

praca zbiorowa Lightning Bolt Press

# Najlepsza książka kucharska KETO

zawierająca **1500 prostych przepisów**  
na różnorodne dania kuchni ketogenicznej

- ✓ Opracowana przez ekspertów i dietetyków
- ✓ Zawierająca dokładne informacje o wartości odżywczej
- ✓ Wystarczająco proste dania dla każdego domowego kucharza



Najlepsza  
książka kucharska  
KETO

zawierająca 1500 prostych przepisów  
na różnorodne dania kuchni ketogenicznej

praca zbiorowa Lightning Bolt Press

# Najlepsza książka kucharska KETO

zawierająca **1500 prostych przepisów**  
na różnorodne dania kuchni ketogenicznej

- ✓ Opracowana przez ekspertów i dietetyków
- ✓ Zawierająca dokładne informacje o wartości odżywczej
- ✓ Wystarczająco proste dania dla każdego domowego kucharza



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-614-5

Tytuł oryginału: *The Big Keto Cookbook for Beginners: 1500 Recipes*

Copyright © 2021 Lightning Bolt Press, Emeryville, California  
First Published in English by Lightning Bolt Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
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. Dłożono 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

# SPIS TREŚCI

Podstawowe informacje na temat keto ..... 37

## KOKTAJLE

Odświeżający koktajl z jarmużem .....	45
Koktajl ze spiruliną .....	45
Koktajl z awokado i matchą .....	45
Koktajl jagodowy z zielenią .....	46
Zielony koktajl z ziołami .....	46
Kremowy koktajl z jarmużem .....	46
Zielony koktajl ogórkowy .....	47
Oblędny zielony koktajl .....	47
Koktajl migdałowy z jarmużem .....	47
Koktajl kalafiorowy .....	48
Koktajl Zielonej Bogini .....	48
Zielony koktajl z kokosem i awokado .....	48
Koktajl z zielonej herbaty .....	49
Koktajl cytrynowo-nerkowcowy .....	49
Koktajl z awokado i limonką .....	49
Koktajl cytrynowy .....	50
Korzenny koktajl pomarańczowo-pistacjowy .....	50
Koktajl szpinakowo-jagodowy .....	50
Koktajl borówkowy z cytryną i imbirem .....	51

Koktajl truskawkowo-szpinakowy .....	51
Koktajl tropikalny .....	51
Koktajl potrójnie jagodowy .....	52
Koktajl kokosowo-jagodowy .....	52
Koktajl z awokado i borówkami .....	52
Kremowy shake z ciasteczkami Snickerdoodles .....	53
Kremowy koktajl cynamonowy .....	53
Orzechowo-czekoladowy shake proteinowy .....	53
Koktajl z masłem orzechowym .....	53
Shake z masłem orzechowym .....	54
Koktajl proteinowy z masłem orzechowym w kubku .....	54
Shake z czekoladą, masłem orzechowym i bananem .....	54
Koktajl czekoladowo-miętowy .....	55
Koktajl z masłem migdałowym i stałówkami kakaowymi .....	55
Shake podwójnie czekoladowy .....	55
Czekoladowy shake proteinowy .....	56
Koktajl z wanilią .....	56
Shake waniliowy .....	57
Shake truskawkowo-śmietankowy .....	57
Koktajl sernikowy .....	57
Borówkowy koktajl sernikowy .....	58
Koktajl z awokado i kokosem .....	58

Koktajl o smaku ciasta dyniowego .....	58
Maślany shake kawowy .....	59
Koktajl kawowy .....	59

## ŚNIADANIA

Naleśniki wiśniowo-kokosowe .....	60
Korzenne naleśniki z serem śmietankowym .....	60
Naleśniki dyniowe .....	61
Naleśniki z masłem migdałowym .....	61
Naleśniki z migdałami i wanilią .....	62
Naleśniki z serem śmietankowym .....	62
Naleśniki śniadaniowe z cytryną i oliwą z oliwek .....	63
Naleśniki dyniowe z polewą klonową .....	63
Czekoladowe naleśniki z chipsami czekoladowymi .....	64
Naleśniki z ricottą .....	65
Naleśniki z chlebka bananowego ubijane w mikserze .....	65
Naleśniki borówkowe keto .....	66
Gofry serowe .....	67
Gofry serowe z dynią makaronową .....	67
Gofry w stylu belgijskim .....	68
Gofr serowy z łososiem wędzonym .....	68
Waniliowe gofry belgijskie .....	69
Gofry z chipsami czekoladowymi na bazie mąki kokosowej .....	69
Gofry z bitą śmietaną .....	69

Gofry kokosowe z siemieniem lnianym .....	70
Gofry z szynką i serem szwajcarskim .....	71
Gofry bardzo jagodowe .....	71
Gofry z mięsem .....	72
Szybkie i proste gofry borówkowe .....	72
Tost francuski .....	73
Cynamonowe paluszki z tostów francuskich .....	74
Słodko-pikantny tost z burratą i jagodami .....	74
Francuski tost z borówkami bez tostów .....	75
Maślane jajka na twardo .....	75
Klasyczne jajka z bekonem .....	76
Szparagi zawijane w bekon z jajkami .....	76
Jajka po szkocku .....	77
„Kanaпка” śniadaniowa .....	77
Awokado i jajka z kawałkami kurczaka .....	78
Kanaпка śniadaniowa po florencku .....	78
Tost z awokado .....	79
Jajko zapiekane w awokado .....	79
Jajka z kozim serem i szparagami .....	80
Szpinak w śmietanie z jajkami .....	80
Jajka smażone na patelni z jogurtem i szpinakiem .....	81
Jajka zapiekane z warzywami po włosku .....	81
Meksykańska zapiekanka jajeczna .....	82
Zapiekanka biszkoptowa z jajkami i żółtym serem .....	82
Śniadaniowy zapiekany omlet Denver .....	83
Omlet Denver na bogato .....	84

Omlet po włosku .....	84	Serowa jajecznica .....	97
Omlet z bekonem i karczochami .....	84	Jajecznica z szynką i serem .....	97
Omlet spanakopita .....	85	Jajecznica z chile relleño .....	98
Omlet serowy z pieczarkami w śmietanie .....	85	Jajecznica z makrelą .....	98
Pieczony omlet z pancettą i serem szwajcarskim .....	86	Jajecznica z łososiem .....	99
Frittata z serem gouda i szparagami .....	86	Wegetariańska tofucznicza .....	99
Frittata ze szparagami, pieczarkami i koprem włoskim .....	87	Jajecznica z brukselką i mieloną wołowiną .....	99
Frittata z pieczarkami i bekonem .....	88	Jajecznica po turecku .....	100
Frittata ze szpinakiem, pieczarkami i serem cheddar .....	88	Jajecznica z pomidorami w stylu greckim .....	100
Frittata śródziemnomorska .....	89	Jajecznica z wiejskiego ogródka .....	101
Frittata ze szparagami .....	89	Siekana wołowina peklowana na śniadanie .....	101
Zapiekana frittata cytrynowo-ziołowa .....	90	Mieszanka smażonych warzyw .....	102
Frittata z kiełbasą i żółtym serem .....	90	Placki ziemniaczane z kapustą i kiełbasą .....	102
Muffinki jajeczne w prosciutto .....	91	Jajka po benedyktyńsku z bekonem .....	103
Pieczone muffinki jajeczne z szynką .....	92	Proste jajka po benedyktyńsku .....	103
Muffinki z jajkami w koszulkach, szynką i żółtym serem .....	92	Jajka po benedyktyńsku z 5-minutowym sosem holenderskim .....	104
Muffinki z bekonem, jajkami i żółtym serem .....	92	Jajka po benedyktyńsku w grillowanych kapeluszach pieczarek portobello .....	105
Muffinki z jajkami owinięte bekonem .....	93	Tarta quiche lorraine bez skórki .....	105
Muffinki z brokułami, bekonem i jajkami .....	93	Quiche bez skórki z szynką i serem .....	106
Muffinki z quiche brokułowo-serowym .....	94	Quiche brokułowe .....	106
Muffinki z bekonem i jajkami po benedyktyńsku .....	94	Quiche bez skórki z kiełbasą i zieloną papryczką chili .....	107
Śniadaniowe muffinki jajeczne .....	95	Ciasteczka z quiche po toskańsku .....	108
Serowe muffinki z kiełbasą i jajkiem .....	95	Quiche z serem śmietankowym i szpinakiem bez skórki .....	108
Muffinki jajeczne z tostami francuskimi .....	96	Kiełbasa śniadaniowa .....	109
Muffinki jajeczne z chorizo .....	96		
Prosta jajecznica .....	97		

Muffinki z quiche bez skórki z bekonem i brokułem .....	109	Twarożek z cynamonem i orzechami .....	121
Zapiekanka z kielbasą verde .....	110	Czekoladowy budyń z nasionami chia do schłodzenia przez noc .....	122
Miseczka śniadaniowa z krojonym kalafiozem .....	110	Konopie z masłem orzechowym i dżemem do schłodzenia przez noc .....	122
Pikantne kuleczki z kielbasy .....	111	Kremowo-cynamonowy budyń na śniadanie .....	122
Sajgonki z kielbasą w misce .....	111	Granola z mieszanką orzechów .....	123
Bajgle z wędzonym łososiem .....	112	Granola keto .....	123
Pizza śniadaniowa .....	112	Granola z superproduktami .....	124
Śniadaniowy „burger” z pieczarkami portobello .....	113	Granola z orzechami makadamia .....	124
Biszkopty z sosem kielbasianym .....	113	Granola kokosowa .....	125
Serowa mieszanka z kielbasą i kapustą .....	114	Płatki śniadaniowe granola .....	125
Serowa zapiekanka à la placek ziemniaczany .....	115	Kakaowe chrupiące płatki śniadaniowe .....	126
Ciastko z kurczaka z posypką z orzechów pekan i sera cheddar na drugie śniadanie .....	115	Batoniki z granolą na ciepło .....	126
Burrito śniadaniowe w miseczce .....	116	Kleik z dynią i orzechami pekan .....	127
Klasyczne barowe placki ziemniaczane .....	116	„Owsianka” czekoladowo-kokosowa .....	127
Szakszuka .....	117	„Kleik” o smaku bułki z cynamonem .....	127
Placek z serem feta bez skórki .....	118	Kleik z kalafiora .....	128
Parfait z jogurtem greckim .....	118	„Owsianka” orzechowa .....	128
Prosty jogurt serowy .....	118	„Owsianka” z nasionami chia i migdałami .....	129
Parfait z nasionami chia .....	119	Migdałowo-kokosowe płatki śniadaniowe na ciepło .....	129
Jogurtowe parfait z nasionami chia .....	119	Gorąca owsianka o smaku bakławy .....	130
Jogurtowe parfait z kokosem i jagodami .....	119	Budyń z nasionami chia i borówkami do schłodzenia przez noc .....	130
Jogurtowe parfait z cytryną i jagodami .....	120	Budyń z nasionami chia do schłodzenia przez noc .....	130
Ubity jogurt grecki z masłem orzechowym .....	120		
Przepyszny zielony koktajl w misce .....	121		
Jogurt o smaku ciasta dyniowego w misce .....	121		



## WYPIEKI

Biskopiy z sosem kielbasianym .....	132	Teksańsko-meksykański chleb kukurydziany z zieloną papryczką chili .....	147
Drożdżowe bułeczki morelowe z krzyżykiem .....	132	Bułeczki scones z bekonem i serem cheddar .....	148
Ciasteczka maślana .....	133	Bułeczki scones z malinami .....	149
Ciasteczka z serem cheddar i szczypiorkiem .....	134	Bułeczki scones z mieszkanką jagód w polewie cytrynowej .....	149
Proste ciasteczka serowe .....	134	Bułeczki scones z chipsami czekoladowymi .....	150
Bułki na hamburgery z sezamem .....	135	Bułeczki scones z truskawkami i rabarbarem .....	151
Bułeczki serowo-czosnkowe .....	135	Muffinki z „chleba kukurydzianego” .....	151
Bajgle z posypką .....	136	Muffinki cytrynowe z kremem z serka śmietankowego ..	152
Bajgle z chorizo .....	137	Muffinki jogurtowe z musem jabłkowym .....	152
Klasyczny chlebek z cukinii .....	138	Beznabiałowe muffinki churros .....	153
Cukiniowo-marchewkowy chlebek z wolnowaru .....	138	Muffinki żurawinowe .....	153
Cebulowy chlebek z serem cheddar .....	139	Glazurowane beznabiałowe muffinki z ciasta marchewkowego .....	154
Podstawowy chleb tostowy .....	139	Glazurowane muffinki żurawinowo-pomarańczowe .....	155
Cebulowo-czosnkowy chlebek pita .....	140	Muffinki naleśnikowe .....	156
Odrywany chlebek à la pizza .....	141	Muffinki bananowo-orzechowe .....	156
Czosnkowy chlebek-chmurka .....	141	Muffinki z zieleniną i parmezanem .....	157
Serowy chlebek z papryczkami jalapeño .....	142	Muffinki cytrynowe z ziarnami maku .....	158
Płaski chleb z rozmarynem .....	143	Muffinki pomarańczowe z oliwą z oliwek i ziarnami maku .....	158
Pikantny chlebek naan .....	144	Muffinki z cukinii .....	159
Focaccia z ziołami i oliwą z oliwek .....	144	Czekoladowe muffinki z cukinii .....	159
Płaski chleb z jagodami, prosciutto i kozim serem .....	145	Muffinki dyniowe z serkiem śmietankowym .....	160
Tortille z mielonym siemieniem lnianym .....	146	Donuty z ciasta czekoladowego .....	160
Południowy słodki chleb kukurydziany .....	146		
Chleb kukurydziany z kwaśną śmietaną .....	147		

Pączki z dżemem .....	161
Beznabiałowe donuty czekoladowe .....	161
Pieczone mini-pączki z dżemem .....	162
Donuty z matchą .....	163
„Jabłkowe” ciasto kawowe z cynamonem i orzechami pekan .....	163
Cynamonowe ciasto kawowe .....	164
Ciastko deserowe z lemoniady .....	165
Tradycyjne herbatniki cytrynowo-limonkowe .....	166
Lukrowany chlebek piernikowy z żurawiną .....	167
Chlebek z przyprawą dyniową i polewą klonową .....	168
Zakręcony chlebek cynamonowy .....	169
Chlebek bananowy z chipsami czekoladowymi .....	169
Maślany chlebek kokosowy .....	170
Chlebek dyniowy bez orzechów .....	171
Chlebek słonecznikowy bez orzechów .....	171
Bułeczki cynamonowe .....	172

## ZUPY

Zupa krem ze szparagów .....	174
Zupa krem z kalafiora .....	174
Zupa kalafiorowa z serem cheddar .....	175
Pikantna zupa dyniowa .....	175
Zupa brokułowa z serem cheddar .....	176
Zupa krem z brokułem, bekonem i serem .....	176

Zupa z pieczoną czerwoną papryką, bazylią i kozim serem .....	177
Zupa krem z pieczarek .....	177
Zupa krem z pieczarek z koprem włoskim .....	178
Zupa pomidorowa z bazylią .....	179
Zupa z rukwią wodną i szpinakiem .....	179
Zupa miso na bogato z tofu i jajkiem .....	180
Wegetariańska francuska zupa cebulowa .....	180
Francuska zupa cebulowa .....	181
Zupa z rzepą i tymiankiem .....	181
Zupa krem z pomidorów .....	181
Prosta zupa bisque z pomidorami i ziołami .....	182
Gorąca zupa kalafiorowa .....	182
Chińska zupa z jajkiem .....	183
Pikantne gazpacho z szynką serrano .....	184
Chłodnik z awokado i kolendrą .....	184
Kremowe gazpacho z kalafiora .....	184
Zupa z zapiekany kalafior na bogato .....	185
Zupa z dyni piżmowej z kurkumą i imbirem .....	186
Chłodnik z ogórka i awokado .....	187
Gazpacho z awokado .....	187
Wiosenna zupa grochowa .....	188
Zupa krem z pora .....	188
Magiczna zupa miso .....	189
Zupa z awokado i limonką .....	189
Zupa z jarmużu toskańskiego .....	189

Wegańska włoska zupa weselna .....	190
Prosty rosół z kurczaka .....	191
Wegańska zupa pho .....	191
Rosół z kurczaka z makaronem .....	192
Rosół z kurczaka z kulkami z macy .....	192
Rosół z kurczaka z paskami tortilli .....	193
Limonkowy chowder fiesta z kurczaka .....	193
Tom kha gai .....	194
Rosół z kurczaka marsala .....	195
Rosół z kurczaka z orzechami ziemnymi .....	195
Rosół z kurczaka z papryczkami jalapeño .....	196
Grecki rosół z kurczaka z „ryżem” i karczochami .....	196
Pikantny kremowy rosół z kurczaka .....	197
Zupa ramen z kurczaka .....	197
Rosół z kurczaka w południowo-zachodnim stylu .....	198
Chowder z kurczaka z młodą kukurydzą .....	199
Rosół taco z kurczaka z ryżem kalafiorowym .....	200
Włoska zupa weselna .....	200
Zupa pho z wołowiną .....	201
Zupa toskańska (zupa z kielbasą i jarmużem) .....	201
Wiejska zupa z wieprzowiną i „ryżem” .....	202
Gulasz z wołowiny i kielbasy .....	203
Gorąca zupa z jagnięciną i kapustą .....	203
Kremowy gulasz z owocami morza i ryżem kalafiorowym .....	204
Chowder z owocami morza i homarem .....	205

Chowder z koprem włoskim, dorszem i smażonymi grzybami .....	205
Chowder z małży w stylu Nowej Anglii .....	206

## SAŁATKI

Sałatka z cytrusami i rukolą .....	207
Sałatka ze szpinakiem i awokado .....	207
Sałatka z jarmużem, awokado i tahini .....	207
Wegańska sałatka nicejska .....	208
Japońska sałatka Hibachi House .....	208
Sałatka wedge z sosem ranczerskim i kokosowym „bekonem” .....	208
Sałatka ze szpinakiem i ciepłym dressingiem bekonowym .....	209
Sałatka z truskawkami i szpinakiem .....	210
Sałatka z pistacjami i granatem .....	210
Sałatka z bekonem i zebrnymi jagodami .....	211
Klasyczna sałatka klubowa .....	211
Sałatka cobb z konopiami .....	212
Sałatka śródziemnomorska .....	212
Sałatka z włoskiego ogródka .....	212
Sałatka z awokado i szparagami .....	213
Porywająca sałatka z jarmużem .....	213
Sałatka ze startej brukselki z dressingiem z awokado .....	214
Toskańska sałatka z jarmużem i sardelami .....	214

Codzienna sałatka Cezar .....	215	Sałatka z homarem, bekonem, sałatą i pomidorem .....	225
Sałatka z orzechami włoskimi, koprem włoskim i sosem winegret z Sherry .....	215	Sałatka z kurczakiem i orzechami pekan .....	226
Tradycyjna sałatka grecka .....	216	Klasyczna sałatka z tuńczykiem .....	226
Sałatka grecka w środtku tygodnia .....	216	Cytrynowa sałatka z kurczakiem, borówkami i koprem włoskim .....	226
Energetyzująca sałatka z rukoli .....	216	Sałatka z tuńczykiem bez majonezu .....	227
Sałatka z tuńczykiem i jicamą oraz dressingiem miętowo- ogórkowym .....	217	Włoska sałatka z tuńczykiem .....	227
Sałatka „ziemniaczana” z czerwoną rzodkiewką .....	218	Sałatka z tuńczykiem curry i pestkami dyni .....	228
Sałatka nicejska z tuńczykiem .....	218	Awokado faszerowane sałatką caprese .....	228
Kremowa sałatka „ziemniaczana” z koprem i rzodkiewką .....	219	Awokado faszerowane sałatką z kraba .....	228
Prosta sałatka jajeczna .....	219	Awokado faszerowane tuńczykiem .....	229
Sałatka jajeczna z curry .....	220	Awokado faszerowane indykiem .....	229
Sałatka jajeczna z awokado .....	220	Awokado faszerowane sałatką z kurczakiem .....	229
Sałatka jajeczna z kurkumą i awokado .....	220	Włoska sałatka z zieloną fasolką .....	230
Sałatka jajeczna z kurczakiem i awokado .....	221	Sałatka z guacamole .....	230
Sałatka z jajkami na ostro i bekonem .....	221	Wrapy z sałaty nadziewane sałatką caprese z awokado .....	231
Chłodna i kremowa sałatka ogórkowo-pomidorowa .....	222	Sałatka brokułowa z bekonem .....	231
Sałatka z twarożkiem z jogurtu greckiego .....	222	Kremowa sałatka brokułowa .....	232
Sałatka z tajsłym makaronem .....	222	Sałatka izraelska z orzechami i nasionami .....	232
Makaron z wędzonym łososiem i ogórkiem .....	223	Marokańska sałatka z kalafiozem .....	233
Klasyczna sałatka z kurczakiem .....	223	Sałatka z fetą, ogórkiem i pomidorem .....	233
Sałatka z kurczakiem w sosie buffalo .....	224	Sałatka z ogórkiem, pomidorem i awokado .....	234
Sałatka z kurczakiem na łódceczkach z sałaty rzymskiej .....	224	Sałatka caprese z kozim serem .....	234
Sałatka z kurczakiem i melonem .....	225	Sałatka z kielbasą i kalafiozem .....	234
		Kremowa sałatka z kalafiozem i ryżem .....	235
		Surówka colesław z jabłkiem, kapustą i kuminem .....	235

Surówka colesław z sezamem i imbirem .....	236	Sałatka z pstrągiem wędzonym .....	246
Chrupiąca i kremowa surówka colesław z południa .....	236	Sałatka omega-3 .....	247
Surówka colesław z brokułami i sosem ranczerskim .....	237	Sałatka ceviche z krewetkami .....	247
Surówka colesław z indykiem i jarmużem .....	237	Serca karczochów marynowane w mięcie .....	248
Sałatka z pieczonym kurczakiem, karczochami i sercami palmy .....	237	Wiązki szparagów owinięte bekonem .....	248
Sałatka szefa .....	238	Szparagi owinięte prosciutto z cytrynowym sosem aioli .....	249
Sałatka siekana .....	238	Szparagi sauté z orzechami włoskimi .....	249
Pikantna sałatka z kruchym kurczakiem .....	239	Pieczone szparagi z kozim serem .....	250
Sałatka cobb z grillowanym kurczakiem .....	239	Szparagi cytrusowe z pistacjami .....	250
Sałatka Cezar z kurczakiem .....	239	Brokuły w śmietanie .....	250
Podstawowa sałatka cobb z chrupiącym bekonem .....	240	Kremowa zapiekanka brokułowa .....	251
Klasyczna sałatka ze stekiem .....	240	Pieczone brokuły .....	251
Sałatka z grillowanym stekiem, ogórkiem i miętą .....	241	Pieczone brokuły z sezamem .....	252
Sałatka ze stekiem z polędwicy, kozim serem i orzechami pekan .....	241	Stir-fry z brokułami .....	252
Sałatka taco z mieloną wołowiną, paprykami i sosem ranczerskim .....	242	Czosnkowa rzepa naciowa z karczochami .....	253
Sałatka z bekonem, sałatą i pomidorami .....	242	Zapiekanka z brukselkami .....	253
Sałatka sub deluxe .....	243	Chrupiące brukselki .....	253
Szybka sałatka taco fiesta .....	243	Pieczone brukselki z jajkami w koszulkach .....	254
Sałatka ze szpinakiem, bekonem i jajkami na miękko .....	244	Brukselki z bekonem .....	254
Azjatycka sałatka z krewetkami .....	244	Brukselki z orzechami laskowymi .....	255
Sałatka z krewetkami i awokado .....	245	„Steki” z pieczonej kapusty .....	255
Łódyczki z sałaty faszerowane sałatką z kraba .....	245	Kapusta czerwona duszona na słodko .....	256
Sałatka grecka z krewetkami .....	246	Grillowana kapusta balsamiczna .....	256
		Stir-fry z kapustą po azjatycku .....	257
		Pieczony kalafior z pietruszką i orzeszkami piniowymi .....	257

Pieczony kalafior z orzeszkami ziemnymi inspirowany kuchnią tajską .....	257	Czosnkowa fasolka zielona .....	268
Ryż kalafiorowy .....	258	Fasolka zielona południowa .....	269
Meksykański ryż kalafiorowy .....	258	Zapiekanka z tofu i zieloną fasolką .....	269
Orzechowy ryż kalafiorowy miso .....	259	Zapiekanka z zieloną fasolką .....	270
Buddyjska miseczka Zielonej Bogini .....	259	Wędzony duszony jarmuż .....	270
Salatka tabouli z surowych warzyw .....	259	Jarmuż z bekonem .....	270
Śródziemnomorska салатка tabbouleh z kalafiozem .....	260	Jarmuż w czosnku .....	271
Purée kalafiorowe .....	261	Stir-fry z jarmużem i orzechami nerkowca .....	271
Purée kalafiorowe z jogurtem .....	261	Pieczarki z wolnowaru .....	272
Serowe purée kalafiorowe .....	261	Pieczone pieczarki .....	272
Zapiekanka z kalafiora i orzechów pekan .....	262	Grzyby portobello faszerowane pestkami dyni i boćwiną .....	272
Serowy makaron kalafiorowy zapiekany z sosem serowym .....	262	Pieczarki z serem camembert .....	273
Makaron kalafiorowy zapiekany z sosem serowym .....	263	Pieczarki faszerowane .....	273
Pizza kalafiorowa .....	263	Pieczarki faszerowane ricottą z dodatkiem ziół .....	274
Łódeczki z sałaty faszerowane pieczonym kalafiozem .....	264	Pizza z grzybami portobello .....	274
Purée z selera korzeniowego .....	264	Burger z grzybami portobello i awokado .....	274
Boćwina sauté .....	265	Stroganoff z dzikich grzybów .....	275
Duszona zielenina z oliwkami i orzechami włoskimi .....	265	Faszerowane grzyby portobello .....	276
Ogórki kiszane na szybko .....	266	Faszerowane grzyby cremini .....	276
Pikantne ogórki .....	266	Pieczone cebule .....	276
Lazania z bakłażanem .....	266	Pieczone papryki faszerowane kozim serem .....	277
Pieczony bakłażan z miętą i harissą .....	267	Pieczarki nadziewane kremowym farszem .....	277
Bakłażan faszerowany .....	267	Chile relleno .....	278
Karmelizowany koper włoski .....	268	Budyń marchewkowo-dyniowy .....	279
		Dynia z dodatkiem ziół .....	279



