



Molly Devine



# Przeciwzapalna dieta ketogeniczna

Dwutygodniowy plan posiłków,  
dzięki któremu ostatecznie  
wyliminujesz stany zapalne



**Przeciwzapalna  
dieta  
ketogeniczna**



Molly Devine



# Przeciwzapalna dieta ketogeniczna

Dwutygodniowy plan posiłków,  
dzięki któremu ostatecznie  
wyeliminujesz stany zapalne

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-166-9

Tytuł oryginału: *Anti-Inflammatory Keto Cookbook. 100 recipes and a 2-week plan to jump-start your healing*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

*Dla mojej rodziny smakoszy!*

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Przeciwzapalne działanie diety keto	11
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Przejście na dietę ketogeniczną w celu redukcji stanu zapalnego	29
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Śniadanie i brunch	57
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Zupy i sałatki	75
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Dania wegetariańskie	99
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Ryby i owoce morza	125
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Drób i mięso	151
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Desery	187
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Przekąski	209
<b>ROZDZIAŁ 10.</b> Sosy i dodatki	229
Przeliczniki jednostek miar	250
Bibliografia	251
Podziękowania	254
O Autorce	255

# WPROWADZENIE

Jako licencjonowana dietetyczka, specjalizująca się w żywieniu integracyjnym i funkcjonalnym, uważam niewłaściwą dietę i styl życia za główne przyczyny licznych dolegliwości i chorób przewlekłych. Wielu stanom chorobowym można całkowicie zapobiec, wprowadzając zmiany w stylu życia i sposobie odżywiania, które zmniejszą ryzyko wystąpienia choroby lub wyraźnie złagodzą jej pierwsze objawy. Zamiast szukać jedynie prowizorycznych rozwiązań w postaci leków na receptę, powinniśmy się raczej skupić na przyczynach chorób i zacząć leczyć organizm od wewnątrz za pomocą medycznej terapii żywieniowej. Takie podejście umożliwia rzeczywistą poprawę zdrowia i wyleczenie choroby, w przeciwieństwie do łagodzenia objawów i pogodzenia się ze złym losem. Żywność jest najlepszym lekarstwem zapobiegawczym, do jakiego mamy obecnie dostęp.

Chociaż moi pacjenci pochodzą z różnych środowisk i mają różne dolegliwości, łączy ich jeden wspólny cel: chcą się poczuć lepiej, zapewnić sobie długie życie i odnaleźć zrównoważony plan odżywiania, odpowiedni do ich stylu życia. Moim zdaniem, większość z nich cierpi na powszechnie występujący ogólnoustrojowy stan zapalny, który daje różnego rodzaju objawy, a jednak wszystkie jego symptomy można złagodzić w ten sam sposób: poprzez zmianę diety i stylu życia.

Osobiście przekonałam się, że dobrze opracowana i zbilansowana dieta ketogeniczna pozwala zmniejszyć ogólnoustrojowy stan zapalny. Jako osoba z zapaleniem tarczycy Hashimoto, autoimmunologiczną niedoczynnością tarczycy, jestem bardziej podatna na przewlekłe stany zapalne. Z czasem zaczęłam

zauważać u siebie coraz większe problemy z trawieniem i jelitami, a także częstsze bóle stawów i kontuzje (co odbijało się niekorzystnie na mojej aktywności fizycznej, szczególnie podczas biegania i pływania).

Stan zapalny nie zniknął, mimo mojej „zdrowej” diety. Dopiero po przejściu na wysokotłuszczową/niskowęglowodanową dietę ketogeniczną doświadczyłam niemal natychmiastowego złagodzenia objawów, stąd mój wielki entuzjazm i zaangażowanie w wypróbowywanie tego podejścia u moich pacjentów. Po latach stosowania skutecznych interwencji dietetycznych w celu osiągnięcia i utrzymania zdrowej wagi, zapobiegania i leczenia chorób przewlekłych oraz poprawy jakości życia, nie mam żadnych wątpliwości, że przestrzeganie dobrze opracowanej diety ketogenicznej redukuje stan zapalny. W rezultacie poprawia się również ogólny stan zdrowia człowieka.

Nie wszystkie diety ketogeniczne są zbilansowane i nie wszystkie służą naszemu zdrowiu. Same makroskładniki pokarmowe nie dają pełnego obrazu skuteczności diety. W tej książce pokażę ci, na czym polega zbilansowana, zróżnicowana i smaczna dieta ketogeniczna, bogata w uzdrawiające pokarmy przeciwzapalne, dzięki którym możesz się wyleczyć.

Jedzenie powinno dobrze smakować! Jeżeli chcesz skutecznie zmienić swój styl życia, zadbaj o spożywanie nie tylko zdrowych i odżywczych pokarmów, ale także takich potraw, które ci smakują i trafiają w twój kulinarny gust. Chciałabym zachęcić do tej diety zarówno początkujących kucharzy, jak i doświadczonych szefów kuchni. Mam wielką nadzieję, że uznasz ten sposób odżywiania za przyjemny, zbilansowany i satysfakcjonujący.



