

DIETA KETO

Ponad 70 prostych i szybkich przepisów, które pokochasz



TŁUŚTE
-- G A R Y --





PROSTE KETO PRZEPISY

Agnieszka Józefowicz-Giesak



SPIIS TREŚCI

- 
- 04** Śniadania
 - 19** Sałatki
 - 27** Zupy
 - 35** II dania
 - 50** Desery
 - 65** Przekąski i bomby tłuszczowe
 - 76** Napoje
- 



Śniadania



05

JAJECZNICA Z
PIECZARKAMI

06

SUFLET JAJECZNY ZE
SZPINAKIEM

07

PIECZONA FETA W
POMIDORACH

08

MUFFINKI Z BOCZKIEM

09

FRITTATA ZE SZPARAGAMI

10

CAMEMBERT Z BOCZKIEM

11

PIZZA Z TUŃCZYKIEM

12

CHLEBKI CHMURKI

13

KETO BUŁECZKI

14

BUŁECZKI ŚNIADANIOWE

15

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

16

MINI NALEŚNIKI
CZEKOLADOWE

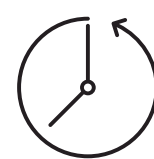
17

PUSZYSTE NALEŚNIKI
KOKOSOWE

18

PLACUSZKI Z
MASCARPONE I SOSEM
TRUSKAWKOWYM

SUFLET JAJECZNY ZE SZPINAKIEM



Czas przygotowania:

10 minut



Czas pieczenia:

30 minut



Liczba porcji:

1

Składniki

2 jajka

35g masła

30g śmietany

2 garści szpinaku

20g sera koziego

sól, pieprz

tłuszcz do wysmarowania formy

Forma do zapiekania śr. 12cm

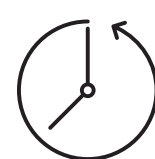
1. Na patelni rozpuszczamy około 5g masła. Dodajemy szpinak i podsmażamy.
2. Jajka rozdzielamy na białka i żółtka. Do białek dodajemy szczyptę soli i ubijamy na sztywną pianę. Żółtka łączymy z pozostałym rozpuszczonym masłem i śmietaną. Miksujemy na gładką masę. Następnie dokładamy podsmażony szpinak, ubitą pianę z białek oraz doprawiamy solą i pieprzem. Delikatnie mieszamy.
3. Masę przekładamy do natłuszczonej foremki. Na górze układamy kawałki sera.
4. Pieczemy 25-30 minut w 180°C, opcja grzania góra-dół.



WARTOŚCI ODŻYWCZE			
kalorie	tłuszcz	białko	węglowodany netto
556	53g	19g	3g



BUŁECZKI ŚNIADANIOWE



Czas przygotowania:

5 minut



Czas pieczenia:

25 minut



Liczba porcji:

3

Składniki

3 jajka

30g mąki kokosowej

(lub 6 mąki migdałowej)

20g masła

40g sera Grana Padano/ Parmezanu

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

olej kokosowy do wysmarowania

formy

1. Włączamy piekarnik i ustawiamy temperaturę 180°C, opcja grzania górnego.
2. Jajka wbijamy do miski, dodajemy mąkę kokosową i mieszamy, aż powstanie jednolita masa. Dodajemy miękkie masło, ser oraz proszek do pieczenia. Ponownie mieszamy.
3. Formę na bułeczki smarujemy olejem kokosowym. Wylewamy masę. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy około 20-25 minut, aż będą zarumienione na górze.
4. Po ostudzeniu kroimy na pół i przygotowujemy kanapki z ulubionymi dodatkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 bułka)

kalorie	tłuszcz	białko	węglowodany netto
222	17g	13.8g	0g



Sałatki

20

**SALAŁKA Z POREM,
JAJKIEM I MAJONEZEM**

21

SALAŁKA Z BEKONEM

22

SALAŁKA BIG MAC

23

**SALAŁKA Z KURCZAKIEM I
SOSEM TYSIĄCA WYSP**

24

**SALAŁKA A'LA
ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM**

25

**SALAŁKA Z JAJKIEM I
NASIONAMI**

26

SALAŁKA Z MOZZARELLĄ



Zupy

28

ZUPA POMIDOROWA

29

ZUPA KALAFIOROWA
ZE SZPINAKIEM

30

ZUPA TACO

31

ZUPA BROKUŁOWA
Z KURCZAKIEM

32

ZUPA CHEESEBURGER

33

ZUPA KOLAGENOWA

34

ROSÓŁ Z WOLNOWARU



Desery



51

SERNIK NEW YORK
CHEESECAKE

52

SERNIK Z BROWNIE

53

SERNIK Z PATELNI

54

MALINOWA ŚMIETANKA

55

CIASTKO CZEKOLADOWE
BEZ PIECZENIA

56

CIASTO JOGURTOWE
Z TRUSKAWKAMI

57

TARTA CYTRYNOWA
LEMON CURD

58

ROLADA BISZKOPTOWA
Z MASCARPONE

59

CREME BRULEE

60

MINI TIRAMISU

61

KREM NUTELLA

62

PĄCZKI OPONKI SEROWE

63

KOPIEC KRETA

64

MUS MALINOWY