Pieczony dorsz z masłem czosnkowym i kapustą bok choy .....	303	Osmalony łosoś alaskański z zieloną fasolką i czosnkiem ...	315
Dorsz w koszulce na makaronie z bulionu warzywnego ....	303	Sushi .....	316
Ciasteczka z dorsza .....	304	Rolka sushi z wędzonym łososiem i awokado .....	317
Pieczony halibut z sosem ziołowym .....	305	Pilaw z łososiem w stylu marokańskim z ryżem kalaforowym .....	317
Flądra z pesto i kapustą bok choy .....	305	Łosoś z posypką pieprzową z przywędłym jarmużem .....	318
Plamiak pieczony w mleku kokosowym .....	306	Łosoś z blachy z zieloną fasolką w cytrynie .....	318
Serowy plamiak smażony na złoto .....	306	Łosoś ze szpinakowo-konopnym pesto .....	319
Chrupiący „panierowany” plamiak .....	307	Łosoś w limonkowym sosie z kaparów i palonego masła ...	319
Balsamiczny halibut teriyaki .....	307	Pieczony łosoś z salsą z czarnych oliwek .....	320
Halibut pieczony w orzechach .....	308	Cytrynowy łosoś i szparagi .....	320
Halibut w sosie pomidorowo-bazyliowym .....	308	Łosoś podsmażany w musztardzie dżońskiej i imbirze .....	321
Czerniony karmazyn w pikantnym kremowym sosie z langusty .....	309	Głazurowany łosoś .....	321
Halibut z posypką z orzechów makadamia z coulis z mango .....	310	Pakiety foliowe grillowanego łososia .....	321
Makrela escabeche .....	310	Łosoś gratin .....	322
Koryfena kokosowo-kurkumowa .....	311	Łosoś z sosem z estragonu i musztardy dżońskiej .....	323
Pieczona makrela z jarmużem i szparagami .....	311	Łosoś z posypką z orzechów pekan .....	323
Łosoś z posypką z czosnkowego parmezanu .....	312	Łosoś podsmażany cytrynowo-czosnkowy .....	324
Łosoś w kremowym sosie .....	312	Łososiowy oskar .....	324
Labraks pieczony w całości .....	313	Pieczony łosoś z posypką ziołową ze szparagami i pomidorami .....	325
Ryba duszona z imbirem i cebulą dymką .....	313	Placuszki łososiowe .....	325
Łosoś w sezamie .....	314	Placuszki łososiowe curry .....	326
Łosoś teriyaki z pikantnym majonezem i szparagami .....	314	Kokosowo-imbrowe burgery z łososiem .....	326
Poke łososiowe .....	315	Placuszki łososiowe z awokado .....	327
		Lucjan Veracruz .....	327



Rozmarynowo-cytrynowy lucjan zapiekany w pergaminie .....	328	Placuszki krabowe z dressingiem Zielonej Bogini .....	341
Sola z salsą ogórkowo-rzodkiewkową .....	328	Krab au gratin .....	341
Sola meunière .....	329	Grzyby portobello faszerowane krabami .....	342
Miecznik w maśle estragonowo-cytrusowym .....	329	Pikantna włoska kiełbasa i mule .....	342
Tilapia z posypką parmezanową ze szpinakiem sauté .....	330	Smażony ryż z krabem .....	343
Tilapia z palonym masłem i limonką .....	331	Mule gotowane na parze z czosnkiem i tymiankiem .....	343
Tilapia smażona na patelni .....	331	Mule z kokosem i szafranem .....	344
Tilapia marynowana w czosnku i ziołach .....	332	Przeżrebki smażone na patelni .....	345
Tilapia zapiekana w parmezanie .....	332	Morskie przeżrebki z sosem curry .....	345
Kremowy pstrąg w koszulce .....	332	Morskie przeżrebki z kremowym sosem z bekonu .....	345
Pstrąg tęczy z kremowym sosem z pora .....	333	Podsmażane przeżrebki maślane .....	346
Pieczony pstrąg z boćwiną .....	333	Przeżrebki i broccolini zawijane w bekon .....	346
Poke tuńczykowe babci Bev .....	334	Przeżrebki i kalmary doprawiane solą i pieprzem .....	347
Tuńczyk z wolnowaru w oliwie z oliwek .....	334	Kokosowy gulasz z owoców morza .....	348
Tuńczyk z posypką sezamową z sosem winegret i słodką papryczką chili .....	335	Ugotowane owoce morza z blachy .....	348
Obsmażony tuńczyk z rzepą, brokułem i zieloną fasolką gotowanymi na parze .....	335	Kremowa zapiekanka z krewetkami i kaszą .....	349
Zapiekanka z tuńczykiem .....	336	Makaron nitki z owocami morza .....	350
Placuszki krabowe z pikantnym sosem tatarskim .....	337	Sałatka ceviche z owocami morza .....	351
„Spaghetti” z małżami .....	338	Krewetki i „kasza” .....	351
Placuszki krabowe z sosem z kolendry .....	338	Popcornowe krewetki .....	352
Klasyczne placuszki krabowe .....	339	Krewetkowe Veracruz .....	352
Pikantne placuszki krabowe .....	339	Krewetki z blachy .....	353
Placuszki krabowe z czosnkowym aioli .....	340	Krewetki owijane bekonem .....	354
		Pieczone krewetki z warzywami .....	354
		Kokosowe pad thai z krewetkami .....	355
		Krewetki w sosie chimichurri .....	355

Krewetki z oregano, pomidorami i serem feta .....	356	Pieczony kurczak z majonezem z kolendrą .....	368
Krewetki przyprawione cajunem i ryż kalafiorowy .....	356	Skrzydółka kurczaka z sosem buffalo .....	368
Grillowane krewetki w maśle bazyliowym .....	356	Paluszki z kurczaka .....	369
Krewetki w kremowym sosie pomidorowo-szpinakowym ..	357	Paluszki z kurczaka z posypką z mąki migdałowej .....	369
Jambalaya z krewetkami i kielbasą .....	357	Skrzydółka czosnkowe z parmezanem .....	370
Salatka krewetkowa scampi z makaronem z cukinii .....	358	Paprykarz z kurczaka .....	370
Grillowane krewetki z sałatką z awokado .....	359	Kurczak paprykowy z brokułami .....	371
Placuszki z krewetkami po wietnamsku .....	359	Kurczak w parmezanie .....	371
Krewetki bang bang .....	359	Faszerowane piersi z kurczaka .....	372
Szaszłyki z krewetkami i warzywami		Kurczak kokosowy .....	373
w kremowym kwaśnym sosie z papryczką chipotle .....	360	Wrapy z sałaty z kawałkami panierowanego kurczaka .....	373
Smażony ryż z krewetkami .....	361	Wrapy z sałaty z siekanym kurczakiem i awokado .....	373
Stir-fry z krewetkami, pędami bambusa i brokułami .....	361	Wrapy z kurczakiem w sosie barbecue .....	374
Krewetki w kremowym pesto na makaronie z cukinii .....	362	Szaszłyki z kurczakiem w sosie barbecue .....	374
Krewetki w kokosie .....	362	Kurczak z papryczkami jalapeño owinięty bekonem .....	375
Czosnkowe krewetki z grzybami .....	363	Paluszki z piersi kurczaka z kremowym sosem z rieslinga ...	375
Pieczone krewetki z czosnkiem i ziołami		Salatka z kurczakiem curry .....	376
z ryżem kalafiorowym .....	364	Chrupiący paillard z kurczaka .....	376
Kałamarnica faszerowana po grecku .....	364	Szaszłyki z kurczaka z pikantnym sosem migdałowym .....	377
		Kurczak w cieście .....	377
		Kurczak z pierogami .....	378
		Enchiladas z kurczakiem .....	379
		Fajitas z kurczakiem .....	379
		Kurczak cacciatore .....	380
		Kremowy kurczak zapiekany ze szpinakiem .....	380
		Salatka caprese z balsamicznym kurczakiem .....	381

## DRÓB

Mieszanka z kurczakiem i warzywami .....	366
Kotlety z kurczaka z kremowym sosem czosnkowym .....	366
Nachosy z kurczaka i kalafiora na bogato .....	367
Kawałki kurczaka .....	368

Piersi z kurczaka faszerowane sałatką caprese .....	381	Zapiekanka z cordon bleu z kurczaka .....	395
Kurczak po mediolańsku .....	382	Kurczak tikka masala .....	395
Kremowe piersi z kurczaka z bekonem i sosem ranczerskim .....	383	Szaszłyki z kurczakiem tandoori i warzywami .....	396
Papryki faszerowane fajitą z kurczaka .....	384	Kurczak gong bao .....	397
Kurczak curry z pędami bambusa .....	384	Kurczak piccata .....	398
„Makaron” z cukinii z bazylią i kurczakiem .....	385	Pieczone paluszki z kurczaka .....	398
Cytrynowo-rozmarynowy kurczak z rusztu .....	385	Nuggetsy z kurczaka .....	399
Marokańskie tagine z kurczakiem i warzywami .....	386	Kurczak z harissą i brukselkami w sosie jogurtowym .....	399
Szawarma z kurczaka .....	387	Udka z kurczaka faszerowane szpinakiem i bekonem .....	400
Kurczak balsamiczny ze szparagami i pomidorami .....	387	Kurczak piccata z grzybami .....	400
Grillowany kurczak w bekonie .....	388	Souvlaki z kurczaka po grecku .....	401
Kurczak owijany bekonem .....	388	Udka z kurczaka faszerowane serem feta i oliwkami .....	402
Szaszłyki z kurczakiem, kolendrą i papryczką chili .....	389	Kurczak w maśle cytrynowym .....	402
Miska z mięsem carne asada i kurczakiem .....	389	Stir-fry z cytrynowym kurczakiem i szparagami .....	403
Chrupiące udka z kurczaka z rzodkiewkami i grzybami ....	390	Opiekane udka z kurczaka w sezamie .....	403
Sakiewki z polędwiczkami z kurczaka, brokułami, rzodkiewkami i parmezanem .....	390	Pieczone udka z kurczaka z cukinią ze zredukowanym porto .....	404
Udko z kurczaka z chili i awokado .....	391	Udka z kurczaka w sosie cytrynowo-śmietanowym .....	405
Miska z makaronem z cukinii, pomidorami, bazylią i kurczakiem .....	391	Chorizo, kurczak i salsa verde .....	405
Miseczki z dyni makaronowej z kurczakiem .....	392	Kurczak w marynacie ziołowej .....	406
Kurczak w sosie teriyaki .....	393	Nóżki kurczaka z musztardą i cebulą dymką .....	406
Cordon bleu z kurczaka .....	393	Kurczak z przyprawą Jamaican Jerk .....	407
Łódeczki z sałaty z kurczakiem po tajsku .....	394	Cały kurczak pieczony w ziołach z jicamą .....	408
Kurczak z grzybami, winem porto i kremem .....	395	Smażony kurczak .....	408
		Kurczak adobo .....	409
		Południowy kurczak z piekarnika .....	409

Kurczak pieczony w ziołach .....	410	Muffiny z pieczenią z indyka .....	425
Burger z kurczakiem i awokado .....	411	Papryka faszerowana indykiem i ryżem kalafiorowym .....	426
Burger z kurczakiem zawinięty w sałatę .....	411	Risole z indykiem .....	426
Burgery z kurczakiem i bekonem .....	412	Burgery z indykiem .....	427
Białe chili .....	412	„Tosty” z indyka z awokado .....	427
Pikantny kurczak gong bao .....	413	Enchilada z indyka z patelni .....	428
Pierogi chińskie z kurczakiem .....	413	Indyczne burgery tymiankowe .....	428
Quesadilla z kurczakiem .....	414	Indyk rolowany w jajku w misce .....	429
Przyduszone udka z kurczaka w kwaśnym kremie .....	415	Pilaw z indyka .....	429
Quesadilla z kurczakiem i serem .....	415	Zapiekanka z indyka po florencku .....	430
Zapiekanka enchilada z kurczakiem i zieloną papryczką chili .....	416	Zapiekanka z indykiem, bekonem i sosem ranczerskim .....	430
Zapiekanka z kurczakiem i dynią makaronową .....	416	Tetrazzini z indyka .....	431
Calabacitas con pollo .....	418	Nienadziewana papryka z patelni .....	431
Serowa zapiekanka z kurczakiem i ryżem z patelni .....	418	Codzienne teksańskie chili z indykiem .....	432
Zapiekanka z jalapeño i kurczakiem .....	419	Polędwiczki cajun z indyka zawijane w bekon z pieczoną brukselką .....	433
Złoty kurczak asiago .....	419		
Kurczak z goframi .....	420		
Kurczak po tokańsku .....	420		
Papryka faszerowana sałatką z kurczakiem .....	421		
Kalifornijski zapiekany kurczak z guacamole .....	422		
Ciasto tamale z kurczakiem .....	422		
Mezze .....	423		
Pieczony indyk .....	424		
Klopsiki z indyka w sosie marinara .....	424		
Pieczeń z indyka .....	425		

## MIĘSO

Panierowane kotlety wieprzowe .....	434
Duszone kotlety wieprzowe z sosem cebulowym .....	434
Kotlety wieprzowe duszone w karmelizowanej cebuli i porach .....	435
Panierowane kotlety wieprzowe z kremowym purée z kalafiora .....	436
Pikantne kotlety wieprzowe .....	436

Rozdrobnione kotlety wieprzowe smażone z papryką .....	437	Żeberka sezonowane na sucho .....	450
Smażone kotlety wieprzowe z papryką i cebulą .....	437	Żeberka wieprzowe z grilla .....	450
Kotlety wieprzowe z sosem pieczarkowym .....	438	Żeberka wędzone .....	451
Kotlety wieprzowe nadziewane orzechami .....	438	Wieprzowina z kiszoną kapustą .....	451
Kotlety wieprzowe nadziewane szynką .....	439	Pikantne grillowane skrzydełka wieprzowe .....	452
Kotlety wieprzowe nadziewane serem .....	439	Pieczony boczek wieprzowy i szparagi .....	452
Ragout z wieprzowiną i dynią .....	440	Chrupiący boczek wieprzowy na bourbonie .....	453
Wieprzowina z zasmażanym ryżem .....	441	Boczek wieprzowy z sosem sriracha .....	453
Miski z makaronem, wieprzowiną i trawą cytrynową .....	441	Szynka z glazurą miodową .....	454
Wieprzowina pho z makaronem shirataki .....	442	Pikantna zapiekanka z kielbasą i kapustą .....	454
Rozmarynowo-balsamiczne medaliony wieprzowe .....	442	Smażony „ryż” z szynką .....	455
Medaliony wieprzowe z sosem z niebieskiego sera .....	443	Zapiekanka z szynką, brokułami i kalafiolem .....	455
Glazurowana polędwica wieprzowa .....	444	Zimna patelnia z kielbasą i kapustą .....	456
Polędwica wieprzowa balsamiczno-tymiankowa .....	444	Lazania keto z delikatesowym „makaronem” mięsnym .....	456
Faszerowana polędwica wieprzowa		Kreolska kielbasa z ryżem .....	457
z suszonymi pomidorami i kozim serem .....	444	Kielbasa, cukinia i fasolka szparagowa pieczone w folii .....	458
Polędwica wieprzowa zawijana w bekon .....	445	Zapiekanka z kielbasą i dynią makaronową na bogato .....	458
Polędwica wieprzowa w sosie jerk .....	446	Wieprzowina z surówką z sezamem .....	458
Pieczona wieprzowina w przyprawach		Wrapy z sałaty z sałatką larb z wieprzowiną .....	459
z pesto z kolendry .....	447	Pieczona kielbasa i krewetki z rzepą i zieloną papryką .....	460
Pieczona polędwica wieprzowa z ziarnistym sosem		Stir-fry z pikantną wieprzowiną i bakłażanem .....	460
musztardowym .....	447	Mielona wieprzowina z brukselką .....	461
Żeberka z grilla .....	448	Stir-fry z dynią makaronową, mieloną wieprzowiną	
Żeberka wieprzowe .....	448	i jarmużem .....	461
Żeberka wieprzowe pieczone w piekarniku		Jajeczna roladka w misce .....	462
w wiejskim stylu .....	449	Sajgonki wieprzowe .....	462

Stir-fry z wołowiną i brokułami .....	463	Antrykot z kością w panierce kawowej z chipotle .....	477
Stek z makaronem brokułowym drunken .....	463	Stek z antrykotu z masłem złożonym z anchois .....	477
Imbirowe klopsiki wieprzowe .....	464	Klasyczne żeberko prime au jus .....	478
Fajitas z wołowiny .....	464	Żeberko prime nabijane czosnkiem z tymiankiem au jus ...	479
Boeuf Stroganow .....	465	Polędwica wołowa zawijana w bekon .....	479
Miski fajitas w stylu południowo-zachodnim .....	466	Pieczona polędwica wołowa z rozmarynem .....	479
Smażone paluszki stekowe z kurczaka z sosem .....	467	Gulasz wołowy .....	480
Czosnkowe kawałki steku .....	467	Gulasz wołowy po burgundzku .....	481
Roladki stekowe z wegetariańskim makaronem sojowo- -imbirowym .....	468	Gulasz taco z wołowiną .....	481
Łata z jarmużowym chimichurri .....	469	Wołowina duszona z warzywami .....	482
Łata z pomarańczowo-ziółowym pistou .....	469	Mięso duszone z warzywami, rzepami i rzodkiewkami .....	483
Fajitas z wołowiną w stylu tandoori .....	470	Przyprawione niedzielne mięso duszone z warzywami i smażona dynia .....	484
Smażona na patelni świeca wołowa z łatwym ziółowym sosem śmietanowym .....	471	Duszone krótkie żeberka wołowe .....	484
Podstawowy stek z rostbefu New York .....	472	Rozdrobniona wołowina z wolnowaru .....	485
Grillowana świeca wołowa z kremem kolendrowym .....	472	Krótkie żeberka duszone w czosnku .....	486
Grillowany stek z polędwicy z masłem ziółowym .....	473	Nachosy z mostka .....	486
Polędwica z masłem złożonym z sera niebieskiego .....	473	Cheeseburgery z bekonem i jajkiem .....	487
Stek z polędwicy z blachy z bakłażanem i cukinią .....	474	Burgery wołowe z bekonem .....	488
Łódeczki z sałaty z grillowanym stekiem z polędwicy, pieczoną czerwoną papryką i mozzarellą .....	474	Burgery na bogato .....	488
Steki z antrykotu na maśle .....	475	Grillowane burgery z bazyliowym aioli .....	489
Antrykot czerniony w naczyniu żeliwnym z rzodkiewkami pieczonymi w parmezanie .....	475	Klasyczna pieczeń mięsna .....	489
Steki z antrykotu z masłem czosnkowo-tymiankowym .....	476	Włoskie burgery z wołowiną .....	490
		Burgery nadziewane mozzarellą .....	491
		Cheeseburger z podwójnym bekonem .....	491
		Mini-burgerki .....	492

Burgery z piekarnika .....	492	Makaron z cukinii po bolońsku .....	507
Pieczeń mięsna à la cheeseburger .....	493	Szybka i prosta patelnia brudnego ryżu .....	508
Pieczeń mięsna z cukinią .....	493	Mielona wołowina ze smażonym ryżem kalafiorowym .....	509
Południowo-zachodnia pieczeń mięsna z limonkowym guacamole .....	494	Stek Salisbury .....	509
Ziołowa pieczeń mięsna .....	494	Meatza .....	510
Zapiekanka cheeseburger .....	495	Teksańska mieszanka taco .....	510
Prosta zapiekanka Ruben .....	495	Sałatka taco z mielonej wołowiny .....	511
Zapiekanka z chleba kukurydzianego nadziewana wołowiną .....	496	Miseczki na taco z kolendrą i limonką .....	512
Serowa zapiekanka z wołowiną i szpinakiem .....	497	Taco z wołowiną .....	512
Ciasto pasterskie w stylu południowym .....	497	Klopsiki w kremowym sosie migdałowym .....	513
Cottage pie .....	498	Szwedzkie klopsiki .....	514
Zapiekanka z brokułów i wołowiny .....	499	Klopsiki z dynią makaronową .....	514
Muffinki Cottage Pie .....	499	Włoskie klopsiki .....	515
Musaka .....	500	Pieczone klopsiki serowe .....	516
Serowe pieczone „spaghetti” z trzema mięsami .....	501	Klopsiki wołowe Stroganoff na makaronie z cukinii .....	516
Lazania z cukinii .....	502	Włoskie klopsiki nadziewane serem .....	517
Lazania taco z wołowiną .....	502	Burgery z bizona we wrapach z sałaty .....	518
Papryki faszerowane kanapką filadelfijską .....	503	Chile relleno z mielonego bizona z sosem ranczerskim .....	518
Czerwona papryka faszerowana wołowiną .....	504	Comber jagnięcy z tapenadą Kalamata .....	519
Marokańska faszerowana papryka .....	504	Kotleciki jagnięce w ziołowej panierce .....	520
Chili con carne .....	505	Opiekane kotlety jagnięce z miętową gremolatą i smażoną na patelni cukinią .....	521
Bardzo pikantne chili z wołowiną .....	505	Grillowane marokańskie pikantne kotlety jagnięce .....	521
Klasyczne chili z wołowiną .....	506	Combry jagnięce rozmarynowo-czosnkowe .....	522
Chili z wołowiną po teksańsku .....	507	Combry jagnięce z musztardą ziołową .....	522
		Udziec jagnięcy z pesto z suszonych pomidorów .....	523

Sałatka z klopsikami jagnięcymi z dressingiem jogurtowym .....	523
Jagnięcina chili .....	524
Prosta kiełbasa jagnięca .....	524
Pikantny gulasz jagnięcy .....	525
Kofta jagnięca z sosem jogurtowym .....	525
Greckie klopsiki zawinięte w sałatę .....	527
Grillowany comber z sarny z sosem śmietanowym Dijon .....	527
Sarnina duszona z warzywami .....	527

#### PRZEPISY NA DANIA PRZYGOTOWANE W MAŁYM AGD

Kanapki Sloppy Joe z szybkowaru ciśnieniowego .....	529
Mięso duszone z warzywami z sosem z kwaśnej śmietany z szybkowaru ciśnieniowego .....	529
Pieczeń wieprzowo-wołowa z szybkowaru ciśnieniowego ..	530
Szparagi cytrynowo-tymiankowe .....	531
Parmezanowo-romarynowe rzodkiewki .....	531
Papryczki jalapeño zawijane w bekon .....	531
Wędzone chipsy z cukinii .....	532
Pieczarki cytrynowo-czosnkowe .....	532
Pikantne pieczone brokuły .....	533
Maślana zielona fasola .....	533
Słodkie i pikantne orzechy pekan .....	534

Domowe biszkopeciki .....	534
Wegetariańska frittata .....	535
Muffinki jajeczne z bekonem i szpinakiem .....	535
Batony śniadaniowe z ciastem dyniowym .....	536
Wędzone kotleciki z kiełbasy .....	536
Smażone piersi z kurczaka .....	537
Skrzydółka kurczaka z sosem buffalo .....	537
Muffinki śniadaniowe z kurczakiem i sosem buffalo .....	538
Kurczak faszerowany brokułami .....	539
Kurczak w parmezanie .....	539
Cytrynowo-diżoński kurczak bez kości .....	540
Przyprawiony kurczak .....	540
Ostry kurczak z Nashville .....	541
Nacierana przyprawami pierś z indyka .....	542
Paluszki z kurczaka z sosem buffalo .....	542
Grillowane klopsiki z indyka .....	543
Kotlet de volaille .....	544
Odlotowy łosoś w glazurze klonowej .....	545
Filety rybne z sosem cytrynowo-koperkowym .....	545
Sałatka cesar z krewetkami .....	546
Ciasteczka krabowe .....	546
Przeżebki z sosem cytrynowo-maślanym .....	547
Marynowane szaszłyki z miecznika .....	548
Krewetki w kokosie .....	548
Chrupiące paluszki rybne .....	549
Słodko-pikantny łosoś .....	549