# Przeciwzapalne działanie diety keto

Dieta ketogeniczna zyskała na popularności w ostatnich latach głównie ze względu na swoje działanie odchudzające. Pozwala ona na znaczącą utratę wagi bez ograniczania kalorii i odmawiania sobie bogatych, sycących pokarmów. Chociaż utrata masy ciała jest celem (lub pożądanym efektem ubocznym) wielu osób, osobiście postrzegam ją raczej jako pozytywny rezultat prowadzenia zdrowego stylu życia. Dlatego też zachęcam swoich pacjentów, aby skupili się przede wszystkim na stopniowej poprawie samopoczucia. Do zauważalnych rezultatów łagodzenia ogólnoustrojowego stanu zapalnego w organizmie za pomocą diety ketogenicznej należą: zwiększony poziom energii, poprawa nastroju, ustępowanie bólu stawów, większa mobilność, bardziej promienna skóra i mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy.

W tym rozdziale opiszę właściwości przeciwzapalne diety ketogenicznej i pomogę ci zrozumieć, w jaki sposób redukuje ona przewlekłe stany zapalne i niweluje ich negatywne skutki uboczne, w tym choroby przewlekłe.

## ZROZUMIENIE REAKCJI ZAPALNEJ

Chociaż często kojarzymy termin „zapalenie” z negatywnymi objawami, to jednak reakcja zapalna jest naturalną funkcją ochronną układu odpornościowego w przypadku infekcji, stresu fizycznego, urazów, ekspozycji na toksyny i krótkotrwałych chorób. Pozwala ona organizmowi się wyleczyć i odzyskać homeostazę, czyli optymalne zdrowie i równowagę.

### ROLA STANU ZAPALNEGO W ORGANIZMIE

Ostry lub krótkotrwały stan zapalny jest zdrowym i naturalnym objawem samoleczenia się organizmu. W obecnych czasach coraz częściej mamy jednak do czynienia z przewlekłymi stanami zapalnymi z powodu długotrwałej ekspozycji na toksyny środowiskowe oraz żywność prowokującą reakcję zapalną. Przyczyniają się również do tego takie czynniki jak silny stres fizyczny i emocjonalny, zła jakość snu, siedzący tryb życia oraz przedłużające się okresy nadwagi lub otyłości. Chroniczny stan zapalny i związana z nim ciągła reaktywność układu odpornościowego mogą prowadzić do wystąpienia wielu chorób, w tym alergii, astmy, raka, cukrzycy, chorób autoimmunologicznych i niektórych zaburzeń neurodegeneracyjnych, jak choroba Parkinsona i Alzheimerera.

Należy pamiętać, że chociaż nieleczony ostry stan zapalny może z czasem doprowadzić do przewlekłego zapalenia, to jednak ostre reakcje zapalne nie są niczym rzadkim i stanowią naturalny element zdrowego, aktywnego stylu życia. Możemy wpływać na własne zdrowie poprzez nawyki i przyzwyczajenia,

nad którymi mamy kontrolę. Poprzez wprowadzenie znaczących zmian w swoim stylu życia, możesz zapobiec przewlekłym stanom zapalnym lub je wyleczyć.

## OBJAWY ZAPALENIA

Zapalenie daje często różne objawy w zależności od osoby, przyczyny, głównego obszaru dotkniętego chorobą oraz czasu trwania choroby. Symptomy ostrego zapalenia są zwykle łatwiejsze do zidentyfikowania i dotyczą tylko konkretnego obszaru. Należą do nich: ból i tkliwość, opuchlizna lub zatrzymanie płynów (obrzęk), zaczerwienienie lub wysypka, duszność (jak w przypadku reakcji alergicznej) i brak mobilności (jak w przypadku urazu).

Przewlekły stan zapalny może objawiać się w podobny sposób, ale obejmuje szerszy zakres symptomów, które łatwo można przeoczyć, gdyż rzadko kojarzymy je z zapaleniem. Są to takie objawy, jak mgła umysłowa, zmiany nastroju, chroniczne zmęczenie i wyczerpanie oraz takie zaburzenia jelitowe, jak wzdęcia, gazy, biegunka i/lub zaparcia, a także nietolerancje pokarmowe, przewlekłe wysypki skórne lub trądzik, przybieranie na wadze, podwyższone ciśnienie krwi i wahania poziomu cukru we krwi.

Zarówno ostry, jak i przewlekły stan zapalny można zdiagnozować za pomocą badania stężenia białka C-reaktywnego (CRP). CRP jest białkiem ostrej fazy, którego poziom wzrasta w obszarach stanu zapalnego lub w przypadku występowania takich chorób przewlekłych, jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroby układu krążenia i infekcje. Leki przepisywane na choroby przewlekłe bardzo rzadko obniżają poziom CRP, chociaż mogą łagodzić objawy chorobowe. Interwencje farmakologiczne

pozwalają zatem chwilowo złagodzić przebieg choroby, ale jej pełne wyleczenie wymaga wygaszenia reakcji zapalnej.

