

AGNIESZKA JÓZEFOWICZ-GIESAK

KETO I LOW CARB
ŚNIADANIA

50 PRZEPISÓW



KETO | LOW CARB

ŚNIADANIA

50 PRZEPISÓW

COPYRIGHT ©AGNIESZKA JÓZEFOWICZ-GIESAK
TYTUŁ: KETO I LOW CARB. ŚNIADANIA 50 PRZEPISÓW
AUTOR: AGNIESZKA JÓZEFOWICZ-GIESAK

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. KOPIOWANIE W URZĄDZENIACH
PRZETWARZANIA DANYCH, ODTWARZANIE W JAKIEJKOLWIEK FORMIE
ORAZ WYKORZYSTYWANIE W WYSTĄPIENIACH PUBLICZNYCH TYLKO ZA
WYŁĄCZNYM ZEZWOLENIEM WŁAŚCICIELA PRAW AUTORSKICH.

WYDANIE I WARSZAWA 2024.



Dzień dobry!

Witaj w świecie pysznych, zdrowych i sycących śniadań na słono i na słodko! Jeśli jesteś miłośnikiem diety keto i low carb, ta książka jest dla Ciebie. Przedstawiam Ci aż 50 przepisów, które Cię zachwycą i pozwolą cieszyć się pełnymi smaku posiłkami.

Ale to nie wszystko! W tej książce znajdziesz również trzy dodatkowe przepisy na pieczywo niskowęglowodanowe.

SPIS TREŚCI

- 11 Jajecznica przepis podstawowy
- 13 Kremowa jajecznica z pomidorami
- 15 Jajecznica z chorizo
- 17 Szakszuka z wołowiną
- 19 Szakszuka ze szpinakiem i mozzarellą
- 21 Gniazda z cukinią
- 23 Sadzone na pesto
- 25 Pieczony dorsz na papryce
- 27 Awokado faszerowane pastą jajeczną
- 29 Pasta z fety i oliwek
- 31 Naleśniki zapiekane z szynką i serem
- 33 Naleśniki ze szpinakiem i camembertem
- 35 Omlet z duszonymi porami
- 37 Omlet ze szpinakiem
- 39 Roladki z omleta z twarożkiem
- 41 Śniadaniowa tortilla
- 43 Tortille z cukinii z jajecznicą i łososiem
- 45 Jajka z młoda kapustą i Halloumi
- 47 Jajka po turecku
- 49 Wrapy z sałaty z szynką i jajkiem
- 51 Kanapkowe sushi
- 53 Pieczona dynia z jajkiem i boczkiem
- 55 Mini frittata
- 57 Sałatka z jajkiem i szparagami
- 59 Śniadaniowy talerz z sadzonymi jajkami
- 61 Chleb z ziarnami
- 63 Chlebek z patelni
- 65 Przepis na bułeczki

S P I S T R E Ś C I

- 67 "Owsianka" z domową granolą
- 69 Konopianka białkowa
- 71 Jednoporcyjowa chianka tiramisu
- 73 Orzechowy serek wiejski
- 75 Gofry
- 77 Chrupiące kakaowe gofry
- 79 Omlet z borówkami z piekarnika
- 81 Omlet z kremowym nadzieniem
- 83 Roladki omletowe z truskawkami
- 85 Torcik tiramisu
- 87 Placuszki z owocami
- 89 Placuszki jogurtowe
- 91 Dyniowe babeczki
- 93 Kakaowa muffinka na raz
- 95 Kokosowe muffinki
- 97 Jagodzianki
- 99 Batony kokosowe
- 101 Ciasteczka z masłem orzechowym
- 103 Smoothie z owocami
- 105 Shake kawowy
- 107 Jogurtowy serniczek
- 109 Naleśniki z masłem orzechowym
- 111 Muffinki śniadaniowe
- 113 Orzechowy chlebek
- 115 Sałatka z truskawkami i fetą



Jajecznica - przepis podstawowy

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 50g boczku
- 20g cebuli
- 2 łyżki szczypiorku
- 10g masła ghee
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę oraz boczek kroimy na mniejsze kawałki, szczypiorek siekamy.
2. Na patelni rozgrzewamy masło i przekładamy boczek z cebulą. Podsmażamy przez chwilę.
3. Do miseczki wbijamy jajka, doprawiamy do smaku i rozbijamy za pomocą trzepaczki lub widelca.
4. Masę jajeczną przelewamy na patelnię i mieszamy ją od czasu do czasu, do ulubionego poziomu ścięcia. Przekładamy na talerz i posypujemy szczypiorkiem. Smacznego:)

ORIENTACYJNE MAKRO:

Kalorie: 620

Białko: 32g

Tłuszcz: 54g

Węglowodany: 3g

Węglowodany netto: 2g

Błonnik: 1g