Krewetki czosnkowe .....	550	Makaron cukiniowy z pomidorami i bekonem .....	563
Cheeseburgerowa pieczeń mięsna z bekonem .....	550	Biscotti z chipsami czekoladowymi i orzechami pekan .....	563
Łata marynowana w czosnku .....	551	Kwadraty orzechów pekan .....	564
Greckie szaszłyki wołowe z tzatziki .....	551	Tort waniliowo-czekoladowy z frytkownicy beztłuszczowej .....	564
Żeberka krótkie z chimichurri .....	552	Kiełbasa śniadaniowa z wolnowaru .....	565
Grillowane steki z antrykotu z kremem chrzanowym .....	553	Huevos rancheros z wolnowaru .....	566
Łata nadziewana kozim serem .....	553	Jajka śródziemnomorskie z wolnowaru .....	566
Stek czosnkowy .....	554	Grecka frittata z oliwkami, sercami karczochów i fetą .....	567
Papryka faszerowana kiełbasą .....	554	Warstwowa zapiekanka jajeczna z wolnowaru .....	567
Szaszłyki wieprzowe .....	555	Spanakopita frittata z wolnowaru .....	568
Kulki kiełbasy z serem śmietankowym .....	555	Quiche z dzikich grzybów i jarmużu bez skórki .....	568
Panierowane parmezanem kotlety wieprzowe bez kości .....	556	Zapiekanka śniadaniowa z bekonem i jajkami .....	569
Słodko-kwaśne kotlety wieprzowe .....	556	Omlet warzywny .....	569
Kotlety wieprzowe duszone w ziołach .....	557	Papryka faszerowana kiełbasą .....	570
Szarpana wieprzowina z wolnowaru .....	557	Zapiekanka koperkowo-szparagowa .....	570
Polędwica wieprzowa nadziewana pancettą i brie .....	558	Bezzbożowy chleb cukiniowy z wolnowaru .....	571
Kotlety wieprzowe Dijon .....	558	Zupa z serem cheddar .....	571
Żurawinowa pieczeń wieprzowa .....	559	Zupa z kiełbasą i kapustą kiszoną .....	572
Zapiekanka z wieprzowiną i kapustą kiszoną .....	559	Bezzbożowy bochenek dyniowy z wolnowaru .....	572
Carnitas .....	560	Zupa z kurczaka z pikantną dynią .....	573
Azjatyckie żeberka wieprzowe .....	560	Serowa zupa bekonowo-kałafiorowa .....	573
Schab wieprzowy zawijany w boczek .....	561	Zupa z mięsem indyka z jarzynami w cieście .....	574
Wieprzowina cytrynowa .....	561	Zupa z kurczakiem i nacho .....	574
Wędzona polędwica wieprzowa .....	561	Zupa z faux lasagne .....	575
Miski taco z wieprzowiną .....	562	Zupa kurczakowo-bekonowa .....	575

Zupa curry z brokułami, serem cheddar i prażonymi migdałami .....	576	Łódeczki z dyni makaronowej wypełnione gratin ze szpinakiem i karczochami .....	588
Chowder z kurczaka z bekonem .....	576	Chili z białym kurczakiem .....	588
Zupa Mulligatawny z ryżem kalaforowym .....	577	Kokosowe curry z kurczakiem .....	559
Domowa zupa kielbasiana .....	577	Kurczak z pomarańczą po mandaryńsku .....	559
Zupa cheeseburgerowa .....	578	Czosnkowe duszone udka z kurczaka .....	590
Zupa jambalaya .....	578	Kurczak w sosie mole .....	590
Kremowy gulasz z kurczaka .....	579	Kurczak cacciatore .....	591
Prosta zupa kurczakowo-warzywna .....	579	Kremowy kurczak cytrynowy .....	591
Gulasz wołowy .....	580	Kurczak po węgiersku .....	592
Gulasz warzywny z curry .....	580	Kurczak z bekonem i grzybami .....	592
Gulasz z indyka i warzyw .....	581	Danie z pieczonego kurczaka .....	593
Proste teksańskie chili .....	581	Ziołowa pierś z indyka .....	593
Prosta dynia makaronowa .....	582	Ragout z indyka i dyni .....	594
Kurczak z chipotle i chili .....	582	Nogi indyka w tymianku .....	594
Chili keto z wolnowaru .....	583	Łatwa „pieczona” kaczka .....	595
Wegetariańskie chili w sosie mole .....	583	Udka z kaczki duszone w oliwie z oliwek z kremem szczypiorkowym .....	595
Papryki faszerowane serem .....	584	Kaczka z rzepą w śmietanie .....	596
Pizza z ciastem kalaforowym i oliwkami w głębokim naczyniu .....	584	Klasyczna pieczeń wołowa z marynowanego mięsa .....	596
Wegańskie curry z dyni .....	585	Pieczeń wołowa z pesto .....	597
Tajskie zielone curry z tofu i warzywami .....	585	Stek Salisbury .....	597
Bakłażan z parmezanem z wolnowaru .....	586	Wołowina duszona w pomidorach .....	598
Zapiekanka enchilada .....	586	Wołowina z papryką .....	598
Pieczarkowe klopsiki bez mięsa w sosie pomidorowym .....	587	Imbirowa wołowina .....	599
		Carne asada .....	599

Gulasz wołowy .....	600	Wędzona kielbasa z kapustą i cebulą .....	611
Duszone krótkie żeberka wołowe .....	600	Klopsiki kielbasiano-wołowe z wolnowaru .....	612
Nadziewane klopsiki .....	600	Boczek wieprzowy z brukselką i rzepą .....	613
Balsamiczna pieczeń wołowa .....	601	Klopsiki wieprzowo-kielbasiane z pieczarkowym ragout ...	613
Szarpana wołowina barbacoa z ryżem kalafiorowym z kolendrą z wolnowaru .....	601	Tunezyjskie ragout z jagnięciny .....	614
Peklowana wołowina i kapusta z kremem chrzanowym ....	602	Jednogarnkowe danie jagnięco-warzywne z wolnowaru ...	614
Ognista wołowina curry .....	603	Gicz jagnięca z dzikimi grzybami .....	615
Gołąbki faszerowane wołowiną w kremowym sosie pomidorowym z wolnowaru .....	603	Duszona jagnięcina z koperkiem z wolnowaru .....	615
Mostek z wolnowaru .....	604	Jagnięcina w curry .....	616
Pikantne faszerowane papryki .....	604	Gulasz jagnięcy z rzepą z wolnowaru .....	616
Pieczeń śródziemnomorska .....	605	Rozmarynowe kotleciki jagnięce .....	617
Zdekonstruowane rolki kapusty .....	605	Delikatna pieczona jagnięcina .....	617
Wieprzowina w zielonym sosie .....	606	Budyń z dynią i gałką muszkatołową .....	618
Schab wieprzowy z sosem kremowym .....	606	Krówka z czekoladą i masłem orzechowym .....	618
Wieprzowina z trawą cytrynową z Azji Południowo-Wschodniej .....	607	Czekoladowa krówka orzechowa .....	619
Kotlety wieprzowe z kremowym sosem bekonowo- -karczochowym z wolnowaru .....	607	Migdały cynamonowo-kakaowe .....	619
Schab wieprzowy z imbirowym sosem śmietanowym .....	608	Czekoladowy pot de crème .....	619
Kotlety wieprzowe musztardowo-ziołowe .....	609	Pikantny krem angielski z herbatą chai .....	620
Szarpana wieprzowina z surówką z kapusty z wolnowaru ..	609	Kokosowy krem angielski .....	620
Wieprzowina carnitas z wolnowaru .....	610	Kuszący cytrynowy krem angielski .....	621
Ulubiona szarpana wieprzowina w stylu teksańskim z sosem ranczerskim z wolnowaru .....	611	Budyń waniliowy .....	621
		Budyń z przyprawą dyniową .....	621
		Budyń dyniowo-imbirowy .....	622
		Pikantny krem angielski z herbatą chai .....	622
		Budyń czekoladowo-kokosowy .....	623
		Kompot jagodowo-dyniowy .....	623

Cobbler jeżynowy .....	624	Bomby tłuszczowe z bekonem i szczypiorkiem .....	636
Sernik z kwaśnej śmietany z wolnowaru .....	624	Bomby tłuszczowe z suszonymi pomidorami i fetą .....	637
Sernik z masłem orzechowym .....	625	Bomby tłuszczowe z awokado i chili .....	637
Kruszonka jagodowa .....	625	Bomby tłuszczowe z posypką do bajgli .....	638
Delikatne ciasto funtowe .....	626	Serowe bomby tłuszczowe z koperkiem .....	638
Złote ciasto migdałowe .....	626	Krakersy migdałowe .....	638
Pyszne ciasto z masłem orzechowym .....	627	Krakersy orzechowe .....	639
Ciasto kokosowo-malinowe .....	627	Krakersy z nasionami .....	639
Ciepły piernik .....	628	Chrupiące parmezanowe krakersy .....	640
Ciasto marchewkowe .....	628	Chipsy z siemienia lnianego z guacamole .....	640
Ciasto z limonkowo-malinowym kremem angielskim .....	629	Pikantne wafle z serem cheddar .....	641
Orzeźwiający ciasto cytrynowe z polewą cytrynową z wolnowaru .....	629	Chipsy potrójnie serowe .....	641
Ciasto czekoladowe brownie .....	630	Chipsy z cukinii z parmezanem .....	642
Wilgotne ciasto imbirowe z bitą śmietaną z wolnowaru ...	630	Chrupiące chipsy z jarmużu .....	642
Sernik waniliowy .....	631	Chipsy z pizzy margarita .....	642
Sernik czekoladowy z orzechami makadamia .....	632	Czosnkowe chipsy pepperoni .....	643
Sernik z prażonymi migdałami .....	632	Pikantna mieszanka imprezowa .....	643
Ciasteczka z chipsami czekoladowymi z wolnowaru .....	633	Dip ziołowo-jogurtowy .....	644
Ciasto czekoladowe z bitą śmietaną .....	634	Guacamole bekonowe .....	644
Brownie z orzechami i krówkami .....	634	Kokosowe tzatziki .....	645
<b>PRZEKĄSKI I PRYZSTAWKI</b>			
Bomby tłuszczowe z bekonem i papryką .....	636	Dip tzatziki z warzywami .....	645
Bomby tłuszczowe z wędzonym łososiem .....	636	Cytrynowo-kurkumowe aioli .....	645
		Guacamole .....	646
		Tapenada z oliwek i karczochów .....	646
		Baba ghanoush .....	646
		Hummus z kalafiora .....	647

Hummus z cukinii .....	647	„Pikle” z kalafiora z kurkumą .....	657
Francuski dip cebulowy .....	647	Przeciwzapalne kulki mocy .....	658
Ser Pimento .....	648	Marynowane warzywa na przystawki .....	658
Dip z pieczonej czerwonej papryki .....	648	Grillowane awokado .....	659
Dip szpinakowo-karczochowy .....	649	Pieczona brukselka z sosem z tahini i jogurtu .....	659
Dip z queso .....	649	Jajka faszerowane awokado .....	659
Dip z queso blanco .....	650	Jajka faszerowane bekonem i serem .....	660
Dip z kurczaka buffalo .....	650	Jajka faszerowane bekonem .....	660
Dip warstwowy do taco .....	651	Jajka faszerowane zielonym chili .....	661
Dip z kraba i karczochów .....	651	Smażone jajka faszerowane z południa .....	661
Ogórki z wędzonym łososiem .....	652	Szaszłyki z przystawkami .....	662
Roladki z szynki szwarcwaldzkiej, sera i szczypiorku .....	652	Pieczone migdały z rozmarynem .....	662
Serowa pasta krewetkowa .....	653	Wędzone migdały .....	663
Stosik z awokado i wędzonym łososiem z koperkowym sosem kaparowym .....	653	Pikantne orzechy pekan z grilla .....	663
Sushi z sałatką z łososia .....	653	Mieszanka teksańska .....	664
Wrapy z bekonem, sałatą, pomidorem i awokado .....	654	Marynowane karczochy .....	664
Imprezowe zawijańce delikatesowe .....	654	Oliwki marynowane w koprze włoskim i pomarańczy .....	665
Roladki ze szpinakiem i indykiem .....	655	Pieczone oliwki i feta .....	665
Zawijańce z wędzonego łososia i koziego sera .....	655	Pieczone bloki fety .....	665
Kanapka z sałatką, tuńczykiem i koperkiem .....	655	Nuggetsy z kozim serem .....	666
Tuńczyk w sałatce .....	656	Smażony kozi ser z migdałami .....	666
Mozzarella zawijana w prosciutto .....	656	Szaszłyki z serem feta .....	667
Ser śmietankowy z orzechami makadamia .....	656	Feta na bogato .....	667
Ogórki śródziemnomorskie .....	657	Pieczony kalafior z sosem buffalo .....	668
Szaszłyki caprese .....	657	Jalapeño w panierce .....	668
		Serowe nachos ze skórką wieprzową .....	669

Faszerowane petardy jalapeño .....	669
Pikantne chipsy jalapeño z sosem ranczerskim .....	670
Karczochy w sosie sriracha .....	671
Brukselka zawijana w bekon w syropie klonowym .....	672
Pieczarki faszerowane kielbasą i szpinakiem .....	672
Świnki w kocykach .....	673
Frytki z tofu .....	673
„Frytki” z awokado .....	674
Nachos z jicamą .....	674
Serowe paluszki kalafiorowe .....	675
Miękkie pieczone precle z pikantnym dipem musztardowym .....	676
Paluszki czosnkowe .....	677
Klasyczne pałeczki mozzarella .....	677
Pałeczki mozzarella zawijane w bekon .....	678
Pieczarki faszerowane prosciutto i serkiem śmietankowym .....	678
Przydymiony bekon w brązowym cukrze .....	679
Pieczone klopsiki serowe .....	679
Bułki do hot dogów .....	680
Pieczone pierożki empanadas .....	680
Taquito z wołowiną .....	681
Serowe taquito z kurczakiem .....	682
Tajskie szaszłyki z kurczaka z sosem orzechowym .....	683
Skrzydełka z sosem sriracha .....	683
Kurczak z papryczkami jalapeño owinięty bekonem .....	684

Latkes z kwaśną śmietaną .....	684
Pizza z kozim serem i bazylią .....	685
Pizza z blachy z pesto i kalafiozem .....	686
Pizza pepperoni supreme .....	686
Pizza na cieście mięsnym .....	687
Pizza z bekonem i jajkiem .....	688

## SŁODKOŚCI

Czekoladowe migdały z solą morską .....	689
Słone karmelki .....	689
Krokant ze słonym karmelem i orzechami nerkowca .....	690
Kora z białej czekolady .....	690
Migdałowa kora czekoladowa .....	690
Beznabiałowe trufle czekoladowe .....	691
Krówka z kandyzowanym bekonem .....	691
Pralinki .....	692
Czekoladowo-miętowa krówka .....	693
Migdały posypane cynamonem .....	693
Orzechy pekan w glazurze cynamonowej .....	694
Trufle kokosowe .....	694
Bekon w czekoladzie .....	694
Czekoladowo-kokosowe smakołyki .....	695
Kubeczki czekoladowe z masłem orzechowym .....	695
Kulki z ciasta na ciasteczka .....	696
Krówka z masłem migdałowym .....	696

Czekoladowa krówka .....	696	Bomby tłuszczowe z ciasta na ciasteczka kowbojskie .....	705
Grillowana kantalupa .....	697	Bomby tłuszczowe z ciasta na ciasteczka .....	706
Grillowane słodkie brzoskwinie .....	697	Sernikowe bomby tłuszczowe .....	706
Truskawki w czekoladzie .....	698	Bomba tłuszczowa o smaku cytrynowej bułeczki .....	707
Miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe .....	698	Sernikowo-truskawkowe bomby tłuszczowe .....	707
Bomba tłuszczowa z solonymi orzechami makadamia .....	698	Cynamonowo-kokosowa bomba tłuszczowa .....	708
Pieczone truskawki z bitą śmietaną .....	699	Czekoladowo-migdałowe bomby tłuszczowe .....	708
Limonkowo-kokosowa bomba tłuszczowa .....	699	Kremowa bomba tłuszczowa tiramisu .....	708
Kokosowo-cytrynowe bomby tłuszczowe .....	700	Herbatniki chai .....	709
Czekoladowe bomby tłuszczowe		Ciasteczka z masłem orzechowym	
z masłem orzechowym .....	700	i chipsami czekoladowymi .....	709
Bomba tłuszczowa w formie kubeczka		Ciasteczka cytrynowe .....	710
z masłem orzechowym .....	701	Ciasteczka z kawałkami czekolady .....	711
Bomby tłuszczowe z ciasta na ciasteczka		Podwójne czekoladowe ciasteczka miętowe .....	712
z masłem orzechowym .....	701	Czekoladowe ciasteczka kanapkowe .....	713
Marcepanowa bomba tłuszczowa .....	701	Cukrowe kulki ciasteczkowe .....	713
Bomby tłuszczowe z przyprawą dyniową .....	702	Brownie z chipsami czekoladowymi .....	714
Kremowe bananowe bomby tłuszczowe .....	702	Ciasteczka z masłem orzechowym .....	715
Limonkowo-migdałowa bomba tłuszczowa .....	702	Brownie z awokado .....	715
Jagodowe bomby tłuszczowe .....	703	Ciasteczka kokosowe bez pieczenia .....	716
Pikantne bomby tłuszczowe z czekoladą .....	703	Cytrynowe ciasteczka śnieżne kule .....	716
Bomby tłuszczowe z tarty limonkowej		Ciasteczka kokosowe .....	717
na ciasteczkowym spodzie .....	704	Krucze ciasteczka orzechowe .....	717
Bomby tłuszczowe o smaku krówki i słonego karmelu .....	704	Ciasteczka migdałowe .....	717
Trufłowe bomby tłuszczowe z sernikiem maślanym		Ciasteczka z chipsami czekoladowymi .....	718
z orzechami pekan .....	705	Krucze ciasteczka z orzechami pekan .....	719

Kuleczki dough balls z chipsami czekoladowymi .....	719	Brownie krówkowe .....	734
Ciasteczka pistacjowe .....	720	Czekoladowe kwadraty kokosowe bez pieczenia .....	734
Ciasteczka dyniowe .....	720	Malinowe kwadraty sernikowe .....	735
Solone ciasteczka z masłem orzechowym .....	721	Batony z masłem orzechowym .....	735
Łatwe ciasteczka z masłem orzechowym .....	722	Batony Snickerdoodle .....	736
Ciastka cytrynowo-makowe .....	722	Batoniki z bourbonem i orzechami pekan .....	737
Mrożone ciasteczka piernikowe .....	723	Batony sernikowo-cytrynowe .....	737
Ciasteczka Snickerdoodle .....	723	Batoniki z orzechami pekan .....	738
Ciasteczka z orzechami pekan i chipsami czekoladowymi .....	724	Batoniki kokosowo-cynamonowe .....	738
Ciasteczka marchewkowe .....	725	Cynamonowe popovery z kokosową kruszonką .....	739
Intensywnie czekoladowe brownie .....	726	Ultra-miękkie dyniowe batoniki czekoladowe .....	740
Makaroniki kokosowe .....	726	Pistacjowo-malinowa kora czekoladowa .....	740
Makaroniki kokosowo-limonkowe .....	727	Ciasteczka „serowo”-jeżynowe .....	741
Ciasteczka z chipsami czekoladowymi i ciągnącym się kleikiem .....	727	Babeczki ze słonym karmelem .....	741
Ciasteczka owsiane z masłem migdałowym .....	728	Babeczki kokosowo-pomarańczowe .....	742
Krucze ciastka z orzechami pekan w polewie czekoladowej .....	728	Babeczki z pomarańczą i oliwą z oliwek .....	743
Klasyczne brownie czekoladowe .....	729	Ciasto migdałowe .....	743
Puszyste chmurki limonkowo-bezowe .....	730	Tiramisu .....	744
Francuskie bezy .....	730	Sernik truskawkowy .....	745
Kuleczki brownie bez pieczenia .....	731	Czekoladowy sernik malinowy bez pieczenia .....	746
Brownie sernikowo-dyniowe .....	731	Sernik z szybkowaru ciśnieniowego .....	747
Blondie .....	732	Sernik z dynią i ricottą .....	747
Batony sernikowo-borówkowe .....	733	Włoski sernik kremowy .....	748
		Ciasto funtowe z masłem i rumem .....	749
		Ciasteczka orzechowo-czekoladowe .....	750
		Ciasto funtowe z serkiem śmietankowym .....	750



Dyniowe ciasto funtowe .....	751	Kruszonka z mieszanką jagód .....	768
Ciasto funtowe z malinami i cytryną .....	752	Kruszonka jagodowa .....	769
Ciasto funtowe z makiem .....	753	Cobbler z truskawkami i rabarbarem .....	769
Ciasto warstwowe z kremem lemon curd .....	753	Czekoladowe ciasteczka whoopie pies .....	770
Marmurkowe ciasto funtowe z czekoladą .....	754	Ulubiony słód czekoladowy Maddie .....	771
90-sekundowe ciastko lava cake .....	754	Mus czekoladowy .....	771
Ciasteczka truskawkowe .....	755	Mus z masła orzechowego .....	772
Ciasto maślane z kremem z serka śmietankowego i masła ..	757	Budyń z ciasta z orzechów pekan .....	772
Czekoladowe ciasto z kubka .....	757	Budyń chlebowy .....	772
Udawana kruszonka jabłkowa		Budyń bananowy .....	773
z dynią makaronową .....	758	Meksykański budyń czekoladowy .....	773
Nadzienie „szarlotkowe” z jicamą .....	759	Budyń z masłem migdałowym, galaretką	
Ciasto z kremem truskawkowym .....	759	i nasionami chia .....	774
Przekąski szarlotkowe .....	760	Budyń ryżowy .....	774
Przyjazna dla keto tarta limonkowa		Budyń czekoladowy z awokado .....	775
na ciasteczkowym spodzie .....	761	Budyń czekoladowy z nasionami chia .....	775
Batoniki z kremem angielskim z „maślanki” .....	762	Budyń Snickerdoodle .....	775
Cobbler jeżynowy .....	762	Parfaits z bitą śmietaną i budyniem czekoladowym .....	776
Puszyste ciasto z masłem orzechowym .....	763	Parfait z ciasteczkami i kremem .....	776
Tarta ze świeżymi jagodami .....	764	Kremowa panna cotta .....	776
Tartaletki z kremem lemon curd .....	764	Podwójnie kokosowa panna cotta .....	777
Ciasto z musem czekoladowym w szklankach .....	765	Waniliowa panna cotta .....	777
Ciasto dyniowe .....	766	Truskawkowa panna cotta .....	778
Tarta z malinami i serem śmietankowym .....	766	Cannoli bez skórki .....	778
Kruszonka z cynamonem, orzechami pekan		„Lodowaty” shake czekoladowy .....	779
i „jabłkiem” .....	767	Przekąski z serem śmietankowym i jagodami .....	779

Przekąski z limonką i orzechami makadamia .....	779
Lody cytrynowo-jagodowe .....	780
Lody z oliwą z oliwek .....	781
Lody matcha .....	781
Lody waniliowe na bogato .....	782
Lody włoskie z syropem malinowym .....	782
Lody o smaku budyń bananowego .....	783
Meksykański budyń czekoladowy .....	784
Budyń maślany „Fluff” .....	784
Francuskie lody waniliowe z gorącą krówką .....	784
Lody z truskawek i awokado .....	785
Lody malinowe .....	785
Lody lawendowe .....	786
Lody czekoladowe z mlekiem kokosowym .....	786
Sorbet z mieszanki jagód .....	787
Truskawki i lody śmietankowe .....	787
Lody z kwaśnej śmietany .....	787
Mrożony jogurt truskawkowy .....	788
Lody z masłem orzechowym maczane w czekoladzie .....	788
Sangria granita .....	789
Lody jagodowo-miętowe .....	789
Lody krówkowe .....	789
Lody waniliowo-migdałowe .....	790
Lody o smaku pomarańczowo-śmietankowym .....	790
Churros i sos czekoladowy .....	791

Crème brûlée .....	791
Słodka sałatka jajeczna .....	792

## NAPOJE

Kawa z masłem .....	793
Latte z przyprawą dyniową .....	793
Kawa kuloodporną .....	793
Kawa matcha .....	794
Różana Earl Grey latte .....	794
Kawa mrożona z kokosem .....	794
Latte z zielonej herbaty .....	795
Herbata chai z tłuszczem .....	795
Gorące kakao .....	795
Pikantna gorąca czekolada .....	796
Gorąca czekolada migdałowa .....	796
Krwawa Mary .....	796
Virgin egg nog (lub wersja z alkoholem) .....	797
Czekoladowe martini .....	797
Moscow mule .....	798
Virgin mojito (lub wersja z alkoholem) .....	798
Jagodowe mojito .....	798
Grzany rum z masłem .....	799
Pikantna margarita .....	799
Limonkowa margarita .....	800
Malinowa mimoza .....	800

Sangria .....	800	Sos ranczerski na bazie maślanki .....	809
Michelada .....	801	Dressing cytrynowo-czosnkowy .....	809
Frosé slushie .....	801	Zielony dressing bazyliowy .....	810
Vesper martini .....	801	Kremowy dressing grejpfrutowo-estragonowy .....	810
Negroni .....	801	Olej z harissą .....	811
Tequila sunrise .....	802	Chimichurri .....	811
Old Fashioned .....	802	Tradycyjny sos cezara .....	812
Manhattan .....	802	Sos ranczerski .....	812
Szoty z żelatyną .....	802	Winegret z musztardą i cebulą dymką .....	812
<b>BAZY</b>			
Masło złożone z ziołami i awokado .....	804	Ziołowy dressing balsamiczny .....	813
Masło cytrynowe .....	804	Czosnkowo-rozmarynowa oliwa z oliwek .....	813
Masło złożone chrzanowe .....	804	Dressing imbirowo-limonkowy .....	813
Ghee .....	805	Marynata czosnkowo-ziołowa .....	814
Masło truskawkowe .....	805	Dressing cytrynowo-tahini .....	814
Bulion z kości wołowych .....	806	Dressing cytrynowo-makowy .....	814
Bulion wołowy na bogato .....	806	Bagna càuda .....	815
Bulion z kości kurczaka .....	807	Pesto .....	815
Ziołowy bulion z kurczaka .....	807	Sos holenderski .....	815
Ziołowy bulion warzywny .....	807	Pesto ziołowo-jarmużowe .....	816
Bulion rybny .....	808	Pesto szpinakowo-konopne .....	816
Przyprawa włoska .....	808	Kremowy majonez .....	816
Przyprawa ranczerska .....	809	Pikantne pomarańczowe aioli .....	817
Przyprawa do taco .....	809	Sos chimichurri .....	817
		Sos orzechowy po tajsku .....	818
		Sos z niebieskiego sera .....	818
		Sos barbecue .....	818

Czosnkowy sos alfredo .....	819	Chutney bekonowy .....	825
Ketchup bez cukru .....	819	Dżem bekonowy .....	825
Sos alfredo .....	819	Sos cynamonowo-karmelowy .....	825
Klasyczny sos boloński .....	820	Krem cukierniczy .....	826
Ostry sos krabowy .....	820	Pizza z serowym ciastem .....	826
Sos musztardowo-śmietanowy .....	821	Pizza Margherita .....	827
Sos enchilada .....	821	Płaski chlebek z barbecue, cebulą i kozim serem .....	827
Pico de gallo .....	822	Tortille kalafiorowe .....	828
Sos teriyaki .....	822	Uniwersalna okrągła kanapka .....	828
Sos do makaronu .....	822	Chleb z masłem migdałowym .....	829
Sos do pizzy .....	823	Chleb z mąki kokosowo-migdałowej .....	829
Sos pesto .....	823	Serowe muszle do taco .....	830
Ziołowy sos marinara .....	824	Chlebek-chmurka .....	830
Indonezyjski sos orzechowy .....	824	Krucze ciasto kokosowe .....	830
Pesto ziołowe .....	824		

## PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT KETO

Diety pojawiają się i znikają: niskotłuszczowe, niskokaloryczne, bezglutenowe, Dieta Strażników Wagi, dieta South Beach – lista jest długa. Większość wymaga głodzenia się, jedzenia tylko nudnych potraw, liczenia kalorii lub przechodzenia przez różne fazy wejścia. Głównym ich problemem jest to, że nie zawsze są one zdrowe pod względem odżywczym i nie są satysfakcjonujące, więc ciągle czujesz się zmęczony i głodny. Po prostu nie są bezpieczne i zdecydowanie nie można ich stosować przez dłuższy czas.