Wiele diagnozowanych chorób przewlekłych jest tak naprawdę objawem przewlekłego stanu zapalnego. Przyrost masy ciała nazywamy otyłością, podwyższone ciśnienie krwi nadciśnieniem, podwyższony poziom cukru we krwi lub hiperglikemię stanem przedcukrzycowym albo cukrzycą, dysfunkcje jelit zespołem jelita drażliwego (IBS), przewlekłą wysypkę łuszczycą, a mgłą umysłową lub zaburzone funkcje mózgu wczesną fazą choroby Alzheimera. Zbadano również rolę stanu zapalnego w rozwoju i przebiegu niektórych rodzajów raka i odkryto związek między reakcją zapalną a 15-20 procentami wszystkich zgonów w wyniku nowotworów na całym świecie. Zamiast więc jedynie diagnozować i przepisywać leki, zauważmy, że te wszystkie choroby są objawami przewlekłego stanu zapalnego organizmu. Odkrywając pierwotną przyczynę dolegliwości chorobowych, możemy złagodzić stan zapalny i przywrócić organizmowi zdrowie.

---

	OSTRY STAN ZAPALNY	PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY
<b>PRZYZCZYNY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• krótkotrwała choroba</li><li>• krótka ekspozycja na toksyny lub niektóre pokarmy</li><li>• uraz (jak w wyniku upadku, rany klutej czy zabiegu chirurgicznego)</li><li>• stres fizyczny (intensywne ćwiczenia fizyczne lub nadmierny wysiłek)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nieleczona ostra reakcja zapalna, która przechodzi w stan przewlekły</li><li>• zmniejszona odporność</li><li>• utlenienie komórek poprzez długotrwałe narażenie na toksyczną żywność lub toksyny środowiskowe</li><li>• złe wybory żywieniowe skutkujące przewlekłą nadwagą lub otyłością</li><li>• długotrwały stres fizyczny lub emocjonalny i/lub niedobory snu</li></ul>

---

---

## POCZĄTEK Nagły

Przedłużony w czasie

### PRZYKŁADY

- reakcje alergiczne na pokarmy lub substancje
- zwichnięcie kostki, naderwanie mięśnia lub uraz stawu
- siniak lub zadrapanie
- oparzenie słoneczne
- poparzenie trującym bluszczem lub ugryzienie przez owada
- insulinooporność, zespół metaboliczny i cukrzyca typu 2
- choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów, które powodują, że organizm atakuje własne komórki
- nieswoiste zapalenie jelit (NZJ)
- choroby skóry, jak łuszczyca i egzema

---

### CZAS TRWANIA

Niecały miesiąc, a w przypadku zastosowania leczenia często niecały dzień

Ponad miesiąc, a nawet lata

### TYPOWE METODY LECZENIA

- niesteroidowe leki przeciwzapalne dostępne bez recepty (NLPZ), takie jak aspiryna i ibuprofen
- kortykosteroidy, jak zastosowany miejscowo lub doustnie kortyzol
- protokół RICE w przypadku urazów stawów lub mięśni:  
R – Rest (odpoczynek),  
I – Ice (lód),  
C – Compression (kompresja/ucisk),  
E – Elevation (uniesienie w górę)
- dieta przeciwzapalna
- leki na receptę stosowane w określonych stanach chorobowych i przy związanych z nimi objawach
- doustne suplementy naturalne, jak kurkumina, olej rybny, olej CBD

## ROZDZIAŁ 3

# Śniadanie i brunch

Placki z łososia z jajkiem i aoli cytrynowo-kurkumowym	58
Jajecznica z makrelą	60
Koktajl z mleka kokosowego w miseczce	62
Naleśniki wiśniowo-kokosowe	64
Jajecznica z tofu i warzywami	66
Jogurt o smaku ciasta dyniowego	68
Koktajl z awokado i matchą	69
Koktajl jagodowy z cytryną i imbirem	70
Koktajl z masłem migdałowym i ziarnami kakaowca	71
Gofry z wędzonym łososiem	72

# PLACKI Z ŁOSOSIA Z JAJKIEM I AIOLI CYTRYNOWO-KURKUMOWYM

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 20 minut

Bezmleczne, bezglutenowe

W tej ketogenicznej wersji klasycznego dania śniadaniowego zamiast babeczek i szynki proponuję placki z bogatego w omega-3 łososia z przyprawami przeciwzapalnymi, polane pikantnym cytrynowo-kurkumowym sosem aioli zawierającym dużą ilość zdrowych dla serca tłuszczów. Idealne danie do zaimponowania gościom, z pewnością stanie się twoim nowym faworytem na brunch w dni pracujące.

