)
Brownie	Karmelowe brownie (strona 216)
Burger	Burgery z indyka z chili i limonką (strona 136) z migdałowymi bułeczkami do hamburgerów z Inem (strona 207)
Chili	Klasyczne sycące chili z wołowiną (strona 83)
Chipsy ziemniaczane	Łatwe pieczone chipsy z cukinii (strona 164)
Chleb	Łatwy chleb uniwersalny (strona 197), Włoskie czosnkowe paluszki chlebowe (strona 198), Najlepszy 90-sekundowy chleb (strona 194)
Ciasto kawowe	Chleb kawowy z cukinią (strona 203)
Frytki	Chrupiące frytki z awokado z dipem chipotle (strona 175)
Gniecione ziemniaki	Gnieciony kalafior (strona 149)
Kawa latte	Maślana latte (strona 30)
Krakersy	3-składnikowe krakersy z mąki migdałowej (strona 163)

CHCESZ TO ZJEŚĆ? ZJEDZ ZAMIAST TEGO WERSJĘ KETO!

Krażki cebulowe	Chrupiące krążki cebulowe w boczku (strona 167)
Lazania	Leniwa lasagna z kurczakiem (strona 70)
Lody	Lody orzechowe (strona 224)
Makaron	Spaghetti bolognese z dyni (strona 108), Nudle z cukinii z migdałowym pesto (strona 158)
Muffiny	Muffiny borówkowe (strona 215), Muffiny marchewkowe (strona 228)
Nachosy	Mini nachosy z papryki (strona 107)
Naleśniki	Naleśniki z mąki migdałowej (strona 29), Dyniowe naleśniki z mąki kokosowej (strona 38)
Pizza	Spód do pizzy z ketociasta (strona 99) z dodatkami
Płatki śniadaniowe z mlekiem	Chrupiące płatki cynamonowe (strona 34)
Polędwiczki z kurczaka	Chrupiące polędwiczki z kurczaka (strona 66)
Ryż	Smażony ryż kalafiorowy (strona 145)
Salatka ziemniaczana	Salatka kalafiorowa z „ziemniakami” (strona 80)
Sernik	Sernik klasyczny (strona 66)
Tacos	Taco ze smażoną rybą (strona 116), Serowe muszle do taco (strona 193) z dodatkami, Taco z awokado (strona 65)
Tortilla/wrapy	Miękka tortilla z ketociasta (strona 201), Wrapy z sałaty z tajską wołowiną (strona 69)





ŚNIADANIA SŁODKIE

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



NALEŚNIKI Z MĄKI MIGDAŁOWEJ

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

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

PORADY & INNE WERSJE

- Możesz zrobić naleśniki z ulubionymi dodatkami, takimi jak borówki, orzechy czy drobkiny czekoladowe.
- Zamiast oleju z awokado możesz użyć dowolnego o neutralnym smaku, na przykład roztopionego masła czy płynnego oleju kokosowego.
- Jeżeli nie wychodzi ci obracanie naleśników, przykryj patelnię podczas smażenia – to powinno ułatwić sprawę.
- Podawaj z domowym syropem klonowym bez cukru (strona 247) lub sosem malinowym (strona 244).
- Możesz usmażyć więcej naleśników i przechowywać je w lodówce lub zamrażarce. Aby zamrozić naleśniki, ułóż jeden na drugim i każdy oddziel warstwą papieru do pieczenia. Kiedy się zamrożą, włóż całość do torebki na mrożonki.

227 g mąki ze zblanszowanych migdałów

¼ szklanki erytrytolu

1 łyżka proszku do pieczenia

¼ łyżeczki soli morskiej

4 duże jajka

⅔ szklanki (158 ml) niesłodzonego mleka migdałowego

¼ szklanki (60 ml) oleju z awokado + ilość do smażenia

2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

LICZBA PORCJI: 6

WIELKOŚĆ JEDNEJ PORCJI

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

W JEDNEJ PORCJI

355 kalorii

31 g tłuszczu

12 g całkowitych

węglowodanów

5 g węglowodanów netto

12 g białka