Cechą wspólną skuteczniejszych diet jest ograniczenie spożycia pokarmów bogatych w węglowodany. Kiedy jesz węglowodany, twoje ciało rozkłada je na glukozę, cukier prosty, który szybko i wyraźnie podnosi poziom cukru we krwi. Następnie produkujesz insulinę, aby zmniejszyć ten skok cukru. Po wielu

latach praktykowania tego cyklu organizm będzie musiał wyprodukować więcej insuliny naraz, aby osiągnąć te same wyniki. Możesz szybko uodpornić się na insulinę i bardzo często ta oporność przechodzi w stan przedcukrzycowy, zespół metaboliczny i ostatecznie cukrzycę typu 2.

Kiedy ograniczasz węglowodany i zamiast tego jesz dużo tłustych i wysokobiałkowych pokarmów, twoje ciało dostosowuje się i w celu uzyskania energii przekształca tłuszcz i białko, a także tkankę tłuszczową, w ciała ketonowe lub ketony. Ten proces metaboliczny nazywa się ketozą. Z niego wywodzi się element ketogeniczny w diecie ketogenicznej.

Badania konsekwentnie pokazują, że dieta keto pomaga ludziom schudnąć, poprawić poziom energii w ciągu dnia i dłużej pozostać sytym. Zwiększone uczucie sytości i lepszy poziom energii przypisuje się większości kalorii

pochodzących z tłuszczu, który jest bardzo wolno trawiony i ma wysoką gęstość kaloryczną, zamiast szybko spalających się węglowodanów i cukrów. W rezultacie osoby na diecie keto zwykle spożywają mniej kalorii, ponieważ nie odczuwają potrzeby jedzenia dużo i często. Zmniejszony apetyt, a także utrzymanie diety niskowęglowodanowej i wysokotłuszczowej są korzystne dla utraty wagi. Co najważniejsze, według coraz większej liczby badań, pomaga to zmniejszyć czynniki ryzyka cukrzycy, chorób serca, udaru mózgu, choroby Alzheimera, epilepsji i innych.

Dieta keto promuje świeżą, pełnowartościową żywność, taką jak mięso, ryby, warzywa oraz zdrowe tłuszcze i oleje, a także znacznie ogranicza przetworzone, poddane obróbce chemicznej produkty. Jest to dieta, którą możesz utrzymać przez długi czas i cieszyć się nią.

Ta książka zawiera wszystkie informacje, które musisz znać, aby przejść na keto, w tym 1500 przepisów przyjaznych pod względem makroskładników. Niezależnie od tego, czy twoim celem jest trwała utrata wagi, ogólne zdrowie, czy też nowy sposób gotowania i jedzenia, ta książka pomoże ci osiągnąć długotrwały sukces.

## Przejdź na keto

Kiedy stosujesz dietę ketogeniczną, twoje ciało wydajnie spala tłuszcz jako paliwo. Jest to świetne z wielu powodów, między innymi z tego, że tłuszcz zawiera ponad dwukrotnie więcej kalorii niż większość węglowodanów, więc nie musisz jeść tak dużo jak dotychczas, aby czuć się pełnym i zasilać swój organizm. Twoje ciało staje się również bardziej zdolne do spalania zgromadzonego tłuszczu (którego próbujesz się pozbyć), co powoduje utratę wagi. Używanie tłuszczu jako paliwa zapewnia stały poziom energii i nie podnosi poziomu glukozy we krwi, więc nie doświadczasz wzlotów i upadków – takich

jak skok cukru – które mogą się zdarzyć podczas spożywania dużych ilości węglowodanów. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej i czuć się mniej zmęczonym.

Oprócz tych korzyści udowodniono, że stosowanie diety keto w dłuższej perspektywie:

- powoduje większą utratę wagi (zwłaszcza tkanki tłuszczowej),
- zmniejsza poziom cukru we krwi i oporność na insulinę (często cofając stan przedcukrzycowy i kontrolując cukrzycę typu 2),
- zmniejsza poziom trójglicerydów (wysoki poziom trójglicerydów we krwi może zwiększać ryzyko chorób serca)
- obniża ciśnienie krwi,
- poprawia poziom HDL (dobrego) i LDL (złego) cholesterolu,
- poprawia funkcję mózgu.

## Ketoza

Kiedy stosujesz dietę wysokowęglowodanową, twoje ciało znajduje się

w metabolicznym stanie glikolizy, co oznacza, że większość energii zużywanej przez nie pochodzi z glukozy we krwi.

Natomiast dieta niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa wprowadza organizm w stan metaboliczny zwany ketozą. Twoje ciało rozkłada tłuszcz na ciała ketonowe (ketony), aby wykorzystać je jako główne źródło energii. W ketozie twoje ciało łatwo spala tłuszcz na energię, a rezerwy tłuszczu są stale uwalniane i zużywane. To normalny stan – ilekroć masz mało węglowodanów przez kilka dni (lub nawet noc), ono robi to naturalnie.

Głównym celem diety keto jest utrzymanie cię w stanie ketozy odżywczej przez cały czas. Dla tych, którzy dopiero rozpoczynają dietę keto, pełna adaptacja do jej zasad zajmuje zwykle od czterech do ośmiu tygodni.

Gdy już zaadaptujesz się do diety ketonowej, poziom glikogenu (glukozy przechowywanej w mięśniach i wątrobie) spada, masz mniejszą masę wody, zwiększa się wytrzymałość mięśni, a ogólny poziom energii jest wyższy niż wcześniej.

Ponadto, jeśli wypadniesz z ketozy, jedząc zbyt dużo węglowodanów, możesz powrócić do tego stanu znacznie wcześniej niż wtedy, gdy nie byłeś przystosowany do diety keto. Ponadto, po przystosowaniu się do diety ketonowej, wiele osób może spożywać do 50 g węglowodanów dziennie i nadal utrzymywać ketozę.

## Makroskładniki

Dieta keto opiera się na proporcjach makroskładników. Ważne jest uzyskanie odpowiedniej równowagi makroskładników odżywczych, by ciało miało potrzebną energię i nie brakowało żadnego niezbędnego tłuszczu lub białka w diecie. Makroelementy są tym, co składa się na całe jedzenie: tłuszcz, białko i węglowodany. Każdy rodzaj makroskładników odżywczych dostarcza określoną ilość energii (kalorii) na spożyty gram.

- Tłuszcz dostarcza około 9 kalorii na gram.
- Białko dostarcza około 4 kalorii na gram.

- Węglowodany dostarczają około 4 kalorii na gram.

Na diecie keto 65–75 procent spożywanych kalorii powinno pochodzić z tłuszczu, około 20–25 procent z białka, a pozostałe około 5 procent z węglowodanów. Całkowita liczba kalorii, które spożywasz dziennie, powinna być dostosowana do twojego organizmu, poziomu aktywności i celów. Całkowite spożycie kalorii zależy od kilku czynników, w tym:

- bieżącej beztłuszczowej masy ciała (całkowita masa ciała minus tkanka tłuszczowa),
- codziennych poziomów aktywności (pracujesz w biurze, jesteś kelnerem, rywalizujesz jako zawodowy sportowiec?),
- programu treningowego i rodzaju treningu.

Cele osób na diecie ketogenicznej mogą obejmować:

- utratę wagi,
- utrzymanie zdrowej wagi,

- zyskanie mięśni,
- zarządzanie poziomem cukru we krwi.

W internecie dostępnych jest wiele kalkulatorów makroelementów opartych na zasadzie ketogenicznej. Będziesz mógł łatwo i szybko podać swoje liczby i uzyskać natychmiastowe oszacowanie zapotrzebowania kalorycznego swojego organizmu. Jedną ze wspianiałych zalet diety keto jest to, że nie trzeba śledzić każdej liczby – ale jeśli chcesz to robić, jest to świetny sposób na przyspieszenie postępów.

## Dostosowanie się do keto

Być może słyszałeś o „grypie ketonowej”, której doświadczają niektórzy ludzie, rozpoczynając dietę ketonową. Wynika to przede wszystkim z odwodnienia, gdy organizm wypłukuje sód. Bardzo ważne jest, aby na początku diety keto pić dużo wody. Możesz nawet zauważyć, że częściej odwiedzasz łazienkę, i to normalne!

Dzieje się tak, ponieważ eliminujesz dużo przetworzonej żywności i zamiast tego zaczynasz jeść więcej pełnowartościowych, naturalnych produktów. Przetworzona żywność ma dużo dodanego sodu, a nagła zmiana diety powoduje nagły spadek spożycia tego pierwiastka.

Dodatkowo redukcja węglowodanów zmniejsza poziom insuliny, co z kolei każe nerkom uwolnić nadmiar zmagazynowanego sodu. Pomiędzy zmniejszeniem spożycia sodu a wypłukiwaniem nadmiaru zmagazynowanego sodu organizm zaczyna wydalac znacznie więcej wody niż zwykle, co kończy się niskim poziomem sodu i innych elektrolitów.

Gdy tak się stanie, mogą wystąpić objawy takie jak zmęczenie, bóle głowy, kaszel, pociąganie nosem, drażliwość i/lub nudności. Ten stan jest ogólnie znany jako „grypa ketonowa”. Należy wiedzieć, że nie jest to prawdziwy wirus grypy. Nazywa się to grypą ketonową tylko ze względu na podobieństwo objawów, ale nie jest ani zaraźliwa, ani nie jest prawdziwym wirusem.

Wiele osób, które doświadczają tych objawów, uważa, że dieta keto wywołała u nich chorobę i natychmiast wracają do jedzenia węglowodanów. Ale faza grypy ketonowej w rzeczywistości oznacza, że twój organizm wycofuje się z cukru, dużych ilości węglowodanów i przetworzonej żywności oraz dostosowuje się do tego, by móc wykorzystywać tłuszcz jako paliwo. Grypa ketonowa zwykle trwa zaledwie kilka dni. To czas gdy organizm dostosowuje się. Możesz złagodzić jej objawy, tymczasowo dodając do swojej diety więcej elektrolitów.

## 5 prostych kroków w drodze do keto

### KROK 1: OCZYŚĆ SWOJĄ SPIŻARKĘ

Wyrzuc stare, włóż nowe. Posiadanie w domu kuszącej, niezdrowej żywności jest jedną z najczęstszych przyczyn niepowodzenia przy rozpoczynaniu jakiegokolwiek diety. Znajdź lokalny bank żywności lub schronisko dla bezdomnych, którym

możesz przekazać żywność, i przejrzyj swoją kuchnię pod kątem następujących produktów:

**Skrobie i ziarna:** płatki zbożowe, makaron, ryż, ziemniaki, kukurydza, owies, komosa ryżowa, mąka, chleb, bułeczki, wrapy, bułki i rogaliki.

**Słodka żywność i napoje:** cukier rafinowany, napoje gazowane, soki owocowe, mleko, desery, ciastka, czekolada mleczna, batoniki itp.

**Rośliny strączkowe:** fasola, groszek i soczewica bogate w węglowodany.

**Przetworzone wielonienasycone tłuszcze i oleje:** oleje roślinne i większość olejów z nasion, w tym słonecznikowy, krokoszowy, rzepakowy, sojowy, z pestek winogron i olej kukurydziany, a także tłuszcze trans, takie jak tłuszcz do pieczenia i margaryna – wszystko, co ma napis „utwardzony” lub „częściowo utwardzony”.



## KOKTAJLE

### ODŚWIEŻAJĄCY KOKTAJL Z JARMUŻEM

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego, z nerkowców lub kokosowego
- ½ średniego ogórka obranego i przekrojonego wzdłuż na pół
- 1 łyżka białka waniliowego w proszku (serwatkowego lub wegańskiego)
- ½ limonki obranej i pozbawionej pestek
- 1 łyżka nasion konopi
- 1 awokado pokrojone w plasterki
- 1 szklanka mrożonego jarmużu, bez łodyg
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego,
- 5–6 kropli stewii
- 1 szklanka kostek lodu

W blenderze o dużej mocy połącz mleko, ogórek, białko w proszku, limonkę, nasiona konopi, awokado, jarmuż i olej kokosowy. Miksuj przez 30 sekund. Dodaj

stewię i kostki lodu. Miksuj na wysokich obrotach przez minutę i podawaj.

**1 porcja** (1 koktajl): kalorie: 634; tłuszcz: 46 g; białko: 21 g; węglowodany ogółem: 32 g; błonnik: 18 g; węglowodany netto: 14 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 65%; białko: 15%; węglowodany: 20%

### KOKTAJL ZE SPIRULINĄ

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżka śmietanki kokosowej
- 1 łyżeczka obranego i startego świeżego imbiru
- ½ łyżeczki spiruliny w proszku
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 łyżka białka waniliowego w proszku (wegańskiego lub serwatkowego)
- 1 szklanka kostek lodu
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

W blenderze o dużej mocy połącz mleko kokosowe, śmietankę kokosową, imbir, spirulinę, kardamon i cynamon. Miksuj przez 30 sekund. Dodaj białko w proszku i kostki lodu. Miksuj na wysokich obrotach przez minutę. Wlej koktajl do szklanki i posyp siemieniem lnianym. Gotowe.

**1 porcja** (1 koktajl): kalorie: 708; tłuszcz: 60 g; białko: 15 g; węglowodany ogółem: 27 g; błonnik: 7 g; węglowodany netto: 20 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 77%; białko: 8%; węglowodany: 15%

### KOKTAJL Z AWOKADO I MATCHĄ

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- ¼ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego w puszcze, do podzielenia
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- 1½ łyżeczki zielonej herbaty matcha w proszku

- 1 małe, bardzo dojrzałe awokado, obrane i pozbawione pestki
- 1 miarka bezsmakowego białka kolagenowego w proszku
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mniacha lub słodzika bezcukrowego

W małej miseczce nadającej się do użytku w kuchence mikrofalowej podgrzewaj przez 30 sekund 2 łyżki mleka kokosowego. Rozmieszaj proszek matcha w gorącym mleku, do uzyskania gładkiej konsystencji. W blenderze połącz mieszanekę awokado, matchy i śmietanki, pozostałe 2 łyżki mleka kokosowego, mleko migdałowe, kolagen w proszku, wanilię i słodzik. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego.

**1 porcja:** kalorie: 424; tłuszcz: 34 g; białko: 17 g; węglowodany ogółem: 17 g; błonnik: 11 g; węglowodany netto: 6 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 16%; węglowodany: 12%

## KOKTAJL JAGODOWY Z ZIELENINĄ

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka wody
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki rozdrobnionego jarmużu
- ¾ szklanki sera śmietankowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 miarka białka waniliowego w proszku

Wodę, maliny, jarmuż, serek śmietankowy, olej kokosowy i białko w proszku umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

**1 porcja:** kalorie: 436; tłuszcz: 36 g; białko: 28 g; węglowodany ogółem: 11 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 6 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 20%; węglowodany: 10%

## ZIELONY KOKTAJL Z ZIOŁAMI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 szklanka lodu
- 1 szklanka szpinaku

- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry
- ½ szklanki posiekanej świeżej natki pietruszki
- ½ awokado bez pestki i bez skórki
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 3–4 krople płynnej stewii

W blenderze połącz mleko, lód, szpinak, pietruszkę, kolendrę, awokado, sok z limonki i stewię. Miksuj do uzyskania gładkiej masy. Podawaj od razu.

**1 porcja:** kalorie: 208; tłuszcz: 16 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 13 g; błonnik: 10 g; węglowodany netto: 3 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 10%; węglowodany: 20%

## KREMOWY KOKTAJL Z JARMUŻEM

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- ¾ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- ¼ szklanki niesłodzonego soku jabłkowego
- ½ szklanki lekko ugotowanego na parze jarmużu

W blenderze dokładnie zmiksuj mleko migdałowe, sok i skórkę z limonki, awokado, nasiona konopi, wanilię i stewię. Dodaj kostki lodu. Miksuj, aż masa będzie gładka i gęsta. Podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 114; tłuszcz: 10 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 71%; białko: 13%; węglowodany: 16%

## KOKTAJL CYTRYNOWY

**PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min**

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- ½ szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki białka jaja w proszku
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z cytryny
- 2 opakowania stewii (po 7 g)
- 2 szklanki kostek lodu

W blenderze dokładnie zmiksuj mleko migdałowe, mleko kokosowe, białko jaja w proszku, wanilię, ekstrakt z cytryny

i stewię. Dodaj lód. Miksuj, aż masa będzie gładka i gęsta. Podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 172; tłuszcz: 14 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 4 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 3 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 15%; węglowodany: 9%

## KORZENNY KOKTAJL POMARAŃCZOWO-PISTACJOWY

**PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min**

- ½ szklanki jogurtu naturalnego typu greckiego
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- skórka i sok z 1 klementynki lub ½ pomarańczy
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia lub oleju MCT
- 1 łyżka grubo posiekanych łuskanych pistacji
- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mniacha lub stewii (opcjonalnie)
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu

- ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¼–½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego lub niesłodzonej przyprawy do ciasta dyniowego

W blenderze połącz jogurt, mleko migdałowe, skórkę i sok z klementynki, oliwę z oliwek, pistacje, ekstrakt z owoców mniacha (opcjonalnie), ziele angielskie, cynamon i wanilię. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego.

**1 porcja:** kalorie: 264; tłuszcz: 22 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 10 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 73%; białko: 10%; węglowodany: 17%

## KOKTAJL SZPINAKOWO-JAGODOWY

**PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min**

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 szklanka szpinaku
- ½ drobno pokrojonego ogórka angielskiego

- ½ szklanki borówek
- 1 miarka białka w proszku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 kostki lodu
- gałązki mięty do dekoracji

Mleko kokosowe, szpinak, ogórek, borówki, białko w proszku, olej kokosowy i lód umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Udekoruj miętą i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 353; tłuszcz: 32 g; białko: 15 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 6 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 16%; węglowodany: 8%

## KOKTAJL BORÓWKOWY Z CYTRYNĄ I IMBIREM

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- ¼ szklanki mrożonych borówek
- 2 łyżki oleju kokosowego
- ½ łyżeczki mielonego imbiru lub 1 łyżka siekanego świeżego imbiru

- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mnicha lub bezcukrowego słodzika (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- skórka z 1 cytryny

W blenderze połącz mleko migdałowe, borówki, olej kokosowy, słodzik (opcjonalnie), wanilię, imbir i skórkę z cytryny. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego.

**1 porcja:** kalorie: 319; tłuszcz: 30 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 8 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 3%; węglowodany: 12%

## KOKTAJL TRUSKAWKOWO-SZPINAKOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 szklanki świeżego szpinaku

- ½ szklanki truskawek
- 1 łyżka oleju kokosowego

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, mleko migdałowe, szpinak, truskawki i olej kokosowy. Dodaj pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 215; tłuszcz: 21 g; białko: 2,5 g; węglowodany ogółem: 7 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 4 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 5%; węglowodany: 10%

## KOKTAJL TROPIKALNY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- ½ szklanki mleka kokosowego
- ¼ szklanki jogurtu naturalnego typu greckiego
- 2 łyżki nasion konopi
- 2 opakowania stewii (po 7 g)
- 1 łyżeczka ekstraktu bananowego
- 2 truskawki
- 2 szklanki kostek lodu

**1 porcja:** kalorie: 506; tłuszcz: 34 g; białko: 24 g; węglowodany ogółem: 26 g; błonnik: 9 g; węglowodany netto: 17 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 61%; białko: 19%; węglowodany: 20%

## CYNAMONOWE PALUSZKI Z TOSTÓW FRANCUSKICH

**PORCJE:** 16 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 15 min • **CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 35–45 min + 15–20 min studzenia

- 3 łyżki mąki lnianej złotej
- 1½ szklanki mąki migdałowej
- 5 łyżek mieszanki granulowanego erytrytolu i owoców mnicha, do podzielenia
- 1 łyżka proszku z łuski psyllium
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ⅛ łyżeczki gumy ksantanowej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 duże jaja w temperaturze pokojowej, do podzielenia
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego
- ½ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)

- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
- 3 łyżki masła, do podzielenia
- syrop klonowy bez cukru (opcjonalnie)

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Dużą blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. Mąkę lnianą zmiel w młynku do kawy na drobny proszek. W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, sproszkowane siemię lniane, 3 łyżki słodzika, proszek z łuski psyllium, proszek do pieczenia, sól i gumę ksantanową. Dodaj ciepłą wodę, 2 jajka i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj gumową szpatułką, aby wyrobić ciasto. Za pomocą mokrej szpatułki rozłóż je na przygotowanej blasze do pieczenia. Piecz przez 25–30 min lub do lekkiego zrumienienia. Przed krojeniem pozostaw na kratce do studzenia na 15–20 min. Za pomocą noża do pizzy lub zwykłego ostrego noża pokrój upieczone ciasto na pół na szerokość, a następnie na paski o szerokości 4 cm. Powinieneś mieć 2 rzędy po 6 paluszków. W małej miseczce przygotuj

płyn jajeczny do smarowania, mieszając pozostałe 2 jajka, śmietanę, cynamon, pozostałe 2 łyżki słodzika i wanilię. Na dużej patelni na średnim ogniu rozpuść łyżkę masła. Zanurz 4 paluszki z tosta francuskiego w cieście jajecznym i smaż do uzyskania lekko złoto-brązowego koloru z obu stron lub łącznie przez 4–5 min. Zrób to samo z pozostałym masłem, paluszkami z tosta francuskiego i ciastem.

**1 porcja:** kalorie: 139; tłuszcz: 13 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 4 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 84%; białko: 12%; węglowodany: 4%

## SŁODKO-PIKANTNY TOST Z BURRATĄ I JAGODAMI

**PORCJE:** 2 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min

- ½ szklanki mieszanki mrożonych jagód
- sok z 1 klementynki lub ½ pomarańczy (około ¼ szklanki)
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 kromka keto chleba
- 60 g burraty

W małym rondelku na średniowysokim ogniu podgrzewaj mrożone jagody, sok z klementynki i wanilię, aż się zagotują. Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj, od czasu do czasu mieszając, aż płyn się zredukuje, a mieszanina zacznie nabierać konsystencji syropu. Przetnij okrągłą kanapkę na pół w poziomie i podpiecz każdą połówkę w tosterze lub pod opiekaczem. Na półmisku z obrzeżami pokrój burratę na dwa plasterki, zachowując śmietankę. Na wierzchu każdej okrągłej połówki kanapki połóż 30-gramowy plasterek burraty oraz polej śmietanką i ¼ szklanki sosu jagodowego.

**1 porcja** (1 tost): kalorie: 221; tłuszcz: 17 g; białko: 11 g; węglowodany ogółem: 6 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 69%; białko: 20%; węglowodany: 11%

## FRANCUSKI TOST Z BORÓWKAMI BEZ TOSTÓW

**PORCJE:** 6 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min • **CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 10 min

- 1 łyżka masła
- 6 dużych jaj
- ¼ szklanki mąki migdałowej
- 90 g (6 łyżek) serka mascarpone
- 7 łyżek bezcukrowego syropu o smaku klonowym, do podzielenia
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ½ szklanki borówek, do podzielenia
- ¼ szklanki posiekanych orzechów pekan, do podzielenia
- 1 łyżeczka mieszanki cukierniczej z erytrytolem do posypania

Rozgrzej opiekacz do 260–290°C. Na średniej patelni żaroodpornej na średnim ogniu rozpuść masło. W średniej misce ubijaj jajka przez 30 sekund, a następnie dodaj mąkę, mascarpone, łyżkę syropu, cynamon i wanilię. Rozgnieć i mieszaj łyżką, aż większe kawałki mascarpone się

rozpadną. Mieszanina będzie grudkowata. Wlej ją na patelnię i smaż bez mieszania przez 5 min. Po pierwszych 3 min posyp połową borówek i połową orzechów pekan. Przenieś patelnię do piekarnika na 5 min. Wyjmij z piekarnika i posyp pozostałymi borówkami i orzechami pekan. Oprósz słodzikiem cukierniczym. Pokrój na 6 klinów. Podawaj z syropem.