## Składniki na 4 porcje:

- 1 filet z dzikiego łososia (225 g), drobno pokrojony lub z puszki
- 2 łyżki mielonej czerwonej cebuli
- 2 łyżki stołowe majonezu przeciwzapalnego (str. 236)
- 1/3 szklanki mąki migdałowej
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- starta skórka i sok z 1 limonki
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 4 duże jajka

## Proponuję podawać z:

- 1/4 szklanki sosu aioli cytrynowo-kurkumowego (str. 233)
- wędzoną papryką
- kawałkami cytryny

1. Obtocz łososia w cebuli w dużej misce. Dodaj majonez i dobrze wymieszaj.
2. W małej misce wymieszaj mąkę migdałową z czosnkiem w proszku, kminkiem, solą, kurkumą i pieprzem.

3. Przesyp mączną mieszankę do naczynia z łośosiem. Dodaj skórkę i sok z limonki. Dobrze wymieszaj.
4. Uformuj cztery placki o średnicy około 5 cm. Odstaw na 15 minut.
5. Podgrzej 4 łyżki oliwy na żeliwnej patelni na średnim ogniu. Dodaj placki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż się zrumienią. Przykryj patelnię, zmniejsz ogień i smaż przez kolejne 6-8 minut lub do momentu, aż placki upieką się w środku. Zdejmij z patelni i trzymaj w cieple.
6. Na tej samej patelni podgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na średnim ogniu. Powoli wbij dwa jajka tak, żeby się nie stykały, i smaż przez 1-3 minuty z każdej strony, w zależności od pożądanego stopnia wysmażenia. Jeśli chcesz uzyskać rzadsze jajka, smaż około minuty z każdej strony. Powtórz to samo z pozostałymi 2 łyżkami oliwy z oliwek i dwoma jajkami.
7. Przed podaniem wyłóż jajka na placki z łośosia i udekoruj 1 łyżką aioli. Posyp papryką i podawaj z kawałkami cytryny.

.....

**WSKAZÓWKA DLA UŁATWIENIA:** Te placki z łośosia doskonale nadają się do zamrażania i podgrzewania, a aioli możesz trzymać w zamrażarce nawet do 2 tygodni. Po rozmrożeniu placków podgrzewaj je w piekarniku w 180°C przez 10-15 minut. Podawaj z jajkiem sadzonym lub smażonym oraz pozostałą ilością aioli albo z sałatką z zielonych warzyw liściastych z sosem winegret (str. 234).

.....

**W jednej porcji (1 placek z łośosia, 1 jajko, 1 łyżka aioli):** kalorie: 645; tłuszcz: 61 g; węglowodany całkowite: 5 g; węglowodany netto: 3 g; błonnik: 2 g; białko: 22 g; sól: 816 mg

**Makroskładniki:** tłuszcze: 85%; węglowodany: 1%; białko: 14%



## JAJECZNICA Z MAKRELĄ

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 10 minut

Bezglutenowe, bez orzechów

Oto moja wersja klasycznego jamajskiego śniadania, składającego się z bligii (ang. ackee) i solonej ryby. Bligia to owoc pochodzący z tropikalnej Afryki Zachodniej o profilu odżywczym podobnym do awokado. W procesie gotowania przyjmuje on maślaną i kremową konsystencję, przez co przypomina jajecznicę. Tłuste ryby w puszkach są bogate w przeciwzapalne kwasy tłuszczowe omega-3, dzięki czemu stanowią idealny składnik takich potraw jak ta.

### Składniki na 4 porcje:

- 6 dużych jaj
- 60 g koziego sera w temperaturze pokojowej
- 7 łyżek oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 drobno pokrojone pomidory Roma
- 2 łyżki drobno posiekanej cebuli
- 1 puszka (115 g) makreli w oliwie z oliwek, pokrojonej i odsączonej (oliwę z puszki odstaw na bok)
- ¼ szklanki posiekanych oliwek kalamata bez pestek lub hiszpańskich zielonych oliwek
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki, oregano, rozmarynu lub kolendry

1. W małej misce ubij jajka z kozim serem, 2 łyżkami oliwy, czosnkiem w proszku oraz pieprzem.
2. Podgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średniej patelni na średnim ogniu. Dodaj pomidory i cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż warzywa zmiękną, a woda odparuje z pomidora. Przełóż masę jajeczną na patelnię i mieszaj łypatką przez 3-4 minuty, aż jajka się zetną i będą kremowe.
3. Zdejmij patelnię z ognia i dodaj makrelę, oliwę z oliwek, oliwki oraz natkę pietruszki. Wymieszaj. Podawaj na ciepło. Porcje skrop dodatkową 1 łyżką oliwy z oliwek.

.....

**WSKAZÓWKA ODNOŚNIE SKŁADNIKÓW:** Tłuste ryby jak makrela, sardynki i sardele są bogate w łagodzące stan zapalny kwasy tłuszczowe omega-3, ale mogą odstręczać osoby do nich nieprzyzwyczajone. Ten przepis to przyjemna zachęta do włączenia tych ryb do diety, ale możesz je zastąpić łososiem z puszki lub wędzonym, jeśli nie lubisz intensywnego smaku makreli.

.....