**1 porcja:** kalorie: 210; tłuszcz: 17 g; białko: 9 g; węglowodany ogółem: 7 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 73%; białko: 17%; węglowodany: 4%

## MAŚLANE JAJKA NA TWARDO

**PORCJE:** 1 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min • **CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 25 min

- 3 duże jaja w temperaturze pokojowej
- 2 łyżeczki masła
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ⅛ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Umieść jajka w dużym garnku. Dodaj tyle zimnej wody, aby przykryła je na

## PIECZONE MUFFINKI JAJECZNE Z SZYNKĄ

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 15 min

- spray do gotowania zapobiegający przywieraniu
- 4 plastry szynki szwarcwaldzkiej
- 4 duże jaja
- 1 łyżeczka suszonej pietruszki

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Spryskaj formę do muffinek. Do każdego otworu włóż po jednym plasterku szynki, tak aby zwiślała po bokach, i wbij po jednym jajku. Udekoruj natką pietruszki. Formę do muffinek wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz około 15 min, aż białka się zetną, ale żółtka będą nadal płynne.

**1 porcja** (2 jajka z 2 plasterkami szynki):  
kalorie: 221; tłuszcz: 14 g; białko: 21 g;  
węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g;  
węglowodany netto: 2 g

## MUFFINKI Z JAJKAMI W KOSZULKACH, SZYNKĄ I ŻÓŁTYM SEREM

PORCJE: 12 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 20 min

- spray do gotowania zapobiegający przywieraniu
- 12 plasterków szynki delikatesowej (około 450 g)
- 1 szklanka rozdrobnionego sera cheddar
- 12 dużych jaj
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- papryka w proszku (opcjonalnie)
- 2 lub 3 cebule dymki (tylko zielone części) pokrojone w plasterki

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Formę do muffinek lekko spryskaj sprayem do gotowania. Na każdym zagłębieniu umieść plasterek szynki i wciśnij, aby uzyskać kształt kubka. Równomiernie podziel ser na 12 muffinek. Ostrożnie wbij 1 jajko do każdej muffinki, zachowując

żółtko w stanie nienaruszonym. Lekko dopraw solą, pieprzem i szczyptą papryki w proszku (opcjonalnie). Piecz przez 18 min lub do momentu, aż żółtka będą takie, jakie lubisz. Jeszcze gorące udekoruj cebulą dymką, a następnie przed podaniem odstaw do lekkiego ostygnięcia.

**1 porcja:** kalorie: 172; tłuszcz: 11 g;  
białko: 15 g; węglowodany ogółem: 2 g;  
błonnik: 1 g; węglowodany netto: 1 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 59%; białko: 37%;  
węglowodany: 4%

## MUFFINKI Z BEKONEM, JAJKAMI I ŻÓŁTYM SEREM

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 35 min

- 6 plasterków bekonu, do podzielenia
- 4 duże jaja, ubite
- ½ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- ¼ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ szklanki rozdrobnionego sera Monterey Jack, do podzielenia

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Jeden plaster bekonu zwiń w zagłębieniu na babeczkę wokół krawędzi tak, aby zakrył boki. Zrób to samo z trzema kolejnymi plasterkami w trzech kolejnych otworach. Pozostałe dwa plastry pokrój na 5-centymetrowe kawałki. Umieść 2–3 kawałki bekonu na dnie każdego wyłożonego bekonem zagłębienia tak, aby każde było całkowicie przykryte. W średniej misce wymieszaj jajka, śmietanę kremówkę, sól i pieprz. Wlej równe ilości mieszaniny jajecznej do wyłożonych bekonem zagłębień. Każde pokryj 2 łyżkami sera. Foremkę do babeczek umieść w piekarniku ostrożnie, aby uniknąć rozlania. Piecz przez 35 min lub do uzyskania złoto-brązowego koloru.

**1 porcja** (1 muffinka jajeczna): kalorie: 359; tłuszcz: 29 g; białko: 23 g; węglowodany ogółem: 0 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 0 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 25%; węglowodany: 3%

## MUFFINKI Z JAJKAMI OWINIĘTE BEKONEM

**PORCJE:** 3 (na 6 muffinek jajecznych) •  
**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 20 min

- 6 plasterków bekonu
- 1 łyżeczka oleju z awokado
- 6 dużych jaj
- 2 łyżki posiekanej cebuli dymki
- ¼ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. Umieść na niej plasterki bekonu i piecz przez 6 min w piekarniku. Wyjmij plasterki z piekarnika i odstaw do lekkiego ostygnięcia. Foremkę na sześć muffinek natłuś olejem z awokado. Ostrożnie umieść każdy plaster bekonu w zagłębieniu i delikatnie wciśnij, tworząc kubeczek. Wbij jedno jajko do każdego zagłębienia. Wierzch posyp cebulą dymką, solą i pieprzem. Piecz przez 12–14 min, aż białko się zetnie, ale żółtko będzie nadal płynne. Pozostaw do ostygnięcia na 1–2 min,

a następnie ostrożnie wyjmij każdą muffinkę i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 244; tłuszcz: 18 g; białko: 19 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 67%; białko: 31%; węglowodany: 2%

## MUFFINKI Z BROKUŁAMI, BEKONEM I JAJKAMI

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 15 min

- 12 dużych jaj
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz
- 1 szklanka ugotowanych różyczek brokułów
- 240 g bekonu ugotowanego i rozdrobnionego

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Foremkę do muffinek wyłóż papilotkami. W dużej szklanej miarce lub dzbanku ubij jajka. Dopraw solą i pieprzem. Włóż brokuły i ugotowany bekon do zagłębienia. Do każdego wlej masę jajeczną.



- ¼ szklanki majonezu
- 4 duże jaja
- ¾ łyżeczki koszernej soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¼ łyżeczki papryki w proszku
- 2 szklanki drobno pokrojonego ugotowanego kurczaka
- ½ szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- 3 cebule dymki pokrojone w plasterki

Rozgrzej piekarnik do 175°C. W małej miseczce wymieszaj mąkę migdałową, orzechy pekan, ser cheddar, pieprz i sól. Wlej stopione masło i dokładnie wymieszaj. Mocno i równomiernie dociśnij posypkę do dna i boków 23-centymetrowego naczynia na ciasto. Piecz przez 12–15 min lub do momentu, aż krawędzie będą złoto-brązowe. W średniej misce dokładnie wymieszaj kwaśną śmietanę, majonez, jajka, sól, pieprz i paprykę w proszku. Dodaj kurczaka, ser cheddar i cebulę dymkę. Dokładnie wymieszaj. Wlej mieszanicę do upieczonego spodu z kruchego ciasta. Piecz przez

40–45 min lub do zestalenia. Pozostaw do ostygnięcia na co najmniej 20 min przed krojeniem.

**1 porcja:** kalorie: 369; tłuszcz: 29 g; białko: 20 g; węglowodany ogółem: 7 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 5 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 71%; białko: 22%; węglowodany: 7%

## BURRITO ŚNIADANIOWE W MISECZCE

PORCJE: 6 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
 CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 15 min

- 450 g kielbasy śniadaniowej
- 8 dużych jaj, ubitych
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- 1 szklanka rozdrobnionego sera cheddar
- 1 awokado pokrojone w kostkę
- ½ szklanki salsy
- ½ szklanki kwaśnej śmietany
- 2 lub 3 cebule dymki pokrojone w plasterki

Na dużej patelni na średnim ogniu usmaż kielbasę śniadaniową, dzieląc ją na małe kawałki, aż się zrumienią. Zdejmij z patelni i podziel na 6 misek. W średniej misce ubij jajka, dopraw solą i pieprzem. Odlej z patelni wszystko oprócz około łyżki tłuszczu. Dodaj jajka i smaź na średnim ogniu, regularnie mieszając, aby się połączyły. Podziel je na 6 misek. Do każdej dodaj ser, awokado, salsę, kwaśną śmietanę i cebulę dymkę.

**1 porcja:** kalorie: 455; tłuszcz: 35 g; białko: 26 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 5 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 23%; węglowodany: 7%

## KLASYCZNE BAROWE PLACKI ZIEMNIACZANE

PORCJE: 6 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
 CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 30 min

- 3 szklanki rzodkiewek
- ½ szklanki bardzo rozdrobnionego parmezanu
- 2 duże jaja

- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- spray do gotowania zapobiegający przywieraniu lub olej

Rozgrzej piekarnik do 75°C. Zetrzyj rzodkiewki na tarce. Umieść je w misce nadającej się do użytku w kuchence mikrofalowej, przykryj talerzem i wstaw na 3 min do kuchenki mikrofalowej ustawionej na maksymalną moc. Odstaw do ostygnięcia. Wyłóż rzodkiewki na czystą ściereczkę lub gazę i dobrze odciśnij, aby usunąć jak najwięcej płynu, a następnie umieść je z powrotem w misce. Dodaj jajka, ser, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj widelcem. Rozgrzej dużą patelnię z nieprzywierającą powłoką na średnio-wysokim ogniu i pokryj ją sprayem do gotowania. Z mieszanki rzodkiewkowej uformuj 6 kotlecików i spłaszcz je tak bardzo, jak to możliwe. Smaż 3 kotleciki na raz na średnim ogniu przez 4–5 min z każdej strony lub do momentu, gdy będą rumiane i chrupiące.

**1 porcja:** kalorie: 68; tłuszcz: 4 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 52%; białko: 30%; węglowodany: 18%

## SZAKSZUKA

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 30 min

- ½ szklanki + 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, do podzielenia
- ½ małej żółtej cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 1 czerwona papryka pokrojona w drobną kostkę
- 1 puszka rozgniecionych pomidorów z sokami (420 g)
- 180 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i osuszonego z nadmiaru płynu (około 1½ szklanki)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżka grubo posiekanych kaparów
- 1–2 łyżeczki płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)
- 6 dużych jaj

- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¾ szklanki pokruszonego sera feta lub koziego
- ¼ szklanki posiekanej świeżej pietruszki naciowej lub kolendry

Rozgrzej opiekacz do 205°C. Na średniej, głębokiej patelni żaroodpornej na średniowysokim ogniu rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj cebulę i paprykę. Smaż przez 5–8 min, aż zmiękną. Dodaj rozgniecione pomidory i ich soki, ½ szklanki oliwy z oliwek, szpinak, czosnek, paprykę w proszku, płatki czerwonej papryki (opcjonalnie) i kapary, dokładnie mieszając. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień do niskiego, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 5 min. Odkryj patelnię i delikatnie wbij jajka do sosu tak, aby się nie stykały. Dopraw pieprzem, przykryj i smaż przez 8–10 min, aż żółtka się zetną. Odkryj patelnię i posyp pokruszonym serem. Przenieś do piekarnika i opiekaj przez 3–5 min w temperaturze 205°C,

- 1 łyżeczka soli morskiej
- ¼ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 2 puszki zielonych papryczek chili (po 210 g) odsączonych i posiekanych
- 6 kropli ekstraktu z chleba kukurydzianego OOOFlavours
- 4 duże jaja, ubite, w temperaturze pokojowej
- ½ szklanki (1 kostka) roztopionego niesolonego masła + 1 łyżka
- 1 szklanka rozdrobnionego sera cheddar, do podzielenia

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Pustą żeliwną patelnię wstaw do nagrzanego piekarnika na 10 min. W średniej misce połącz mąkę migdałową, słodzik, proszek do pieczenia i sól. Odstaw na bok. W dużej misce połącz śmietanę kremówkę do ubijania, kwaśną śmietanę, zielone papryczki chilli, ekstrakt z chleba kukurydzianego i jajka. Dokładnie wymieszaj. Wsyp suche składniki do mokrych i dokładnie wymieszaj. Dodaj ½ szklanki

roztopionego masła i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj ½ szklanki sera cheddar. Ostrożnie wyjmij gorącą żeliwną patelnię i umieść na niej pozostałą łyżkę masła. Obracaj masłem, aby pokryć jej dno i boki. Ciasto na chleb kukurydziany wyłóż na gorącą, natłuszczoną patelnię. Na wierzchu umieść pozostałe ½ szklanki sera cheddar. Piecz przez 30–35 min. Przed pokrojeniem w kliny pozostaw do ostygnięcia na patelni przez 10 min.

**1 porcja:** kalorie: 335; tłuszcz: 31 g; białko: 9 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 6 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 83%; białko: 11%; węglowodany: 6%

## BUŁECZKI SCONES Z BEKONEM I SEREM CHEDDAR

**PORCJE:** 10 sztuk • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 25–30 min  
 + czas studzenia

- ¼ szklanki (¼ kostki) niesolonego masła stopionego i schłodzonego + 1 łyżka stołowa do natłuszczenia patelni
- 3 duże jaja w temperaturze pokojowej

- ½ szklanki pełnotłustej kwaśnej śmietany
- 1½ szklanki przesianej mąki migdałowej
- ½ szklanki mąki kokosowej
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ¼ szklanki rozdrobnionego sera cheddar, do podzielenia
- 4 plastry pokruszonego gotowanego bekonu, do podzielenia
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Rozgrzej piekarnik do 190°C. 23-centymetrową żeliwną patelnię natłuszc masłem. W dużej misce za pomocą miksera elektrycznego połącz masło, kwaśną śmietanę i jajka. Dodaj mąkę migdałową, mąkę kokosową, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszaj gumową szpatułką. Następnie dodaj 2 łyżki sera cheddar i 2 plastry ugotowanego rozdrobnionego bekonu. Rozłóż ciasto na patelni. Posyp pozostałymi 2 łyżkami sera cheddar, pozostałymi 2 plasterkami bekonu i szczypiorkiem. Piecz przez 25–30 min lub do momentu, aż

wykałaczką wbicia w środek wyjdzie czyściej. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia na patelni, a następnie pokrój w kliny do podania.

**1 porcja:** kalorie: 250; tłuszcz: 21 g; białko: 9 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 5 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 14%; węglowodany: 10%

## BUŁECZKI SCONES Z MALINAMI

PORCJE: 8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
 CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 15 min

- 1 szklanka mąki migdałowej
- 2 duże jaja, ubite
- ⅓ szklanki słodzika Splenda, stewii lub innego zamiennika cukru
- 1½ łyżeczki czystego ekstraktu waniliowego
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ szklanki malin

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. W dużej misce połącz mąkę migdałową, jaja, słodzik Splenda, wanilię

i proszek do pieczenia. Do miski dodaj maliny i delikatnie wymieszaj. Na wyłożoną papierem pergaminowym blachę do pieczenia połóż 2–3 łyżki ciasta na bułeczkę. Piecz przez 15 min lub do lekkiego zrumienienia. Wyjmij blachę z piekarnika. Umieść bułeczki scones na kratce do ostygnięcia na 10 min.

**1 porcja** (1 bułeczka scone): kalorie: 133; tłuszcz: 9 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 4 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 77%; białko: 15%; węglowodany: 8%

## BUŁECZKI SCONES Z MIESZANKĄ JAGÓD W POLEWIE CYTRYNOWEJ

PORCJE: 10 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
 CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 25–30 min  
 + czas studzenia

### Na bułeczki scones

- ¼ szklanki (½ kostki) stopionego i schłodzonego niesolonego masła + 1 łyżka do natłuszczenia patelni
- 3 duże jaja w temperaturze pokojowej

- ½ szklanki mieszanki granulowanego erytrytolu i owoców mnicha
- ½ łyżeczki płynnego ekstraktu z cytryny
- ½ szklanki pełnotłustej kwaśnej śmietany
- 1½ szklanki przesianej mąki migdałowej
- ½ szklanki mąki kokosowej
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ¼ szklanki borówek (świeżych lub mrożonych)
- ¼ szklanki malin (świeżych lub mrożonych)
- ¼ szklanki pokrojonych truskawek (świeżych lub mrożonych)

### Na lukier cytrynowy

- ½ szklanki mieszanki cukierniczej z erytrytolem i owocami mnicha
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- ½ łyżeczki płynnego ekstraktu z cytryny
- 1–2 łyżki śmietanki kremówki (do ubijania)
- ½ łyżki startej skórki z cytryny

Dokładnie wymieszaj. Do mokrych składników dodawaj po jednym jajku, miksując po każdym dodaniu. Wsyp suche składniki do mokrego ciasta i dokładnie zmiksuj. Dodaj żurawinę. Ciasto nałóż łyżką lub wlej do foremek na muffiny, aż będą wypełnione w nieco ponad trzech czwartych. Piecz przez 20–28 min lub do momentu, aż wykałaczką wbita w środek wyjdzie czysta. Pozostaw na kratce na około 15 min do całkowitego ostygnięcia przed glazurowaniem. W średniej misce dokładnie wymieszaj słodzik, sok z cytryny, śmietanę kremówkę, skórkę z pomarańczy i ekstrakt pomarańczowy. Po całkowitym ostygnięciu muffinek polej je glazurą. Jeśli zamierzasz je zamrozić, pomiń glazurę.

**1 porcja:** kalorie: 111; tłuszcz: 10 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 81%; białko: 14%; węglowodany: 5%

## MUFFINKI NALEŚNIKOWE

**PORCJE:** 6 sztuk • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 15 min

- spray do gotowania zapobiegający przywieraniu (opcjonalnie)
- ¼ szklanki mąki kokosowej
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli morskiej
- 3 duże jaja
- ¼ szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki bezcukrowego syropu klonowego
- ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 6 łyżek (¾ kostki) masła do podania

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Formę na 6 muffinek pokryj sprayem do gotowania lub wyłóż papilotkami i odstaw na bok. W małej miseczce wymieszaj mąkę kokosową, cynamon, sodę oczyszczoną i sól. W średniej misce ucieraj jajka, mleko kokosowe, syrop i wanilię, aż będą puszyste. Wlej mieszaninę mąki do mieszanki jaj i mieszaj tylko do połączenia.

Ciasto będzie grudkowate. Wyłóż równe ilości masy do przygotowanych foremek na muffinki. Piecz przez 15 min. Odstaw na kilka min, a następnie posmaruj każdą muffinkę ½ łyżki masła.

**1 porcja** (1 muffinka): kalorie: 208; tłuszcz: 17 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 3 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 73%; białko: 10%; węglowodany: 17%

## MUFFINKI BANANOWO-ORZECHOWE

**PORCJE:** 12 sztuk • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 25 min

- 2½ szklanki drobnej mąki migdałowej
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1½ łyżeczki ekstraktu bananowego
- 2 duże jaja w temperaturze pokojowej
- 120 g pełnotłustej kwaśnej śmietany
- ½ szklanki bezcukrowego syropu klonowego + 2 łyżki, do podzielenia

- ½ szklanki posiekanych orzechów włoskich + 2 łyżki, do podzielenia
- 1 łyżka roztopionego masła

Rozgrzej piekarnik do 160°C. Foremkę na 12 muffinek wyłóż papilotkami. W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, sodę oczyszczoną, sól i cynamon. W innej dużej misce połącz ekstrakt bananowy, jajka, kwaśną śmietanę i ½ szklanki syropu. Powoli wlej mokrą mieszankę do suchej i dokładnie wymieszaj. Dodaj ½ szklanki orzechów włoskich. Wyłóż równe ilości masy na muffinki do foremek. Piecz przez 20–25 min, aż wykałaczką wbita w środek muffinki wyjdzie czysta. Przełóż na kratkę do studzenia. W małej miseczce wymieszaj pozostałe 2 łyżki syropu, 2 łyżki orzechów włoskich i roztopione masło. Gdy muffiny będą wystarczająco chłodne, aby można je było trzymać w rękach, posyp je równomiernie mieszanką orzechów włoskich i podawaj od razu.

**1 porcja** (1 muffinka): kalorie: 224; tłuszcz: 18 g; białko: 7 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 8 g; węglowodany netto: 4 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 69%; białko: 11%; węglowodany: 20%

## MUFFINKI Z ZIELENINĄ I PARMEZANEM

PORCJE: 8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min •  
 CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 20 min

### Na kapustę

- 1½ łyżki masła
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1½ szklanki mrożonej posiekanej kapusty

### Na muffinki

- 4 duże jaja
- ½ szklanki mąki migdałowej
- ¼ szklanki mąki kokosowej
- ¼ łyżeczki cebuli w proszku
- ¼ łyżeczki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- 2½ łyżki stopionego masła
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

- 3 chrupiące plastry ugotowanego bekonu, drobno pokrojone
- 2 łyżki rozdrobnionego parmezanu + dodatkowa ilość do posypania (opcjonalnie)

Na średniej patelni na średnim ogniu rozpuść masło. Dodaj kapustę i czosnek. Smaż przez 7–10 min do miękkości. Odstaw do ostygnięcia. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj standardową foremkę na 8 muffinek. W dużej misce za pomocą elektrycznego miksera ręcznego ubijaj jajka około 2 min, aż staną się jasne i pienne. Dodaj mąkę migdałową i kokosową, cebulę w proszku, czosnek w proszku, cayenne, roztopione masło i kwaśną śmietanę. Dokładnie zmiksuj na średnich obrotach, co najmniej raz zeskrobując boki. Wmieszaj parmezan, bekon i schłodzoną kapustę. Za pomocą miarki lub łyżki do ciastek równomiernie włóż ciasto do przygotowanych foremek na muffinki. Jeśli chcesz, posyp muffinki dodatkowym parmezanem. Piecz przez 15–20 min lub do momentu, gdy

## ZUPA MISO NA BOGATO Z TOFU I JAJKIEM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 20 min

- 3 szklanki wody
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 3 łyżki białej pasty miso
- 5-centymetrowy kawałek świeżego imbiru obrany i posiekany
- 4 młode kapusty bok choy przycięte i pokrojone w ćwiartki
- 2 szklanki grzybów shiitake pokrojonych w cienkie plasterki
- 2 ząbki czosnku pokrojone w bardzo cienkie plasterki
- 1 opakowanie twardego tofu (420 g) odsączonego i pokrojonego w kostki wielkości kęsa
- 2 szklanki spirali z cukinii (lub cukinii pokrojonej w cienkie plasterki, jeśli wolisz)
- 2 jajka ugotowane na twardo, obrane i pokrojone w ćwiartki
- 2 arkusze wodorostów nori pokrojone w 5-centymetrowe bardzo cienkie paski

- ¼ szklanki oleju z awokado lub oliwy z oliwek
- 2 łyżki oleju z prażonych nasion sezamu

W dużym rondlu na dużym ogniu zagotuj wodę i bulion warzywny. Zmniejsz ogień do niskiego, dodaj pastę miso i imbir. Wymieszaj. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 2 min. Dodaj bok choy, pieczarki i czosnek. Duś pod przykryciem kolejne 5 min lub do miękkości warzyw. Zdejmij z ognia i wmieszaj pokrojone w kostkę tofu i cukinię. Rozlej zupę do misek. Do każdej dodaj 2 ćwiartki jajka i paski wodorostów. Każdą skrop łyżką oleju z awokado i ½ łyżeczki oleju sezamowego. Podawaj na ciepło.

**1 porcja:** kalorie: 378; tłuszcz: 29 g; białko: 17 g; węglowodany ogółem: 14 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 8 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 69%; białko: 18%; węglowodany: 13%

## WEGETARIAŃSKA FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA

**PORCJE:** 6 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 30 min

- 1 łyżka masła
- 2 duże białe cebule pokrojone w plasterki
- 6 szklanek bulionu warzywnego
- 1 łyżka posiekanego czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 1 liść laurowy
- 2 szklanki rozdrobnionego sera Gruyère

W dużym garnku na średnim ogniu rozpuść masło i smaż cebulę przez 4–5 min, aż się zeszkli. Dodaj bulion, czosnek, sól i liść laurowy. Doprowadź zupę do wrzenia i gotuj przez 20–25 min lub do momentu, aż cebula będzie bardzo miękka. Posyp serem.

**1 porcja** (1 szklanka): kalorie: 222; tłuszcz: 14 g; białko: 16 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 57%; białko: 29%; węglowodany: 14%

## FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 80 min

- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 żółte cebule przekrojone na pół i pokrojone w cienkie plasterki
- szczypta soli morskiej
- ¼ szklanki wytrawnego czerwonego wina
- 1 l bulionu z kości wołowych
- 1 gałązka świeżego tymianku
- 1 gałązka świeżego rozmarynu

Duży garnek rozgrzej na średnim ogniu. Roztop w nim masło i oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i dopraw solą. Przykryj i gotuj przez 30 min. Zdejmij pokrywkę i kontynuuj gotowanie jeszcze około 30 min, aż cebula będzie złoto-brązowa. Wlej czerwone wino, bulion, tymianek i rozmaryn. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 20 min. Usuń zioła. Pozostaw do ostygnięcia na 10 min przed podaniem.

**1 porcja:** kalorie: 185; tłuszcz: 13 g; białko: 7 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 63%; białko: 12%; węglowodany: 15%

## ZUPA Z RZEPĄ I TYMIANKIEM

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 20 min

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 560 g rzepy (około 4 średnie sztuki) obranej i pokrojonej w kostkę
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ łyżeczki cebuli w proszku
- 3 szklanki bulionu z kurczaka
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 cebule dymki, zielona i biała część drobno pokrojone
- listki świeżego tymianku do dekoracji

W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej olej. Dodaj rzepę, tymianek i cebulę w proszku. Przykryj i gotuj około 10 min lub do momentu, aż rzepa będzie miękka. Dodaj bulion i doprowadź do wrzenia.

Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 10 min. Użyj blendera zanurzeniowego, aby zmiksować wszystko na gładką masę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Rozlej do misek, posyp cebulą dymką i udekoruj tymiankiem.

**1 porcja:** kalorie: 111; tłuszcz: 7 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 57%; białko: 7%; węglowodany: 36%

## ZUPA KREM Z POMIDORÓW

PORCJE: 3 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 15 min

- 1 puszka pokrojonych w kostkę niesolonych pomidorów (435 g)
- 1 szklanka bulionu z kości kurczaka
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki suszonego tymianku
- ¼ łyżeczki czosnku w proszku
- szczypta mielonej gałki muszkatołowej
- ¼ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)



z imbirem i tamari. Gdy bulion będzie gorący, dodaj szpinak, brokuły, pieczarki, marchewkę i cebulę dymkę. Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut, tylko do momentu, aż warzywa zaczną robić się miękkie. Wmieszaj makaron shirataki, a następnie zdejmij garnek z ognia i rozlej zupę do miseczek. Do każdej dodaj kapustę, kielki, bazylię, kolendrę, miętę i klin limonki.

**1 porcja:** kalorie: 47; tłuszcz: 0 g; białko: 3 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 0%; białko: 23%; węglowodany: 77%

## ROSÓŁ Z KURCZAKA Z MAKARONEM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 20 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 15 min

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 młode marchewki pokrojone w kostkę
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- ¼ szklanki pokrojonej w kostkę białej cebuli

- 2 łydzy selera pokrojone w kostkę
- 4 szklanki bulionu z kości kurczaka
- 2 szklanki rozdrobnionego kurczaka z różną
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 2 szklanki makaronu z cukinii
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz

W dużym rondlu na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj marchewki i gotuj przez 2 min. Wmieszaj czosnek, cebulę i seler. Gotuj około 5 min, aż zmiękną. Dodaj bulion, kurczaka, tymianek i oregano. Dokładnie wymieszaj. Dodaj makaron z cukinii i ponownie wymieszaj. Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na wolnym ogniu około 7 min lub do momentu, aż makaron z cukinii będzie ugotowany, ale nadal lekko chrupiący. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Rozlej zupę do miseczek i podawaj od razu.

**1 porcja** (1¼ szklanki): kalorie: 266; tłuszcz: 11 g; białko: 26 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 6 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 41%; białko: 49%; węglowodany: 10%

## ROSÓŁ Z KURCZAKA Z KULKAMI Z MACY

**PORCJE:** 6 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min  
 + 2 godz. chłodzenia •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 30 min

- 3 duże jaja
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 szklanki mąki migdałowej
- 2 łyżki mąki kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 6 szklanek bulionu z kości kurczaka
- 1 marchewka rozdrobniona do dekoracji

W małej miseczce ubijaj jajka, sól i pieprz przez minutę. W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, mąkę

kokosową i proszek do pieczenia. Dodaj mieszaninę jaj i olej do mieszanki mąki i mieszaj tylko do połączenia. Przechowuj w lodówce pod przykryciem przez 2 godz. lub maksymalnie przez noc. Po schłodzeniu ciasta umieść średni garnek na kuchence na średnim ogniu i wlej do niego bulion z kości. Wyjmij mieszaninę z lodówki i za pomocą łyżki do ciastek uformuj w dłoni kulkę wielkości piłeczki do ping-ponga. Zrób to samo z pozostałą masą, formując w sumie 18 kulek macy. Gdy bulion się zagotuje, ostrożnie włóż każdą kulkę do garnka za pomocą łyżki cedzakowej, zmniejsz ogień i gotuj przez 30 min. Do każdej miski wlej chochlą szklankę bulionu i dodaj 3 kulki macy. Udekoruj rozdrobnioną marchewką.

**1 porcja:** kalorie: 297; tłuszcz: 21 g; białko: 19 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 64%; białko: 26%; węglowodany: 3%

## ROSÓŁ Z KURCZAKA Z PASKAMI TORTILLI

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min • CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 30 min

- 2 łyżki oleju z awokado
- ¼ średniej cebuli pokrojonej w kostkę
- ¼ czerwonej papryki pokrojonej w kostkę
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- ½ szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów, świeżych lub z puszki
- 1 łyżka przyprawy do taco
- 4 szklanki bulionu z kurczaka
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- 3 ugotowane udka kurczaka bez kości, rozdrobnione widelcem
- sok z ½ limonki
- ½ awokado bez pestki, obrane i pokrojone w kostkę

W średnim garnku na średnim ogniu rozgrzej olej. Dodaj cebulę, paprykę i czosnek. Smaż przez 5–7 min, aż będą miękkie. Dodaj pomidory i przyprawę do taco. Dokładnie wymieszaj. Gotuj

przez 2–3 min. Dodaj bulion z kurczaka i kolendrę. Wszystko razem wymieszaj. Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień do niskiego i gotuj przez 20 min. Do garnka dodaj ugotowanego kurczaka i sok z limonki. Dokładnie wymieszaj. Udekoruj pokrojonym w kostkę awokado, dodatkowym sokiem z limonki lub dodatkową kolendrą.

**1 porcja** (2 szklanki): kalorie: 529; tłuszcz: 41 g; białko: 31 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 23%; węglowodany: 7%

## LIMONKOWY CHOWDER FIESTA Z KURCZAKA

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 min • CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 50 min

- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 225 g udek kurczaka bez kości i bez skóry, pokrojonych w kostkę
- 1 papryczka jalapeño pokrojona w kostkę

**makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 16%; węglowodany: 8%

## TRADYCYJNA SAŁATKA GRECKA

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min

- 2 duże ogórki angielskie
- 4 pomidory rzymskie pokrojone w ćwiartki
- 1 zielona papryka pokrojona na 2,5–4-centymetrowe kawałki
- ¼ małej czerwonej cebuli pokrojonej w cienkie plasterki
- 120 g oliwek Kalamata bez pestek
- ¼ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 łyżka czerwonego octu winnego
- 1 łyżka posiekanego świeżego oregano lub 1 łyżeczka suszonego oregano
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 120 g pokruszonego tradycyjnego sera feta

Pokrój ogórki wzdłuż na pół, a następnie w półksiężycy o grubości 1,5 cm. Umieść w dużej misce. Dodaj pokrojone w ćwiartki pomidory, paprykę, czerwoną cebulę i oliwki. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, ocet, oregano i pieprz. Skrop warzywa i dokładnie wymieszaj. Wyłóż na półmisek i dodaj 30 g fety.

**1 porcja:** kalorie: 278; tłuszcz: 22 g; białko: 8 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 8 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 71%; białko: 13%; węglowodany: 16%

## SAŁATKA GRECKA W ŚRODKU TYGODNIA

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min

- 8 szklanek grubo posiekanej sałaty rzymskiej
- 120 g pokruszonego sera feta
- ½ szklanki marynowanych warzyw na przystawkę lub marynowanych serc karczochów
- 20 oliwek Kalamata bez pestek

- 2 łyżki posiekanego świeżego oregano lub rozmarynu albo 2 łyżeczki suszonego oregano
- ¼ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sok z 1 cytryny (około 2 łyżek)
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu lub płatków czerwonej papryki

W dużej misce wymieszaj sałatę, fetę, warzywa na przystawkę, oliwki i oregano. Skrop oliwą z oliwek, a następnie sokiem z cytryny. Posyp pieprzem. Dokładnie wymieszaj i podawaj od razu.

**1 porcja:** kalorie: 300; tłuszcz: 27 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 81%; białko: 8%; węglowodany: 11%

## ENERGETYZUJĄCA SAŁATKA Z RUKOLI

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min

- ¼ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka czerwonego octu winnego

- skórka i sok z 2 klementynek lub 1 pomarańczy (2–3 łyżki)
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 8 szklanek młodej rukoli
- 1 szklanka grubo posiekanych orzechów włoskich
- 1 szklanka pokruszonego koziego sera
- ½ szklanki nasion granatu

W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, skórkę i sok, ocet, sól i pieprz. Odstaw na bok. Aby przygotować sałatkę do podania, w dużej misce połącz rukolę, orzechy włoskie, kozie ser i nasiona granatu. Skrop dressingiem i dokładnie wymieszaj.

**1 porcja:** kalorie: 444; tłuszcz: 40 g; białko: 10 g; węglowodany ogółem: 11 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 8 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 81%; białko: 9%; węglowodany: 10%

## SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JICAMĄ ORAZ DRESSINGIEM MIĘTOWO-OGÓRKOWYM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 20 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 10 min

- 1½ szklanki mleka kokosowego z puszki
- ½ ogórka angielskiego pokrojonego na kawałki
- ¼ szklanki liści mięty
- 2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 łyżeczka słodzika Swerve
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 110 g surowego fileta z tuńczyka
- 4 szklanki mieszanej zieleniny
- 1 jicama obrana i rozdrobniona
- 3 młode kapusty bok choy poszatowane
- 2 cebule dymki, biała i zielona część pokrojone w cienkie plasterki
- ½ szklanki pokruszonego koziego sera

W blenderze umieść mleko kokosowe, ogórek, miętę, sok z cytryny, Swerve i kolendrę. Miksuj pulsacyjnie, aż masa będzie gładka. Na małej patelni na średniowysokim ogniu podgrzej oliwę z oliwek. Smaż na niej tuńczyka około 10 min, aż będzie usmażony w środku, obracając raz. Pokrój i odłóż na bok. W dużej misce połącz mieszankę zieleniny, jicamę i bok choy. Dodaj do sałatki ¾ sosu i dokładnie wymieszaj. Ułóż ją na czterech talerzach i dodaj na wierzch tuńczyka, cebulę dymkę i kozie ser. Równomiernie między talerze podziel pozostały sos, krojąc nim po wierzchu. Podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 429; tłuszcz: 31 g; białko: 18 g; węglowodany ogółem: 21 g; błonnik: 11 g; węglowodany netto: 10 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 65%; białko: 17%; węglowodany: 18%

## SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM CURRY I PESTKAMI DYNI

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 bardzo dojrzałe awokado przekrojone na pół, bez pestki
- sok z 1 limonki
- 1 łyżka oleju z awokado lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka curry w proszku
- ½ łyżeczki soli
- 1 puszka tuńczyka w oleju (120 g)
- 2 łyżki posiekanych świeżych listków kolendry
- 2 łyżki prażonych pestek dyni

Za pomocą łyżki zgarnij miąższ awokado do średniej miski i dobrze rozgnieć widelcem. Dodaj sok z limonki, olej, curry w proszku i sól. Dokładnie wymieszaj. Dodaj tuńczyka i jego olej, kolendrę i pestki dyni. Wymieszaj widelcem.

**1 porcja:** kalorie: 347; tłuszcz: 26 g; białko: 22 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 67%; białko: 25%; węglowodany: 8%

## AWOKADO FASZEROWANE SAŁATKĄ CAPRESE

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- ½ szklanki małych kulek mozzarelli lub bocconcini
- ⅓ szklanki przekrojonych na pół pomidorów koktajlowych
- 2 łyżki pesto
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka soli czosnkowej
- 2 awokado przekrojone na pół
- 2 łyżki octu balsamicznego
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii

W średniej misce wymieszaj mozzarellę, pomidory, pesto, czosnek i sól czosnkową. Napełnij każdą połówkę awokado ¼ mieszanki serowo-pomidorowej. Skrop octem, dopraw pieprzem i udekoruj bazylią.

**1 porcja** (1 połówka awokado): kalorie: 244; tłuszcz: 20 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 4 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 74%; białko: 10%; węglowodany: 16%

## AWOKADO FASZEROWANE SAŁATKĄ Z KRABA

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 min

- 1 awokado obrane, przekrojone wzdłuż na pół i pozbawione pestki
- ½ łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 135 g mięsa kieszka magistra
- ½ szklanki sera śmietankowego
- ¼ szklanki posiekanej czerwonej papryki
- ¼ szklanki posiekanego obranego ogórka angielskiego
- ½ cebuli dymki, posiekana zielona część
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- szczypta soli morskiej
- świeżo mielony czarny pieprz

Krawędzie awokado posmaruj sokiem z cytryny i odłóż połówki na talerz. W średniej misce dokładnie wymieszaj mięso kraba, serek śmietankowy,

czerwoną paprykę, ogórek, cebulę dymkę, kolendrę, sól i pieprz. Wyłóż mieszankę kraba do połówek awokado i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 389; tłuszcz: 31 g; białko: 19 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 20%; węglowodany: 10%

## AWOKADO FASZEROWANE TUŃCZYKIEM

**PORCJE:** 2 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min

- 90 g tuńczyka w puszcze w wodzie, odsączonego
- 2 łyżki majonezu
- ¼ szklanki posiekanego selera
- 1 łyżka posiekanej cebuli dymki
- sól morska
- świeżo mielony czarny pieprz
- 1 duże awokado przekrojone na pół, bez pestki

W małej miseczce wymieszaj tuńczyka, majonez, seler i cebulę dymkę. Dopraw solą i pieprzem. Na każdą połówkę

awokado nałóż około połowy mieszanki tuńczyka. Podawaj od razu.

**1 porcja:** kalorie: 275; tłuszcz: 24 g; białko: 10 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 78%; białko: 14%; węglowodany: 8%

## AWOKADO FASZEROWANE INDYKIEM

**PORCJE:** 2–4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5–10 min • **CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 5–10 min

- 4 włócznie szparagów, przycięte
- 1½ szklanki pokrojonego w kostkę pieczonego indyka
- 2 szklanki świeżego szpinaku, posiekanego
- ¼ szklanki majonezu z olejem z awokado
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 duże awokado przekrojone na pół, bez pestek

Średni rondel napełnij 0,6 cm wody i doprowadź do wrzenia na średniowysokim

ogniu. Dodaj szparagi, przykryj i gotuj przez 2–3 min, aż będą miękkie (lub do pożądanego stopnia ugotowania). W międzyczasie w dużej misce wymieszaj indyka, szpinak i majonez. Dopraw solą i pieprzem. Pokrój szparagi na kawałki, dodaj do indyka i wymieszaj. Wydrąż trochę miąższu awokado, aby utworzyć większe wgłębienia i połącz go z mieszanką z indyka, zanim włożysz wszystko do połówek awokado.

**1 porcja:** kalorie: 624; tłuszcz: 48 g; białko: 31 g; węglowodany ogółem: 17 g; błonnik: 13 g; węglowodany netto: 4 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 20%; węglowodany: 10%

## AWOKADO FASZEROWANE SAŁATKĄ Z KURCZAKIEM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 25 min

- 2 małe awokado obrane i pozbawione pestek
- 1½ szklanki posiekanego gotowanego kurczaka
- ¼ szklanki majonezu

W małym rondelku (wystarczająco dużym, aby zmieścić rybę) na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj czosnek i cebulę dymkę. Smaż przez 2–3 min lub do uzyskania aromatu. Wlej bulion z kurczaka i doprowadź do wrzenia. Rybę dopraw solą i pieprzem. Delikatnie dodaj do bulionu. Przykryj patelnię i gotuj około 10 min lub do momentu, aż mięso stanie się miętkie i łatwo będzie je podzielić widelcem. Przygotuj miski, układając do nich równe ilości makaronu z rzepy, cukinii i rzodkiewki. Na wierzchu ułóż ugotowaną rybę i każdą miskę zalej bulionem. Podawaj posypane natką pietruszki i z klinem cytryny do wyciskania na boku.

**1 porcja:** kalorie: 203; tłuszcz: 4 g; białko: 29 g; węglowodany ogółem: 14 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 10 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 16%; białko: 58%; węglowodany: 26%

## CIASTEczKA Z DORSZA

**PORCJE:** 2 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min •  
**CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 20 min

- 2 łyżki + 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, do podzielenia
- ¼ średniej cebuli, posiekanej
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 1 szklanka ryżu kalafiorowego
- 450 g filetów z dorsza
- ½ szklanki mąki migdałowej
- 1 duże jajko
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego koperku
- ½ łyżeczki mielonego kuminu
- ½ łyżeczki różowej himalajskiej soli morskiej
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- sos tatarski

Na średniej patelni na średnim ogniu rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj cebulę

i czosnek. Gotuj około 7 min, aż zmiękną. Dodaj ryż kalafiorowy i kontynuuj mieszanie przez 5–7 min, aż się rozgrzeje i zmięknie. Przełóż do dużej miski. Na tej samej patelni na średniowysokim ogniu rozgrzej łyżeczkę oliwy z oliwek. Smaż dorsza przez 4–5 min z każdej strony, aż będzie ugotowany w środku. Odstaw go do ostygnięcia na kilka minut. Do miski z ryżem kalafiorowym dodaj mąkę migdałową, jajko, natkę pietruszki, siemieniane, sok z cytryny, koperek, kumin, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj. Dodaj rybę do miski. Wymieszaj. Na patelni na średnim ogniu rozgrzej pozostałą łyżkę oliwy z oliwek. Za pomocą miarki o pojemności ½ szklanki uformuj 4 ciastka rybne, wkładając mieszaninę do szklanki, a następnie wysuwając ciasto ze szklanki na talerz. Umieść placki rybne na gorącym oleju i smaż około 5 min z każdej strony, przewracając raz, aż będą złoto-brązowe z obu stron. Ułóż je na talerzach i podawaj z sosem tatarskim.

**1 porcja:** kalorie: 531; tłuszcz: 34 g; białko: 45 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 6 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 57%; białko: 34%; węglowodany: 9%

## PIECZONY HALIBUT Z SOSEM ZIOŁOWYM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 15 min • **CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 18 min

- 4 filety z halibuta (150 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól morska
- świeżo mielony czarny pieprz
- ½ szklanki jogurtu naturalnego typu greckiego
- ¼ szklanki majonezu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- sok i skórka z 1 cytryny
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej bazylii
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego szczypioru

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. Rybę osusz ręcznikiem papierowym i lekko posmaruj oliwą z oliwek. Dopraw rybę z obu stron solą i pieprzem. Umieść filety na blasze do pieczenia i piecz około 15–18 min, aż będą ugotowane w środku. Podczas gdy ryba się piecze, w małej miseczce wymieszaj jogurt, majonez, kwaśną śmietaną, sok z cytryny, skórkę z cytryny, koperek, bazylię i szczypiorek. Podawaj rybę z dużą ilością sosu.

**1 porcja:** kalorie: 374; tłuszcz: 25 g; białko: 33 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 62%; białko: 36%; węglowodany: 2%

## FLĄDRA Z PESTO I KAPUSTĄ BOK CHOY

**PORCJE:** 6 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min • **CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 10 min

- 6 filetów z flądry bez skóry (po 120 g)
- 6 łyżek pesto

- 900 g kapusty bok choy (około 1 duża główka)
- 6 łyżek drobno startego parmezanu
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- sól

Rozgrzej opiekacz do 260–290°C. Blachę do pieczenia wyłóż folią aluminiową. Odetnij gruby korzeń kapusty bok choy. Pokrój każdą łodygę na ćwiartki, a następnie w mniejsze kawałki. Rybę osusz ręcznikiem papierowym i ułóż na przygotowanej blasze do pieczenia. Każdy filet posmaruj łyżką pesto. Posyp łyżką parmezanu. Dopraw pieprzem. Piecz flądre pod opiekaczem przez 5–7 min, aż osiągnie temperaturę wewnętrzną 63°C i stanie się mętna. W międzyczasie na dużej patelni na średniowysokim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj kapustę bok choy i czosnek. Smaż przez 5 min, często mieszając. Usuń flądre z opiekacza i przełóż na talerze. Dodaj bok choy i dopraw solą.



kaszę do przygotowanego naczynia żaroodpornego. Piecz przez 12–15 min lub do momentu, aż będzie złota na brzegach i zestalona na środku. Na dużej patelni sauté lub zwykłej na średniowysokim ogniu smaź bekon przez 7–10 min, aż będzie chrupiący. Za pomocą łyżki cedzakowej przenieś go na papierowe ręczniki, aby odsączyć, pozostawiając tłuszcz na patelni. Ponownie postaw patelnię na ogniu. Do tłuszczu z bekonu dodaj cebulę i zieloną paprykę. Smaż przez 3–5 min, aż zmiękną. Dodaj czosnek i smaź jeszcze przez minutę, ciągle mieszając. Dodaj wino i bulion z kurczaka. Smaż przez 3–4 min, aż zredukuje się o około połowę. Dodaj pietruszkę, tymianek, sól, czarny pieprz i cayenne. Smaż jeszcze przez 1–2 min. Dodaj krewetki i śmietaną kremówkę. Gotuj przez 3–5 min, aż sos zgęstnieje, a krewetki będą ugotowane w środku i miętkie. Wlej mieszankę krewetek na upieczoną kaszę. Udekoruj cebulą dymką i odłożonym chrupiącym bekonem. Podawaj od razu.

**1 porcja:** kalorie: 581; tłuszcz: 45 g; białko: 34 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 23%; węglowodany: 7%

## MAKARON NITKI Z OWOCAMI MORZA

**PORCJE: 6–8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min • CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 20 min**

- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia + ½ szklanki, do podzielenia
- 6 szklanek makaronu z cukinii grubo posiekanego (2–3 średnie cukinie)
- 450 g krewetek obranych, pozbawionych żyłek i grubo posiekanych
- 180–240 g posiekanych mały w puszkach, odsączonych (około 90–120 g odsączonych)
- 120 g mięsa kraba
- ½ szklanki pokruszonego koziego sera
- ½ szklanki pokruszonego sera feta
- 1 puszka posiekanych pomidorów z sokami (840 g)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku w proszku

- ½ łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- ½ szklanki rozdrobnionego parmezanu
- ¼ szklanki posiekanej świeżej włoskiej pietruszki naciowej do dekoracji

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Na dno naczynia żaroodpornego o wymiarach 23 na 33 cm wlej 2 łyżki oliwy z oliwek i obracaj, aby pokryć dno. W dużej misce połącz makaron z cukinii, krewetki, mały i mięso kraba. W innej misce połącz kozi ser, fetę i ¼ szklanki oliwy z oliwek. Dokładnie wymieszaj. Dodaj pomidory z puszki i ich soki, sól, czosnek w proszku i paprykę w proszku. Dokładnie wymieszaj. Dodaj masę do mieszanki cukinii i owoców morza. Dokładnie wymieszaj. Wlej mieszaninę do przygotowanego naczynia żaroodpornego, równomiernie rozprowadzając. Rozłóż rozdrobniony parmezan na wierzchu i skrop pozostałą ¼ szklanki oliwy z oliwek. Piecz przez 20–25 min, aż pojawią się bąbelki. Podawaj na ciepło udekorowane posiekaną natką pietruszki.

**1 porcja:** kalorie: 434; tłuszcz: 31 g; białko: 29 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 9 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 63%; białko: 27%; węglowodany: 10%

## SAŁATKA CEVICHE Z OWOCAMI MORZA

**PORCJE:** 3 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min  
+ 1 godz. chłodzenia

- 120 g krewetek, obranych i posiekanych
- 1 filet z białej ryby (120 g) pokrojony na kawałki wielkości kęsa
- 120 g przegrzebków zatokowych lub innych małych przegrzebków
- ¼ małej czerwonej cebuli, posiekanej
- ½ papryczki jalapeño pozbawionej nasion i drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- ½ łyżeczki różowej himalajskiej soli morskiej
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 3 lub 4 limonki
- ½ średniego ogórka obranego i pokrojonego

- ½ awokado lekko jędrnego, posiekanego
- ⅓ szklanki pomidorów gronowych przekrojonych na pół
- 3 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- twarde liście sałaty na wrapy

W dużej misce połącz krewetki, rybę i przegrzebki. Dodaj czerwoną cebulę, jalapeño, czosnek, sól i pieprz. Za pomocą drewnianej łyżki dokładnie wymieszaj składniki. Wyciśnij sok do miski i dokładnie wymieszaj. Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na 45 min do 1 godz. Do miski dodaj ogórek, awokado, pomidory i kolendrę. Delikatnie wymieszaj, starając się nie rozgnieść awokada. Skrop ceviche oliwą z oliwek, a następnie podawaj z sałatą, aby zrobić wrapy.

**1 porcja:** kalorie: 211; tłuszcz: 9 g; białko: 21 g; węglowodany ogółem: 13 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 9 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 40%; białko: 42%; węglowodany: 18%

## KREWETKI I „KASZA”

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 20 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 25 min

- 450 g średnich obranych, pozbawionych żyłek krewetek
- 1 łyżeczka soli, do podzielenia
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, do podzielenia
- ½ łyżeczki chili w proszku
- 4 plastry bekonu
- 2 łyżki masła
- 3 szklanki ryżu kalafiorowego
- ½ szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- ¼ szklanki rozdrobnionego parmezanu
- ½ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- 2 cebule dymki, zielone części pokrojone w cienkie plasterki

Dwa talerze wyłóż papierowymi ręcznikami. W dużej misce wymieszaj krewetki, ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu i chili w proszku. Przykryj i wstaw do lodówki. Na dużej patelni na średnim ogniu podsmaż bekon, aż będzie chrupiący. Przełóż

z patelni i przełóż na talerz. Następnie na tę samą patelnię dodaj szparagi i pomidory, dopraw solą i pieprzem do smaku. Smaż około 5 min, aż szparagi będą jasnozielone, a pomidory lekko stracą swój kształt. Przesuń warzywa na jedną stronę patelni i z powrotem umieść na niej kurczaka. Wlej mieszankę balsamiczną na kurczaka i warzywa. Wymieszaj wszystko razem i gotuj jeszcze około 5 min, aż mięso będzie całkowicie ugotowane w środku, a winegret zgęstnieje.