**W jednej porcji:** kalorie: 479; tłuszcz: 45 g; węglowodany całkowite: 4 g; węglowodany netto: 3 g; błonnik: 1 g; białko: 17 g; sól: 400 mg  
**Makroskładniki:** tłuszcze: 85%; węglowodany: 1%; białko: 14%

## KOKTAJL Z MLEKA KOKOSOWEGO W MISECZCE

Czas przygotowania: 5 minut

Bezmleczne, bezjajeczne, bezglutenowe

Koktajle w miseczkach to przyjemne śniadanie na drogę, ale wiele z nich zawiera sporo węglowodanów z powodu dodatków o wysokiej zawartości cukru i owoców tropikalnych. Ta bezmleczna wersja ketogeniczna jest sycąca i bogata w składniki odżywcze, a jednocześnie pozbawiona cukru. Dodając białko kolagenowe w proszku otrzymasz urozmaicony, zbilansowany posiłek, który wpłynie korzystnie na zdrowie twoich stawów, skóry, paznokci, włosów oraz jelit. Możesz użyć zamiast tego innego proszku białkowego, który masz akurat pod ręką.

### Składniki na 2 porcje:

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego z puszki
- 1/2 szklanki mrożonych mieszanych owoców jagodowych
- 2 miarki bezsmakowego białka kolagenowego w proszku
- 2 łyżki niesłodzonych wiórków kokosowych
- 2 szklanki nasion chia lub konopi
- 2 szklanki siekanych orzechów makadamia
- starta skórka z limonki (opcjonalnie)

1. Umieść mleko kokosowe, owoce jagodowe i białko w proszku w blenderze i zmiksuj na bardzo gładką masę.
2. Rozłóż otrzymaną mieszankę do misek. Obie porcje posyp 1 łyżką wiórków kokosowych, 1 łyżką nasion i 1 łyżką orzechów. Udekoruj skórką z limonki (opcjonalnie) i podawaj od razu.

.....

**WSKAZÓWKA ODNOŚNIE SKŁADNIKÓW:** Orzechy makadamia są doskonałym źródłem wysokiej jakości tłuszczów, a ich wyjątkowy smak dobrze komponuje się z kokosem. Jeśli jednak są dla Ciebie za drogie, zastąp je innymi orzechami, które masz pod ręką. „Stodsze” orzechy, takie jak pistacje, orzechy nerkowca lub pekan, dobrze komponują się z tartą skórką z limonki (użyta opcjonalnie).

.....

**W jednej porcji:** kalorie: 408; tłuszcz: 33 g; węglowodany całkowite: 17 g; węglowodany netto: 9 g; błonnik: 8 g; białko: 16 g; sól: 56 mg  
**Makroskładniki:** tłuszcz: 73%; węglowodany: 11%; białko: 16%

## NALEŚNIKI WIŚNIOWO-KOKOSOWE

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 25 minut

Bezglutenowe, wegetariańskie

Oto bezzbożowa wersja naleśników keto, które zawdzięczają swój smak i konsystencję pulpie migdałowej i mące kokosowej. Pulpa migdałowa jest gęstsza i zawiera więcej tłuszczu oraz błonnika niż bardziej przetworzona mąka migdałowa, więc warto ją zakupić. Wiśnie zawierają silne przeciwutleniacze łagodzące stany zapalne i bóle stawów, dzięki czemu są one zdrowym i pysznym owocem, który można z powodzeniem włączyć do diety ketogenicznej. Możesz zamiast nich użyć takich ciemnych owoców jagodowych jak maliny czy jeżyny, jeśli nie masz pod ręką wiśni.

### Składniki na 3 porcje:

- 1 szklanka świeżych lub mrożonych ciemnych wiśni, rozmrożonych i z grubsza pokrojonych
- 1 łyżka wody lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2-4 łyżeczki ekstraktu z owocu mnicha lub słodziku bez cukru w proszku (opcjonalnie)
- ½ szklanki pulpy migdałowej
- ½ szklanki mąki kokosowej
- ¼ szklanki mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ½ szklanki śmietany kremówki lub pełnotłustego mleka kokosowego w puszcze
- 1 duże jajko
- 2 łyżki oleju kokosowego

1. Podgrzewaj wiśnie z wodą i ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii w małym rondlu na średnim ogniu przez 5-6 minut, aż się zagotują. Dolej więcej wody, jeśli mieszanka jest zbyt gęsta. Dodaj słodzik (opcjonalnie). Za pomocą widelca rozgnieć dobrze wiśnie, aby uzyskać gładką konsystencję. Zdejmij z ognia i odstaw na bok.
2. W dużej misce wymieszaj pulpę migdałową z mąką kokosową, siemieniem lnianym, proszkiem do pieczenia i cynamonem.
3. Dodaj śmietanę, jajko, 1 łyżkę oleju kokosowego, pozostałe ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii i ćwierć mieszanki uzyskanego wcześniej syropu wiśniowego, a następnie dobrze wymieszaj.
4. Podgrzej pozostałą łyżkę oleju kokosowego na dużej patelni z nieprzywierającą powłoką na średnim ogniu. Usmaż na niej trzy naleśniki, używając 2 łyżek ciasta na każdy. Smaż je przez 4-5 minut, aż pojawią się bąbelki, a następnie odwróć na drugą stronę i smaż przez 2-3 minuty, aż zrobią się złotobrązowe. Powtórz ten proces z pozostałym ciastem. Powinieneś otrzymać w sumie sześć dużych naleśników. Podawaj na ciepło, skropione pozostałym syropem wiśniowym.