**1 porcja:** kalorie: 650; tłuszcz: 54 g; białko: 33 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 3 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 75%; białko: 20%; węglowodany: 5%

## GRILLOWANY KURCZAK W BEKONIE

**PORCJE:** 8 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 15 min • **CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 15 min

- 8 piersi kurczaka bez skóry i bez kości (po 180 g)
- ½ szklanki sosu sojowego

- ½ szklanki mieszanki brązowego erytrytolu
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 16 plasterów bekonu

Rozgrzej grill do średniowysokiej temperatury. Namocz 16 wykałaczek w wodzie. Umieść pierś kurczaka między dwoma dużymi kawałkami folii spożywczej i użyj wałka do ciasta lub tłuczka, aby spłaszczyć ją do grubości 0,5 cm. Zrób to samo z pozostałymi piersiami. W małej miseczce wymieszaj brązowy słodzik, sos sojowy, oliwę z oliwek, czosnek w proszku i pieprz. Wetrzyj lub posmaruj połowę mieszanki po obu stronach piersi. Zwiń pierś kurczaka i owiń dwoma plastermi bekonu. Zabezpiecz wykałaczkami. Posmaruj bekon większą ilością mieszanki sosu sojowego i zrób to samo z pozostałymi piersiami. Umieść kurczaka na grillu łączeniem do dołu i grilluj przez 6–8 min z każdej strony lub do momentu,

aż będzie usmażony w środku. Zdejmij z grilla, odstaw na kilka min, a następnie podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 487; tłuszcz: 28 g; białko: 54 g; węglowodany ogółem: 14 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 52%; białko: 44%; węglowodany: 2%

## KURCZAK OWIJANY BEKONEM

**PORCJE:** 1 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min • **CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 25 min

- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka oleju z awokado
- 2 udka kurczaka bez kości
- 4 plastry bekonu

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. W misce wymieszaj czosnek i olej. Udka kurczaka posmaruj mieszanką czosnkową i zawiń każde w 2 plastry bekonu. Umieść kurczaka na przygotowanej blasze do pieczenia i piecz około 25 min, przewracając kawałki po upływie połowy czasu, aż bekon będzie chrupiący.

**1 porcja:** kalorie: 887; tłuszcz: 71 g; białko: 59 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 27%; węglowodany: 1%

## SZASZŁYKI Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I PAPRYCZKĄ CHILI

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 15 min • **CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 10 min

- 1 szklanka świeżych liści kolendry, posiekanych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ¼ szklanki pasty z czerwonego chili
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego imbiru
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 450 g udek kurczaka bez kości pokrojonych w 2,5-centymetrowe kostki
- 1 cebula grubo posiekana
- 2 czerwone papryki grubo posiekane

Rozgrzej opiekacz do 260–290°C. W dużej misce połącz kolendrę, oliwę z oliwek, pastę z czerwonego chili, sos sojowy, czosnek, cebulę w proszku, imbir i czarny pieprz. Dodaj mięso z uda. Dokładnie wymieszaj. Wstaw do lodówki na 15 min do marynowania. Nabijaj kostki kurczaka na przemian z cebulą i papryką. Wyłożoną folią blachę do pieczenia umieść na najniższym ruszcie piekarnika. Połóż szaszłyki z kurczaka bezpośrednio na środkowym ruszcie nad blachą do pieczenia, prostopadle do rusztu. Piecz przez 3 min. Obróć je i piecz jeszcze przez 3 min. Ponownie obróć szaszłyki i piecz jeszcze przez 4 min. Gdy osiągną 75°C, wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.

**1 porcja:** kalorie: 355; tłuszcz: 25 g; białko: 22 g; węglowodany ogółem: 11 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 9 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 63%; białko: 25%; węglowodany: 13%

## MISKA Z MIĘSEM CARNE ASADA I KURCZAKIEM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min • **CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 25 min

- ¼ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, do podzielenia
- 2 łyżki niskosodowego sosu sojowego
- 2 łyżki soku z limonki
- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne
- 450 g udek kurczaka bez kości i bez skóry
- 1 mała główka kalafiora w formie ryżu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 awokado bez pestki, obrane i pokrojone w plasterki
- ½ szklanki kwaśnej śmietany
- 4 rzodkiewki pokrojone w cienkie plasterki

Rozgrzej piekarnik do 175°C. W małym naczyniu żaroodpornym wymieszaj



## ŻEBERKO PRIME NABIJANE CZOSNKIEM Z TYMIANKIEM AU JUS

PORCJE: 6–8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 2 godz.

- 1 żeberko prime z kością (2700–3150 g)
- 8 ząbków czosnku pokrojonych w cienkie plasterki
- 2 łyżki soli
- ¼ szklanki czerwonego octu winnego
- 4 szklanki bulionu wołowego
- 1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego

Doprowadź żeberka prime do temperatury pokojowej. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Zrób małe nacięcia w żeberku i napełnij każde plasterkiem czosnku. Dopraw żeberka prime obficie solą i umieść je na ruszcie umieszczonym wewnątrz brytfanny. Piecz około 2 godz. lub do momentu, gdy temperatura wewnętrzna osiągnie 55°C. Wyjmij żeberka na duży półmisek i przykryj je folią, aby utrzymać temperaturę podczas przygotowywania sosu własnego. Umieść brytfannę ze zdjętym rusztem na dwóch

palnikach ustawionych na wysoki ogień. Do tłuszczu na patelni dodaj ocet i gotuj na dużym ogniu, zgarniając dno patelni drewnianą łyżką, aż sos się zredukuje. Dodaj bulion i gotuj, aż zredukuje się o połowę. Wmieszaj tymianek i dopraw solą do smaku. Polej wołowinę sosem własnym.

## POŁĘDWICA WOŁOWA ZAWIJANA W BEKON

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 20 min

- 4 steki z polędwiczki wołowej (po 120 g)
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz
- 12 plastrów bekonu
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Rozgrzej piekarnik do 230°C. Steki osusz ręcznikiem papierowym i dopraw je ze wszystkich stron solą i pieprzem. Owiń każdy 3 plastrami bekonu tak, by nachodziły na siebie na brzegach, i zabezpiecz

bekon wykałaczkami. Na dużej patelni na średniowysokim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż steki z każdej strony przez 4 min. Umieść je na blasze do pieczenia i piecz je w piekarniku przez 5–6 min, aby uzyskać średni stopień wysmażenia. Wyjmij steki z piekarnika i odstaw mięso na 10 min. Usuń wykałaczki i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 396; tłuszcz: 25 g; białko: 40 g; węglowodany ogółem: 0 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 0 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 58%; białko: 42%; węglowodany: 0%

## PIECZONA POŁĘDWICA WOŁOWA Z ROZMARYNEM

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 30–35 min

- 1 polędwica wołowa (560 g)
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 1 łyżka oleju kokosowego

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Podgrzewaj dużą żaroodporną patelnię na

- 2 zielone papryki pokrojone w kostkę
- 2 papryczki poblano pokrojone w kostkę
- 3 papryczki serrano posiekane
- 3 papryczki jalapeño pokrojone w kostkę
- 2–3 papryczki habanero posiekane (dostosuj do poziomu ognia; opcjonalnie)
- 1350 g mielonej wołowiny (80% chudego mięsa)
- 1 szklanka koncentratu pomidorowego
- 2¼ szklanki rozgniecionych pomidorów
- 1½ szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 2 szklanki ciemnego piwa
- 1½ łyżki ciemnego chili w proszku
- ½ łyżeczki papryki w proszku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki kuminu
- 2 szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- posiekana świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

W dużym garnku na średnim ogniu podgrzewaj oliwę z oliwek przez minutę. Dodaj cebulę i czosnek. Smaż przez 3 min do miękkości. Dodaj do garnka paprykę, paprykę poblano, paprykę serrano, paprykę jalapeño i paprykę habanero (opcjonalnie). Dokładnie wymieszaj. Smaż przez 3–4 min. Do papryki i cebuli dodaj mieloną wołowinę. Krusz tylną częścią łyżki podczas smażenia przez 4 min. Do garnka dodaj koncentrat pomidorowy, zmiażdżone pomidory i pokrojone w kostkę pomidory. Dokładnie wymieszaj. Dodaj piwo. Zwiększ ogień do wysokiego i doprowadź mieszaninę do wrzenia. Gdy chili się zagotuje, przykryj i zmniejsz ogień do średnioniskiego. Gotuj przez 1½ godz. Dodaj chili w proszku, paprykę w proszku, sól, pieprz i kumin. Dokładnie wymieszaj. Gotuj jeszcze 5 min, od czasu do czasu mieszając. Chili podawaj z rozdrobnionym serem i kwaśną śmietaną. Udekoruj kolendrą (opcjonalnie).

**1 porcja:** kalorie: 532; tłuszcz: 33,9 g; białko: 38,8 g; węglowodany ogółem: 14,9 g; błonnik: 3,9 g; węglowodany netto: 11 g

**makroskładniki:** tłuszcz: 59%; białko: 30%; węglowodany: 11%

## KLASYCZNE CHILI Z WOŁOWINĄ

PORCJE: 6 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min • CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 1 godz. 30 min

- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 450 g mielonej wołowiny
- 1 cebula, posiekana
- 1 zielona papryka, posiekana
- 1 łyżka posiekanego czosnku
- 3 łyżki chili ancho w proszku
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- 2 szklanki bulionu wołowego o niskiej zawartości sodu
- ½ szklanki koncentratu pomidorowego bez dodatku soli
- 1 szklanka kwaśnej śmietany

W dużym garnku na średniowysokim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż wołowinę około 15 min, aż będzie ugotowana w środku. Dodaj cebulę, paprykę i czosnek. Smaż około 6 min, aż zmiękną.

Wmieszaj chili w proszku, kumin, kolendrę i paprykę w proszku. Smaż przez 4 min. Wmieszaj bulion wołowy i koncentrat pomidorowy. Doprowadź mieszaninę do wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu około godziny, aż sos zgęstnieje, a smaki złagodnieją. Podawaj polane 2½ łyżkami kwaśnej śmietany.

**1 porcja:** kalorie: 410; tłuszcz: 32 g; białko: 18 g; węglowodany ogółem: 14 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 11 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 18%; węglowodany: 12%

## CHILI Z WOŁOWINĄ PO TEKSAŃSKU

**PORCJE:** 6 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 20 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 1 godz. 45 min

- 900 g karczku wołowego pieczonego pokrojonego w 2,5-centymetrowe kostki
- 3 łyżki sproszkowanego chili chipotle
- 2 łyżki mielonego kuminu
- 1 łyżka suszonego oregano
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu

- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 papryczki jalapeño drobno posiekane
- 1 łyżka posiekanego czosnku
- 6 szklanek bulionu wołowego o niskiej zawartości sodu
- ½ szklanki koncentratu pomidorowego bez dodatku soli
- 1 łyżka niesłodzonego kakao w proszku
- 1 szklanka kwaśnej śmietany

W małej miseczce dokładnie wymieszaj chili w proszku, kumin, oregano i cynamon. Odstaw na bok. W dużym rondlu na średniowysokim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż wołowinę około 10 min, aż się zrumieni, i przełóż je na talerz łyżką cedzakową. Smaż cebulę, papryczki jalapeño i czosnek około 4 min, aż zmiękną. Dodaj wołowinę z powrotem do garnka, wraz z wszelkimi sokami nagromadzonymi na talerzu i mieszanką przypraw. Mieszaj, aby równomiernie ją pokryć. Wmieszaj bulion wołowy, koncentrat pomidorowy i kakao w proszku. Doprowadź chili do wrzenia, przykryj

i zmniejsz ogień do niskiego. Gotuj na wolnym ogniu około 1,5 godz., aż sos zgęstnieje, a wołowina będzie bardzo miękka, od czasu do czasu mieszając. Podawaj polane kwaśną śmietaną.

**1 porcja:** kalorie: 683; tłuszcz: 55 g; białko: 35 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 8 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 20%; węglowodany: 8%

## MAKARON Z CUKINII PO BOŁOŃSKU

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 20 min

- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 450 g mielonej wołowiny lub bizona
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 4 szklanki sosu marinara bez dodatku cukru
- 4 szklanki surowej spiralizowanej cukinii



z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj. Przechowuj w lodówce, aż będzie gotowy do podania. Rybę podawaj z sosem, udekorowaną pozostałym koperkiem.

**1 porcja:** kalorie: 304; tłuszcz: 19 g; białko: 30 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 56%; białko: 39%; węglowodany: 5%

## SAŁATKA CEZAR Z KREWETKAMI

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min  
+ 15 min marynowania • **CZAS OBRÓBK**  
**TERMICZNEJ:** 4–6 min • **TEMPERATURA:** 205°C

- 360 g świeżych dużych krewetek, obranych i pozbawionych żyłek
- 1 łyżka + 1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny, do podzielenia
- ¼ szklanki oliwy z oliwek lub oleju z awokado, do podzielenia
- 2 ząbki czosnku, posiekane, do podzielenia
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu + dodatkowa ilość do przyprawy marynaty

- ¼ łyżeczki soli morskiej + dodatkowa ilość do przyprawy marynaty
- ½ szklanki majonezu bez cukru
- 2 łyżki świeżo startego parmezanu
- 1 łyżeczka musztardy diżońskiej
- 1 anchois z puszki, rozgniecione
- 360 g serc sałaty rzymskiej, rozdartych

W dużej misce umieść krewetki. Dodaj łyżkę soku z cytryny, łyżkę oliwy z oliwek i posiekany ząbek czosnku. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na 15 min. W czasie marynowania krewetek przygotuj sos: w blenderze połącz majonez, parmezan, musztardę diżońską, pozostałą łyżeczkę soku z cytryny, anchois, pozostały ząbek czosnku posiekanego, ¼ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu. Miksuj, aż masa będzie gładka. Przy włączonym blenderze powoli wlewaj pozostałe 3 łyżki oleju. Przenieś mieszaninę do słoika. Zamknij szczelnie i przechowuj w lodówce, aż będzie gotowy do podania. Wyjmij krewetki z marynaty i umieść je w koszu frytkownicy beztłuszczowej w jednej

warstwie. Ustaw frytkownicę na 205°C i smaż przez 2 min. Obróć krewetki i smaż jeszcze przez 2–4 min, aż mięszone stanie się mętny. W dużej misce umieść sałatę rzymską i wymieszaj z pożądaną ilością sosu. Udekoruj krewetkami i podawaj od razu.

**1 porcja:** kalorie: 329; tłuszcz: 30 g; białko: 16 g; węglowodany ogółem: 4 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 82%; białko: 18%; węglowodany: 0%

## CIASTEczKA KRABOWE

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min  
+ 1 godz. chłodzenia •  
**CZAS OBRÓBK**  
**TERMICZNEJ:** 14 min •  
**TEMPERATURA:** 205°C

- olej z awokado w sprayu
- czerwona cebula pokrojona w kostkę
- ¼ szklanki czerwonej papryki pokrojonej w kostkę
- 240 g kawałków mięsa kraba, zebranych na muszle
- 3 łyżki mąki migdałowej
- 1 duże jajko, ubite

- 1 łyżka majonezu bez cukru
- 2 łyżeczki musztardy dżońskiej
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- sól morska
- świeżo mielony czarny pieprz
- sos tatarski do podania
- kliny cytryny do podania

Blachę do pieczenia nadającą się do frytkownicy beztłuszczowej spryskaj olejem. Umieść na niej cebulę i czerwoną paprykę. Spryskaj je olejem. Umieść blachę w koszyku frytkownicy. Ustaw frytkownicę na 205°C i smaż warzywa przez 7 min, aż będą miękkie. Warzywa przełóż do dużej miski. Dodaj mięso kraba, mąkę migdałową, jajko, majonez, musztardę i pieprz cayenne. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj. Z mieszaniny uformuj cztery ciasta o grubości 2,5 cm. Przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na godzinę. Umieść ciastka krabowe w jednej warstwie w koszu frytkownicy i spryskaj je olejem. Smaż przez 4 min. Obróć ciastka krabowe i spryskaj większą ilością oleju. Smaż jeszcze 3 min,

aż ich wewnętrzna temperatura osiągnie 68°C. Podawaj z sosem tatarskim i świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny.

**1 porcja:** kalorie: 121; tłuszcz: 8 g; białko: 11 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 60%; białko: 36%; węglowodany: 4%

## PRZEGRZEBKI Z SOSEM CYTRYNOWO-MAŚLANYM

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min  
 + 15 min chłodzenia •  
**CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ:** 15 min •  
**TEMPERATURA:** 175°C

- 450 g dużych przegrzebków morskich
- sól morska
- świeżo mielony czarny pieprz
- olej z awokado w sprayu
- ¼ szklanki niesolonego masła
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 łyżeczka posiekanego czosnku
- ¼ łyżeczki płatków czerwonej papryki

Przegrzebki osusz ręcznikiem papierowym. Dopraw solą i pieprzem. Połóż je

na talerzu i wstaw do lodówki na 15 min. Kosz frytkownicy beztłuszczowej spryskaj olejem i ułóż przegrzebki w jednej warstwie. Ich wierzch spryskaj olejem. Ustaw frytkownicę na 175°C i smaż przez 6 min. Obróć przegrzebki i smaż jeszcze przez 6 min, aż termometr z natychmiastowym odczytem wskaże 63°C. Podczas gdy przegrzebki się smażą, umieść masło, sok z cytryny, czosnek i płatki czerwonej papryki w małej kokilce. Gdy skończą się smażyć, wyjmij je z frytkownicy. Umieść kokilkę we frytkownicy i smaż około 3 min, aż masło się rozpuści. Wymieszaj. Polej przegrzebki ciepłym masłem i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 203; tłuszcz: 12 g; białko: 19 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 3 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 53%; białko: 37%; węglowodany: 10%

brokuły, czerwoną paprykę i cebulę dymkę. Wlej mieszaninę do wolnowaru. Wierzch posyp kozim serem. Przykryj i gotuj przez 4–5 godz. w trybie low. Podawaj posypane pietruszką.

**1 porcja:** kalorie: 200; tłuszcz: 16 g; białko: 11 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 1 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 73%; białko: 22%; węglowodany: 5%

## PAPRYKA FASZEROWANA KIEŁBASĄ

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 15 min •  
**CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 4–5 godz. w trybie low

- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 4 papryki bez wierzchołków i bez nasion
- 1 szklanka kiełbasy śniadaniowej pokruszonej
- 1 cebula dymka, biała i zielona część, posiekana
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 szklanka rozdrobnionego sera cheddar

- 6 dużych jaj
- ½ szklanki mleka kokosowego

Wkładkę do wolnowaru wyłóż folią i natłusć oliwą z oliwek. W wolnowarze umieść cztery papryki i równomiernie napełnij je pokruszoną kiełbasą. W średniej misce wymieszaj jajka, mleko kokosowe, cebulę dymkę i pieprz. Wlej masę jajeczną do czterech papryk. Następnie posyp je serem. Gotuj przez 4–5 godz. w trybie low, aż jajka się zetną. Podawaj na ciepło.

**1 porcja:** kalorie: 450; tłuszcz: 36 g; białko: 25 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 5 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 71%; białko: 22%; węglowodany: 7%

## ZAPIEKANKA KOPERKOWO-SZPARAGOWA

**PORCJE:** 8 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •  
**CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 4–5 godz. w trybie low

- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 10 dużych jaj

- ¾ szklanki mleka kokosowego
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki posiekanego świeżego koperku
- 2 szklanki posiekanych włóczni szparagów
- 1 szklanka posiekanego gotowanego bekonu

Wkładkę do wolnowaru delikatnie natłusć oliwą z oliwek. W średniej misce wymieszaj jajka, mleko kokosowe, sól, pieprz i koperek. Wmieszaj szparagi i bekon. Wlej mieszaninę do wolnowaru. Przykryj i gotuj przez 4–5 godz. w trybie low. Podawaj na ciepło.

**1 porcja:** kalorie: 225; tłuszcz: 18 g; białko: 14 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 24%; węglowodany: 6%

## BEZBŻOŻOWY CHLEB CUKINIOWY Z WOLNOWARU

PORCJE: 12 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 6 godz. w trybie low  
lub 3 godz. w trybie high

- ⅓ szklanki niesolonego masła stopionego i lekko schłodzonego + dodatkowa ilość do pokrycia patelni
- 1 szklanka mąki migdałowej
- ⅓ szklanki mąki kokosowej
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki gumy ksantanowej (opcjonalnie)
- 1½ łyżeczki czystego ekstraktu waniliowego
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki drobnej soli morskiej
- 3 duże jaja
- 1 szklanka erytrytolu
- 1 łyżeczka stewii w proszku
- 2 szklanki rozdrobnionej cukinii
- ½ szklanki posiekanych orzechów włoskich lub pekan

Keksówkę obficie posmaruj masłem. W średniej misce wymieszaj mąkę migdałową, mąkę kokosową, cynamon, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól morską i gumę ksantanową (opcjonalnie). W dużej misce ubij jajka, a następnie wmieszaj stopione masło, wanilię, erytrytol i stewię. Wmieszaj suche składniki do masy jajecznej. Delikatnie dodaj cukinię i orzechy włoskie. Ciasto przełóż do przygotowanej keksówki i rozprowadź równą warstwą za pomocą gumowej szpatułki lub tylnej części łyżki. Zwiń cztery kawałki folii aluminiowej w kulki i umieść je na dnie wkładki do wolnowaru. Umieść wypełnioną keksówkę na kulkach foliowych. Przykryj i gotuj przez 6 godz. w trybie low lub 3 godz. w trybie high. Wyjmij formę z wolnowaru i odwróć bochenek na kratkę do studzenia. Całkowicie ostudź. Zawień w folię lub folię spożywczą i wstaw do lodówki. Pokrój i podawaj schłodzone.

**1 porcja:** kalorie: 213; tłuszcz: 20 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 6 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 3 g

**makroskładniki:** tłuszcz: 80%; białko: 10%; węglowodany: 10%

## ZUPA Z SEREM CHEDDAR

PORCJE: 6 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 6 godz. w trybie low

- 1 łyżka masła
- 5 szklanek bulionu z kurczaka
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2 łodygi selera, posiekane
- 1 marchewka, posiekana
- ½ słodkiej cebuli, posiekanej
- szczypta pieprzu cayenne
- 240 g sera śmietankowego pokrojonego w kostkę
- 2 szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- sól do przyprawienia
- świeżo zmielony czarny pieprz do przyprawienia
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku do dekoracji

Wkładkę do wolnowaru delikatnie natłuść masłem. Do wkładki wlej bulion i mleko kokosowe, włóż seler, marchewkę, cebulę i pieprz cayenne. Przykryj

aby uformować kulki. Uformuj 10 kulek i włóż do zamrażarki na około 3 godz., aby stwardniały. Podawaj mrożone.

**1 porcja** (1 bomba tłuszczowa): kalorie: 94; tłuszcz: 10 g; białko: 0,4 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 1 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 96%; białko: 2%; węglowodany: 2%

## BOMBY TŁUSZCZOWE Z POSYPKĄ DO BAJGLI

NA 7 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min  
 + 1 godz. i 30 min chłodzenia

- 240 g sera śmietankowego w temperaturze pokojowej
- 2 szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- 1 słoik posypki do bajgli (69 g)

W średniej misce lub w robocie kuchennym dokładnie zmiksuj ser śmietankowy i ser cheddar. Włóż mieszaninę do lodówki na godzinę, aby stwardniała. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. Wlej przyprawę na talerz i odstaw. Wyjmij mieszanekę serową z lodówki

i uformuj ją w 2,5-centymetrowe kulki. Obtocz każdą w mieszance przypraw, aż będzie nią całkowicie pokryta. Przenieś pokryte kulki na przygotowaną blachę do pieczenia, którą na 30 min umieść w lodówce do schłodzenia.

**1 porcja** (2 kulki): kalorie: 246; tłuszcz: 22 g; białko: 11 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 80%; białko: 19%; węglowodany: 1%

## SEROWE BOMBY TŁUSZCZOWE Z KOPERKIEM

PORCJE: 7 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min  
 + 1 godz. i 30 min chłodzenia

- 240 g sera śmietankowego w temperaturze pokojowej
- 2 szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- 6 miniogórków kiszonych, drobno posiekanych
- 2 łyżki posiekanego świeżego koperku

W średniej misce lub w robocie kuchennym dokładnie zmiksuj ser śmietankowy i ser cheddar. Dodaj ogórki kiszone

i koperek. Włóż mieszaninę do lodówki na godzinę, aby stwardniała. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. Wyjmij mieszanekę serową z lodówki i uformuj ją w 2,5-centymetrowe kulki. Przenieś je na przygotowaną blachę do pieczenia, którą na 30 min umieść w lodówce do schłodzenia.

**1 porcja** (2 kulki): kalorie: 254; tłuszcz: 22 g; białko: 11 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 78%; białko: 17%; węglowodany: 5%

## KRAKERSY MIGDAŁOWE

PORCJE: 6 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
 CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 10–12 min

- 2 szklanki mąki migdałowej
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1–2 łyżki lodowatej wody

Rozgrzej piekarnik do 160°C. W misce wymieszaj mąkę migdałową i sól morską. Wmieszaj oliwę z oliwek i tyle wody, aby się związała, zaczynając od łyżki

i dodając więcej w razie potrzeby. Mieszaj, aż ciasto połączy się w kulę. Umieść kulę między dwoma arkuszami papieru pergaminowego i rozwałkuj wałkiem, aż będzie bardzo cienka, mniej więcej grubości 2 mm. Usuń górny arkusz papieru pergaminowego. Pokrój ciasto na pojedyncze kwadraty lub prostokąty. Ostrożnie wsuń je i papier pergaminowy na blachę do pieczenia z obrzeżami. Piecz przez 10–12 min lub do momentu, aż krakersy będą złoto-brązowe i chrupiące. Pozostaw do ostygnięcia przed przechowywaniem w przykrytym pojemniku.