.....

**INNY WARIANT POTRAWY – PODPOWIEDŹ:** Jeśli zostanie ci trochę naleśników na później, podawaj je jako pyszną, wysokotłuszczową przekąskę z masłem migdałowym lub słonecznikowym. Naleśniki doskonale nadają się do zamrożenia.

.....

**W jednej porcji:** kalorie: 511; tłuszcz: 41 g; węglowodany całkowite: 27 g; węglowodany netto: 14 g; błonnik: 13 g; białko: 12 g; sól: 236 mg

**Makroskładniki:** tłuszcz: 72%; węglowodany: 19%; białko: 9%

## ROZDZIAŁ 7

# Drób i mięso

Grillowane szaszłyki z kurczaka z sosem cytrynowym w marokańskim stylu	152
Papryka nadziewana mięsem z bizona z sosem ranczerskim	155
Wrapy z sałaty z burgerami z bizona	158
Klopsiki z indyka z aioli z awokado	160
Kurczak dyniowy z wolnowaru	162
Klopsiki wołowe z makaronem z cukinii	164
Nadziewane piersi z kurczaka po grecku	166
Kurczak a la pizza	168
Włoska zupa jarmużowa	170
Spaghetti bolognese z makaronem z cukinii	172
Kurczak na ostro z wolnowaru	174
Wieprzowina z wolnowaru	176
Pieczona wieprzowina z pesto z kolendry	178
Kurczak curry z bakłażanem	180
Pieczony kurczak ziołowy	182
Burgery nadziewane mozzarellą	184

## GRILLOWANE SZASZŁYKI Z KURCZAKA Z SOSEM CYTRYNOWYM W MAROKAŃSKIM STYLU

**Czas przygotowania:** 15 minut, plus 4 godziny na marynowanie  
i 30 minut na odleżenie

**Czas gotowania:** 15 minut

Bezmleczne, bezjajeczne, bezglutenowe, bez orzechów

Te szaszłyki mają intensywny, iście nieziemski smak, a w dodatku zawierają silne substancje przeciwzapalne, dzięki takim składnikom jak kurkuma, czosnek i czerwony pieprz. Kremowy sos bezmleczny wspaniale uzupełnienia smak i konsystencję tego dania. Jeśli nie masz pod ręką tahini, możesz je zastąpić masłem migdałowym lub masłem z orzechów nerkowca – uzyskasz podobny rezultat. Aby otrzymać pełnowartościowy posiłek, podawaj z dużą sałatką lub pieczonymi warzywami z oliwą z oliwek.

### Składniki na 4 porcje:

#### NA SOS

- 1/4 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżki tahini
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 łyżka tamari
- 1 ząbek czosnku, sprasowany lub drobno posiekany

#### NA KEBABY Z KURCZAKA

- 1/4 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- starta skórka i sok z 1 cytryny
- 2 drobno posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2-1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 455 g udek z kurczaka bez kości i skóry, pokrojonych w 5-centymetrowe kawałki



## PRYZRĄDZENIE SOSU

1. W małej misce wymieszaj dobrze oliwę z oliwek z tahini, sokiem z cytryny, tamari i czosnkiem na bardzo gładką masę. (Możesz również umieścić wszystkie składniki w szklanym słoiku, zamknąć go i energicznie wstrząsnąć, aby się połączyły). Wstaw do lodówki.

## PRYZRĄDZENIE KEBABU Z KURCZAKA

2. W małej misce wymieszaj dokładnie oliwę z oliwek ze skórką i sokiem z cytryny, czosnkiem, kurkumą, kminem, papryką, solą, płatkami czerwonej papryki, kolendrą i kardamonem.
3. Umieść kurczaka w zamykanej plastikowej torebce lub szklanym pojemniku z pokrywką. Dodaj mieszankę oliwną z przyprawami, zamknij i wstrząśnij. Marynuj w lodówce przez 4 godziny lub przez noc.
4. Wyjmij kurczaka z lodówki i odstaw na co najmniej 30 minut w temperaturze pokojowej, zanim przejdiesz do grillowania. Podgrzej grill do średniej temperatury. Jeśli używasz drewnianych szpikulców, zanurz je całe w wodzie na co najmniej 10 minut przed nawleczeniem na nie mięsa, aby zapobiec przypaleniu.
5. Nałóż kawałki kurczaka na szpikulce w odpowiednich odstępach. Odstaw na bok resztki marynaty, wykorzystasz ją później do polania mięsa.
6. Grilluj przez 10-15 minut, przewracając tylko raz na drugą stronę. Podczas grillowania polej kurczaka resztą marynaty.
7. Zdejmij szpikulce z grilla i odstaw przynajmniej na 5 minut w temperaturze pokojowej zanim podasz kurczaka.
8. Podawaj kurczaka z sosem cytrynowym.

.....

**WSKAZÓWKA DLA UŁATWIENIA:** Wspomniany w tym przepisie sos cytrynowy doskonale nadaje się także na dressing do sałatek. Możesz przygotować go dwa razy więcej i przechowywać w lodówce w zamkniętym pojemniku do 2 tygodni. Aby połączyć nim sałatkę, rozrzedź go 1-2 łyżkami oliwy z oliwek i sokiem z cytryny lub wodą.

.....

**W jednej porcji:** kalorie: 431; tłuszcz: 38 g; węglowodany całkowite: 5 g; węglowodany netto: 4 g; błonnik: 1 g; białko: 20 g; sód: 1014 mg  
**Makroskładniki:** tłuszcze: 79%; węglowodany: 2%; białko: 19%

## PAPRYKA NADZIEWANA MIĘSEM Z BIZONA Z SOSEM RANCZERSKIM

Czas przygotowania: 30 minut

Czas gotowania: 1 godzina 35 minut

Bezjajeczne, bezglutenowe, bez orzechów

To danie zawiera przeciwzapalne jednonienasycone tłuszcze z oliwy z oliwek, które pozwalają zachować ketogenne proporcje makroskładników. Świeży domowy sos ranczerski przygotujesz na bazie bogatych w przeciwutleniacze smakowitych warzyw. Nie zapomnij udekorować dania pestkami z dyni, zwiększą one ilość kwasów omega-3 w daniu i sprawią, że będzie ono wyjątkowo chrupkie.

### Składniki na 4 porcje:

- 4 duże całe papryki chili poblano
- 2 dojrzałe pomidory pokrojone w ćwiartki
- 1 czerwona papryka pokrojona w ćwiartki
- 1 mała papryczka jalapeño wydrążona i przekrojona na pół
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w ćwiartki
- 8 obranych ząbków czosnku
- ½ szklanki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżeczki soli
- 225 g mielonego mięsa z bizona
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 115 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i dobrze odsączonego
- 115 g koziego sera
- listki z 1 małego pęczka świeżej kolendry
- starta skórka i sok z 1 limonki
- 1 duże awokado, pokrojone w cienkie plasterki

### Proponuję podawać z:

- kawałkami z 1 limonki
- 2 łyżkami prażonych pestek dyni

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Wyłóż blachę do pieczenia folią aluminiową i utóż na niej chili poblano. Piecz przez 20-25 minut lub do momentu, aż papryki będą miękkie, ale nie ciemne. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na folii. Nie wyłączaj piekarnika.
3. W międzyczasie w dużym szklanym naczyniu do pieczenia utóż pomidory, paprykę, papryczkę jalapeño, cebulę i czosnek. Skrop 4 łyżkami oliwy z oliwek, posyp 1 łyżeczką soli i wymieszaj. Piecz przez 40-45 minut (wymieszaj po upływie około 20 minut), aż warzywa będą miękkie i lekko zarumienione. Wyjmij z piekarnika i ostudź, ale nie wyłączaj piekarnika.
4. W międzyczasie podgrzej 2 łyżki oliwy na średniej patelni na średnim ogniu. Dodaj mięso z bizona i smaż, od czasu do czasu mieszając, przez 4-5 minut, aż się zarumieni. Dodaj kminek, kolendrę, chili w proszku, koper włoski, czosnek w proszku i pozostałą 1 łyżeczkę soli. Dobrze wymieszaj i smaż przez 1-2 minuty. Zdejmij z ognia i dobrze wymieszaj ze szpinakiem oraz kozim serem.
5. Aby przyrządzić sos ranczerski, umieść schłodzone pieczone warzywa w blenderze lub robocie kuchennym. Dodaj kolendrę i skórkę oraz sok z limonki i zmiksuj na gładką masę. Odłóż na bok.
6. Ostrożnie wykonaj nacięcie na każdej papryce chili poblano od łodygi do końcówki i palcami delikatnie usuń nasiona oraz błonkę. Nadziej papryki chili mieszanką mięsa z bizona ze szpinakiem.
7. Rozsmaruj połowę sosu na dnie szklanego naczynia do pieczenia (jeśli używasz tego samego naczynia, w którym piekęś warzywa). Umieść papryki chili na dnie, następnie polej je równomiernie resztą sosu. Skrop pozostałymi 2 łyżeczkami oliwy z oliwek i przykryj folią. Piecz przez

20 minut. Zdejmij folię i piecz przez kolejne 4 minuty lub do momentu, aż potrawa zacznie bulgotać. Podawaj na ciepło z awokado, kawałkami limonki i pestkami dyni.

.....

**INNY WARIANT POTRAWY – PODPOWIEDŹ:** Możesz zastąpić mięso z bizona mielonym mięsem wołowym pochodzącym od zwierzęcia karmionego trawą. Mięso z bizona jest jednak zwykle chudsze i zawiera mniej tłuszczów nasyconych niż wołowina, a zarazem ma bardzo podobny smak.

.....

**W jednej porcji:** kalorie: 605; tłuszcz: 50 g; węglowodany całkowite: 22 g; węglowodany netto: 13 g; błonnik: 24 g; białko: 24 g; sód: 1390 mg  
**Makroskładniki:** tłuszcze: 74%; węglowodany: 10%; białko: 16%

## WRAPY Z SAŁATY Z BURGERAMI Z BIZONA

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 20 minut

Bezjajeczne, bezglutenowe, bez orzechów

Mięso z bizona smakuje podobnie do wołowiny, ale zwykle jest chudsze i prawie zawsze pochodzi od zwierząt wypasanych na pastwiskach i karmionym trawą. Tłuszcze, które zawiera, działają przeciwzapalnie, a nie prozapalnie, jak tłuszcze mięsne pochodzące od zwierząt karmionych paszą kukurydzianą lub zbożową. Dzięki fecie oraz przyprawom bliskowschodnim burgery będą miały naprawdę wyjątkowy i głęboki smak i nie będziesz już potrzebował bułki.

### Składniki na 4 porcje:

- 455 g mielonego mięsa z bizona
- 115 g kruszonego sera feta z mleka owczego
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- ½-1 łyżeczka płatków czerwonej papryki

### Proponuję podawać z:

- 4 dużymi liśćmi sałaty masłowej lub rzymskiej
- 1 szklanką pikantnego guacamole (str. 242)

1. Podgrzej grill do średniej temperatury.
2. W dużej misce wymieszaj dobrze rękoma mięso z serem feta, oliwą, kminkiem, solą, cynamonem, imbirem i płatkami czerwonej papryki.
3. Z otrzymanej masy uformuj cztery placki i grilluj przez 5-8 minut z każdej strony, aż się zrumienią i uzyskają odpowiedni stopień wypieczenia.
4. Podawaj hamburgery zawinięte w liście sałaty z ¼ szklanki guacamole na wierzchu każdego burgera.

.....

**WSKAZÓWKA ODNOŚNIE GOTOWANIA:** Burgery możesz również upiec na patelni żeliwnej. Będą wówczas przepyszne i soczyste. Podgrzej piekarnik do 220°C i rozgrzej patelnię na płycie kuchennej na dużym ogniu. Podsmażaj hamburgery przez 2-3 minuty z każdej strony lub do zrumienienia. Przetóż patelnię do gorącego piekarnika, pozostawiając tam burgery na kolejne 5-8 minut, aż uzyskasz odpowiedni stopień wypieczenia.

.....

**W jednej porcji:** kalorie: 468; tłuszcz: 35 g; węglowodany całkowite: 8 g; węglowodany netto: 3 g; błonnik: 5 g; białko: 35 g; sód: 1400 mg  
**Makroskładniki:** tłuszcze: 67%; węglowodany: 3%; białko: 30%



**Molly Devine** jest dietetyczką, która specjalizuje się w leczeniu układu trawiennego, zdrowym utrzymaniu wagi i zapobieganiu chorobom przewlekłym poprzez integracyjne i funkcjonalne odżywianie. Jest założycielką Eat Your Keto, poradni żywieniowej i zindywidualizowanego serwisu zajmującego się planowaniem posiłków opartych na pełnowartościowych produktach spożywczych. Regularnie współpracuje z internetowymi portalami, takimi jak Shape, Insider, Greatist, The Huffington Post, Brides i ABC11 Eyewitness News.

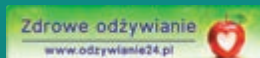
W ostatnich latach dieta ketogeniczna zyskała na popularności głównie ze względu na jej działanie odchudzające. Jednak keto to coś więcej niż spalanie tłuszczu. Odpowiednio zbilansowana dieta ketogeniczna pomoże ci wyeliminować stany zapalne, które są przyczyną wielu chorób autoimmunologicznych, alergii, a nawet nowotworów.

### **Dzięki informacjom zawartym w tej książce:**

- dowiesz się, czym jest dieta ketogeniczna i poznasz jej zasady,
- nauczysz się obliczać codzienne zapotrzebowanie na makroskładniki,
- otrzymasz bezcenne wskazówki dotyczące rozpoczęcia diety, suplementacji, a nawet przygotowania kuchni do gotowania w stylu keto,
- poznasz 2-tygodniowy plan posiłków,
- wypróbujesz 100 przepisów na łatwe, przeciwzapalne dania,
- z łatwością i bez wyrzeczeń wprowadzisz swój organizm w stan ketozy i będziesz cieszyć się zdrowiem!

**Wyeliminuj stany zapalne dzięki diecie keto!**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-166-9



9 788382 721669