**1 porcja** (2 krakersy): kalorie: 273; tłuszcz: 25 g; białko: 8 g; węglowodany ogółem: 8 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 4 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 78%; białko: 11%; węglowodany: 11%

## KRAKERSY ORZECHOWE

**PORCJE:** 12 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 25 min • **CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 10 min

- 1 szklanka mąki migdałowej
- 2 łyżki białka jaja w proszku

- ¼ szklanki mielonych orzechów włoskich
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 duże białka jaj

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Naczynie żaroodporne o wymiarach 23 na 33 cm wyłóż papierem pergaminowym i odstaw na bok. W średniej misce wymieszaj mąkę migdałową, białko jaja w proszku i mielone orzechy włoskie. Wmieszaj oliwę z oliwek i białka, aby zagnieść sztywne ciasto. Wciśnij je równomiernie do naczynia żaroodpornego i za pomocą małego nożyka pokrój na 24 kwadraty. Piecz około 10 min, aż krakersy będą złoto-brązowe.

**1 porcja** (2 krakersy): kalorie: 96; tłuszcz: 8 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 1 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 75%; białko: 17%; węglowodany: 8%

## KRAKERSY Z NASIONAMI

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 20 min • **CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 15 min

- 1 szklanka mąki migdałowej
- 1 łyżka nasion sezamu
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka nasion kopru włoskiego
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki soli
- świeżo mielony czarny pieprz
- 1 duże jajko w temperaturze pokojowej
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym i odstaw ją na bok. W dużej misce połącz mąkę migdałową, nasiona sezamu, siemię lniane, koper włoski, sodę oczyszczoną, sól i pieprz. Starannie wymieszaj. W małej miseczce dokładnie ubij jajko. Dodaj je i oliwę z oliwek do suchych składników. Dokładnie wymieszaj, aby połączyć i uformować ciasto w kulę. Połóż jedną warstwę papieru pergaminowego na blacie i umieść na niej

**makroskładniki:** tłuszcz: 82%; białko: 9%; węglowodany: 9%

## KULKI Z CIASTA NA CIASTECZKA

**PORCJE:** 2 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min  
(+ 1 godz. mrożenia)

- 2 miarki białka w proszku
- 2 łyżki mąki kokosowej
- 2 łyżeczki erytrytolu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¼ szklanki wody lub dowolnego niesłodzonego, niemlecznego mleka
- 2 łyżeczki bezcukrowych chipsów czekoladowych (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki liofilizowanych truskawek (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki dowolnych orzechów (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki kakao w proszku (opcjonalnie)

W dużej misce dokładnie wymieszaj białko w proszku, mąkę kokosową, erytrytol, olej kokosowy, wanilię, wodę i, opcjonalnie, chipsy czekoladowe,

truskawki, orzechy i kakao w proszku. Z ciasta uformuj 10–12 kulek i połóż je na talerzu. Kulki ciasta można spożywać w temperaturze pokojowej lub zamrozić na godzinę przed podaniem.

**1 porcja:** kalorie: 191; tłuszcz: 11 g; białko: 12 g; węglowodany ogółem: 11 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 5 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 52%; białko: 25%; węglowodany: 23%

## KRÓWKA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM

**NA 36 KAWAŁKÓW • CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min  
+ 2 godz. chłodzenia

- 1 szklanka oleju kokosowego w temperaturze pokojowej
- 1 szklanka masła migdałowego
- ¼ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- 10 kropli płynnej stewii
- szczypta soli morskiej

Naczynie żaroodporne o powierzchni 15 cm<sup>2</sup> wyłóż papierem pergaminowym i odstaw na bok. W średniej misce

wymieszaj olej kokosowy, masło migdałowe, śmietanę kremówkę, stewię i sól, aż masa będzie bardzo gładka. Przełóż ją do naczynia żaroodpornego i wyrównaj wierzch szpatułką. Wstaw do lodówki na około 2 godz., aż krówka będzie twarda. Pokrój na 36 kawałków i przechowuj ją w hermetycznym pojemniku w zamrażarce.

**1 porcja** (2 kawałki): kalorie: 204; tłuszcz: 22 g; białko: 3 g; węglowodany ogółem: 3 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 90%; białko: 5%; węglowodany: 5%

## CZEKOLADOWA KRÓWKA

**PORCJE:** 12 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min  
+ 30 min mrożenia

- 1 szklanka oleju kokosowego
- ¼ szklanki kakao w proszku
- ½ łyżeczki stewii lub 4 krople płynnego ekstraktu ze stewii
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ¼ szklanki masła migdałowego
- ¼ łyżeczki różowej soli himalajskiej

Naczynie o powierzchni 13 cm<sup>2</sup> wyłóż papierem pergaminowym wystającym po bokach. W małym rondelku na małym ogniu rozpuść olej kokosowy. Dodaj kakao i stewię. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Zdejmij z ognia i włącz wanilię. Wlej masę do przygotowanego naczynia. Dodaj masło migdałowe i posyp solą. Wstaw do zamrażarki na 30 min lub do momentu, aż zestali się i stwardnieją. Używając papieru pergaminowego jako uchwytów, ostrożnie przenieś krówkę na deskę do krojenia. Pokrój ją na kwadraty i przechowuj w zamkniętym pojemniku w zamrażarce.

**1 porcja:** kalorie: 235; tłuszcz: 23 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 3 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 88%; białko: 4%; węglowodany: 8%

## GRILLOWANA KANTALUPA

**PORCJE:** 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 15 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 10 min

- 2 łyżki roztopionego oleju kokosowego
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu

- 1 mała kantalupa pokrojona w plastry o grubości 2,5 cm bez nasion, z nienaruszoną skórką
- szczypta mielonych goździków
- szczypta soli morskiej
- ½ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)

Rozgrzej grill do średniej temperatury i wyczyść ruszty lub rozgrzej patelnię grillową na płycie kuchennej. Wycięte krawędzie melona posmaruj olejem kokosowym. Posyp plastry cynamonem, goździkami i solą. Obracając raz grilluj plastry melona łącznie około 10 min, aż będą miękkie i bardzo lekko zwęglone. Przełóż melona na talerz i odstaw. Ubijaj śmietanę około 5 min, aż będzie puszysta i gęsta. Grillowaną kantalupę podawaj z bitą śmietaną.

**1 porcja:** kalorie: 201; tłuszcz: 18 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 9 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 80%; białko: 4%; węglowodany: 16%

## GRILLOWANE SŁODKIE BRZOSKWINIE

**PORCJE:** 6 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 40 min •  
**CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ:** 15 min

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka bezglutenowego ekstraktu waniliowego
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 3 brzoskwinie przekrojone na pół i pozbawione pestek
- ½ łyżeczki soli

W małej miseczce połącz olej kokosowy, miód, wanilię i cynamon. Rozgrzej grill lub patelnię grillową do średniowysokiej temperatury. Grilluj brzoskwinie przez 7–8 min z każdej strony oraz polej je łyżeczką oleju kokosowego i posyp solą.

**1 porcja:** kalorie: 75; tłuszcz: 5 g; białko: 1 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 8 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 54%; białko: 3%; węglowodany: 43%



## CIASTECZKA KOKOSOWE BEZ PIECZENIA

NA 12 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min  
+ 30 min chłodzenia •  
CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 5 min

- 2 łyżki masła
- ⅓ szklanki chrupiącego naturalnego masła orzechowego
- 5 lub 6 kropli płynnej stewii
- 1½ łyżki niesłodzonego kakao w proszku
- 1 szklanka bardzo rozdrobnionych niesłodzonych płatków kokosowych

Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. W średnim rondlu na średnim ogniu rozpuść masło. Dodaj masło orzechowe i kakao w proszku. Dokładnie wymieszaj. Zdejmij z ognia i dodaj stewię. Dodaj płatki kokosowe i dokładnie wymieszaj. Nakładaj ciasto małymi łyżkami na przygotowaną blachę do pieczenia. Umieść w lodówce na 30 min, aby ciasteczka stężały.

**1 porcja** (1 ciastko): kalorie: 153; tłuszcz: 13 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 11%; węglowodany: 13%

## CYTRYNOWE CIASTECZKA ŚNIEŻNE KULE

NA 12 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 20 min

- ½ szklanki mąki kokosowej
- 2 łyżki peptydów kolagenowych w proszku
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ szklanki stopionego oleju kokosowego
- ¼ szklanki granulowanego erytrytolu
- odrobina soli
- ½ łyżki żelatyny wołowej w proszku
- 3 łyżki wody, do podzielenia
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki skórki z cytryny
- ½ łyżeczki bezglutenowego ekstraktu waniliowego
- 6 łyżek cukierniczego erytrytolu

Rozgrzej piekarnik do 160°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. W średniej misce wymieszaj mąkę kokosową, kolagen, sodę oczyszczoną, olej kokosowy, erytrytol i sól. W małej miseczce przygotuj żelatynę, energicznie mieszając w 1 łyżce wody w temperaturze pokojowej, a następnie natychmiast dodaj 2 łyżki prawie wrzącej wody. Natychmiast wlej mieszaninę żelatyny do ciasta, a następnie dodaj sok i skórkę z cytryny oraz ekstrakt waniliowy. Z ciasta uformuj 4-centymetrowe kulki delikatnie obtocz je w 3 łyżkach erytrytolu cukierniczego. Umieść kulki na blasze do pieczenia. Piecz ciasteczka około 18 min lub do momentu, aż zaczną nabierać złotego koloru. Pozwól im nieco ostygnąć i ponownie obtocz w pozostałych 3 łyżkach erytrytolu cukierniczego.

**1 porcja:** kalorie: 83; tłuszcz: 6 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 6 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 62%; białko: 10%; węglowodany: 28%

## CIASTECZKA KOKOSOWE

NA 6 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min  
+ 10 min mrożenia

- 2 łyżki masła
- ⅓ szklanki masła migdałowego
- 1 łyżka kakao w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka stewii lub 8 kropli płynnego ekstraktu ze stewii
- 1 szklanka niesłodzonych wiórków kokosowych

Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym. W małym rondelku na średnim ogniu rozpuść masło. Wlej je do średniej miski, wmieszaj masło migdałowe i mieszaj, aż masa będzie gładka. Dodaj kakao w proszku (opcjonalnie), stewię i kokos. Dokładnie wymieszaj. Wyłóż 5-centymetrowe łyżki masy na blachę do pieczenia. Wstaw do zamrażarki na co najmniej 10 min lub do całkowitego zestalenia. Przełóż ciasteczka do szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce.

**1 porcja** (1 ciastko): kalorie: 315; tłuszcz: 31 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 6 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 82%; białko: 6%; węglowodany: 12%

## KRUCHE CIASTECZKA ORZECHOWE

NA 18 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min  
+ 30 min chłodzenia • CZAS OBRÓBK  
TERMICZNEJ: 10 min

- ½ szklanki masła w temperaturze pokojowej + dodatkowa ilość do natłuszczenia blachy do pieczenia
- ½ szklanki granulowanego słodzika
- 1 łyżeczka bezalkoholowego czystego ekstraktu waniliowego
- 1½ szklanki mąki migdałowej
- ½ szklanki mielonych orzechów laskowych
- szczypta soli morskiej

W średniej misce dokładnie utrzyj masło, słodzik i wanilię. Wmieszaj mąkę migdałową, mielone orzechy laskowe i sól, aż powstanie twarde ciasto. Rozwałkuj je na 5-centymetrowy cylinder i zawiń w folię spożywczą. Włóż ciasto do lodówki na co najmniej 30 min, aż stężeje. Rozgrzej

piekarnik do 175°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym, który delikatnie natłuszc masłem. Rozwiń schłodzony cylinder, pokrój ciasto na 18 ciastek i umieść je na blasze do pieczenia. Piecz ciasteczka około 10 min, aż będą jędrne i lekko rumiane. Pozostaw je na blasze do pieczenia na 5 min do ostygnięcia, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

**1 porcja** (1 ciastko): kalorie: 105; tłuszcz: 10 g; białko: 3 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 1 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 9%; węglowodany: 6%

## CIASTECZKA MIGDAŁOWE

NA 18 sztuk • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min • CZAS OBRÓBK  
TERMICZNEJ: 15 min

- 2 szklanki mąki migdałowej
- ¾ szklanki mieszanki cukierniczej z erytrytolem
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki gumy ksantanowej

- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu cayenne
- ¼ łyżeczki soli

Za pomocą łyżki zgarnij awokado do blendera. Dodaj kakao, mleko kokosowe, wanilię, ekstrakt z owoców mnicha, cynamon, cayenne i sól. Dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję. Jeśli mieszanina jest zbyt gęsta, dodaj więcej mleka kokosowego, po 1 łyżce na raz, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 30 min przed podaniem.

**1 porcja:** kalorie: 159; tłuszcz: 14 g; białko: 3 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 7 g; węglowodany netto: 5 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 79%; białko: 8%; węglowodany: 13%

## BUDYŃ Z MASŁEM MIGDAŁOWYM, GALARETKĄ I NASIONAMI CHIA

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min  
 + 6 godz. chłodzenia

- ½ szklanki nasion chia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 łyżki niesłodzonego masła migdałowego
- ½ szklanki świeżych lub mrożonych malin
- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mnicha (opcjonalnie)

W blenderze połącz mleko migdałowe, masło migdałowe, maliny, wanilię i ekstrakt z owoców mnicha (opcjonalnie). Mieszaj do uzyskania gładkości. Przenieś mieszaninę do średniej miski i dodaj nasiona chia, dokładnie mieszając. Podziel mieszankę między kokilki. Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godz., a najlepiej na całą noc. Podawaj na zimno.

**1 porcja** (½ szklanki): kalorie: 188; tłuszcz: 12 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 14 g; błonnik: 12 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 57%; białko: 13%; węglowodany: 30%

## BUDYŃ RYŻOWY

PORCJE: 3 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 min  
 + 2 godz. chłodzenia •  
 CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 20 min

- 1 puszka mleka kokosowego (435 g)
- 1½ łyżki erytrytolu
- 2 szklanki wody
- szczypta soli morskiej
- 1 opakowanie cudownego ryżu (240 g)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1½ łyżeczki mielonego cynamonu

Do małego rondelka na średniowysokim ogniu wlej mleko kokosowe i powoli doprowadź do wrzenia, od czasu do czasu mieszając. Gdy zacznie bulgotać, dodaj erytrytol i mieszaj, aż się rozpuści. Zmniejsz ogień i gotuj przez 7–10 min na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż mieszanina zgęstnieje. Gdy będzie wystarczająco gęsta, aby przylegać do tylnej części łyżki, wlej ją do miski. Wstaw do lodówki na co najmniej godzinę. W międzyczasie odcedź i opłucz cudowny ryż. Doprowadź wodę z solą do wrzenia i dodaj ryż. Gotuj przez 2 min.

Następnie ponownie odcedź i przepłucz pod zimną wodą. Dodaj ryż do zagęszczonej mieszanki mleka kokosowego. Wmieszaj wanilię i cynamon. Przed podaniem wstaw do lodówki na kolejną godzinę lub całą noc.

**1 porcja** (½ przepisu): kalorie: 248; tłuszcz: 24 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 17 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 87%; białko: 3%; węglowodany: 10%

## BUDYŃ CZEKOLADOWY Z AWOKADO

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 awokado przekrojone na pół
- ⅓ szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki niesłodzonego kakao w proszku
- 5 lub 6 kropli płynnej stewii

Połącz wszystkie składniki w blenderze o dużej mocy lub robocie kuchennym i mieszaj, aż masa będzie gładka. Podawaj od razu.

**1 porcja:** kalorie: 555; tłuszcz: 47 g; białko: 7 g; węglowodany ogółem: 26 g; błonnik: 17 g; węglowodany netto: 9 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 5%; węglowodany: 19%

## BUDYŃ CZEKOLADOWY Z NASIONAMI CHIA

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min + 6 godz. moczenia

- ¼ szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego z puszki
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- ¼ szklanki kakao w proszku
- 2 łyżki białka jaja w proszku
- ½ łyżeczki stewii lub więcej
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego

W dużej misce dokładnie wymieszaj mleko kokosowe, mleko migdałowe, nasiona chia, kakao w proszku, białko jaja w proszku, stewię i wanilię. Wstaw do lodówki na co najmniej 6 godz. do namoczenia. Dostosuj słodkość według uznania i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 226; tłuszcz: 18 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 4 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 10%; węglowodany: 18%

## BUDYŃ SNICKERDOODLE

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 3 min

- ¼ szklanki białka waniliowego w proszku
- ½ awokado bez pestki i obrane
- ¼ szklanki bezcukrowego cynamonowego syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ½ łyżki mielonego cynamonu
- 1 łyżka kolagenu
- 1 łyżka mąki kokosowej lub migdałowej (opcjonalnie)
- 1 łyżka erytrytolu (opcjonalnie)

W blenderze lub robocie kuchennym połącz białko w proszku, awokado, syrop klonowy, wanilię, cynamon, kolagen, mąkę (opcjonalnie) i erytrytol (opcjonalnie). Mieszaj do uzyskania gładkości.

**makroskładniki:** tłuszcz: 100%; białko: 0%;  
węglowodany: 0%

## KAWA MATCHA

---

**PORCJE:** 2 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min

- 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego (420 g)
- 1 szklanka parzonej czarnej kawy, schłodzonej
- 1 łyżka masła migdałowego
- 2 łyżeczki proszku matcha + dodatkowa ilość do posypania
- 1 szklanka kostek lodu
- 5–6 kropli płynnej stewii lub owoców mniacha

W blenderze o wysokiej mocy połącz mleko kokosowe, kawę, masło migdałowe, proszek matcha, lód i stewię. Miksuj na wysokich obrotach przez 60 sekund. Rozlej napój do dwóch szklanek i posyp każdą z nich odrobiną proszku matcha.

**1 porcja** (1 napój): kalorie: 508; tłuszcz: 48 g; białko: 7 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 7 g

**makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 6%;  
węglowodany: 9%

## RÓŻANA EARL GREY LATTE

---

**PORCJE:** 1 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min •  
**CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ:** 5 min

- ½ szklanki przefiltrowanej wody, wrzącej
- 1 torebka herbaty Earl Grey (upewnij się, że jedynymi składnikami są czarna herbata i olejek bergamotowy)
- 1 łyżka suszonych płatków róż (opcjonalnie)
- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżka peptydów kolagenowych w proszku
- 1 łyżeczka oleju MCT
- 1 łyżeczka surowego miodu (opcjonalnie)

Wlej wrzącą wodę do dużego kubka lub czajniczka. Dodaj torebkę herbaty i suszone płatki róży (opcjonalnie). Pozostaw do zaparzenia na 4–5 min. W międzyczasie w małym rondelku na średnim ogniu podgrzewaj mleko kokosowe, aż się

zagotuje. Zdejmij rondel z ognia i przelej mleko kokosowe do blendera. Dodaj kolagen, olej MCT i miód (opcjonalnie). Wlej herbatę do blendera przez gęste sitko. Miksuj przez 10–30 sekund lub do całkowitego połączenia. Wlej mieszankę latte do dużego kubka i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 661; tłuszcz: 62 g; białko: 15 g; węglowodany ogółem: 13 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 8 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 83%; białko: 9%; węglowodany: 8%

## KAWA MROŻONA Z KOKOSEM

---

**PORCJE:** 1 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min

- kostki lodu
- 240 ml parzonej czarnej kawy, schłodzonej
- 5 kropli ekstraktu z owoców mniacha
- 1 łyżka oleju MCT w płynie lub w proszku
- ¼ szklanki śmietany kremówki (do ubijania) lub mleka kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka ekstraktu kokosowego

Napełnij dużą szklankę lodem w  $\frac{3}{4}$ . Wlej kawę na lód. Dodaj ekstrakty z owoców mnicza, wanilii i kokosa oraz olej MCT i dokładnie wymieszaj. Wlej śmietanę kremówkę na wierzch i pozostaw do stężenia. Podawaj na zimno.

**1 porcja:** kalorie: 335; tłuszcz: 36 g; białko: 1 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 2 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 96%; białko: 1%; węglowodany: 3%

## LATTE Z ZIELONEJ HERBATY

**PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min**

- 1½ szklanki parzonej zielonej herbaty lub parzonej herbaty matcha
- ½ szklanki niesłodzonego pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżka oleju MCT

Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

**1 porcja:** kalorie: 342; tłuszcz: 35 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 3 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 92%; białko: 3%; węglowodany: 5%

## HERBATA CHAI Z TŁUSZCZEM

**PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min • CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 5 min**

- 2 torebki herbaty chai bez cukru
- 240–360 ml gorącej wody
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka masła od krów karmionych trawą
- 2 łyżki śmietany kremówki (do ubijania)
- 5–6 kropli stewii (opcjonalnie)

Zanurz obie torebki herbaty w gorącej wodzie na 5 min. Wyjmij torebki z herbatą i dokładnie wmieszaj olej kokosowy, masło i śmietanę. Dodaj stewię (opcjonalnie) i podawaj na ciepło.

**1 porcja** (1 napój): kalorie: 323; tłuszcz: 35 g; białko: 1 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 98%; białko: 1%; węglowodany: 1%

## GORĄCE KAKAO

**PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 2 min • CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 5 min (przygotowanie gorącej czekolady)**

- ⅓ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 szklanka niesłodzonego mleka kokosowego
- 2 łyżki niesłodzonego kakao w proszku
- 2 łyżki erytrytolu
- 2–5 kropli płynnej stewii o smaku czekoladowym
- 1 łyżka kolagenu w proszku lub zabiela-cza do kawy (opcjonalnie)
- bezcukrowy syrop o smaku pianek marshmallow do podania (opcjonalnie)

W małym rondelku na średnioniskim ogniu połącz mleczka kokosowe, kakao w proszku, erytrytol, płynną stewię i proszek kolagenowy (opcjonalnie). Wymieszaj wszystkie składniki razem i podgrzewaj około 5 min lub do pożądanej temperatury. Wlej kakao do kubka i dodaj trochę syropu marshmallow, jeśli chcesz.

**makroskładniki:** tłuszcz: 0%; białko: 0%;  
węglowodany: 11%

## LIMONKOWA MARGARITA

**PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min**

- 2 łyżki gruboziarnistej soli morskiej
- klin limonki
- kostki lodu
- 60 ml 100% tequili z agawy
- 180 ml wody gazowanej lub wody sodowej
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
- stewia

Rozłóż sól równą warstwą na małym talerzu. Kawałkiem limonki natrzyj brzeg szklanki i zanurz w talerzu z solą, aby utworzyć brzeg solny. Napełnij szklankę kostkami lodu. Wlej do shakera do koktajli tequilę, wodę gazowaną, sok z limonki i stewię do smaku. Dobrze wstrząśnij, wlej do szklanki. Gotowe.

**1 porcja:** kalorie: 145; tłuszcz: 0 g; białko: 0 g;  
węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g;  
węglowodany netto: 1 g

## MALINOWA MIMOZA

**PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 5 min**

- 180 g malin (około 28 malin),  
do podzielenia
- 2 łyżki mieszanki granulowanego  
erytrytolu
- ¼ szklanki wody
- 1 butelka szampana brut lub  
wytrawnego
- liście mięty do dekoracji

Do małego rondelka na średnim ogniu dodaj 20 malin, słodzik i wodę. Mieszaj przez 3–4 min, aż jagody się rozpadną. Zdejmij z ognia, wlej do blendera i miksuj pulsacyjnie 6–8 razy. Wlej mieszaninę do sitka, aby usunąć wszystkie nasiona. Tylną częścią łyżki przeciśnij mieszaninę przez sitko. Dodaj kilka łyżek mieszanki malin do kieliszka do szampana. Wlej 180 ml szampana na wierzch i zamieszaj. Wrzuć po dwie pozostałe maliny do każdej szklanki, dodaj mięte do dekoracji i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 178; tłuszcz: 0 g; białko: 1 g;  
węglowodany ogółem: 16 g; błonnik: 3 g;  
węglowodany netto: 7 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 0%; białko: 2%;  
węglowodany: 16%

## SANGRIA

**PORCJE: 6 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min  
+ 2 godz. chłodzenia**

- 1 butelka Pinot Noir, najlepiej  
hiszpańskiego
- ¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku  
z pomarańczy + 2 plastry pokrojone  
w ćwiartki do dekoracji
- ⅓ szklanki pokrojonych truskawek
- ⅓ szklanki jagód
- 1 mała cytryna pokrojona w cienkie  
plasterki
- 1 lub 2 łyżki bezcukrowego syropu  
o smaku klonowym
- ½ szklanki brandy

W dzbanku wymieszaj wino, sok pomarańczowy, truskawki, jagody, plasterki cytryny, syrop i brandy. Wstaw do lodówki na 2–8 godz., od czasu do czasu

mieszając. Wlej do szklanki na niewielką ilość lodu, udekoruj ściankę szklanki ćwiartką pomarańczy i podawaj.

**1 porcja:** kalorie: 160; tłuszcz: 0 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 7 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 6 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 0%; białko: 0%; węglowodany: 14%

## MICHELADA

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- sól koszerne do dekoracji
- przyprawa Tajín Clasico do dekoracji
- klin limonki
- 2 krople sosu Tabasco lub dowolnego ostrego sosu
- szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 360 ml piwa Corona Premier lub dowolnego piwa o niskiej zawartości węglowodanów, schłodzonego

Na małym talerzyku wymieszaj sól z przyprawą Tajín w stosunku 1:1. Zwilż brzeg kufła na piwo limonką i zanurz go w mieszaninie. Napełnij kubek lodem i wyciśnij

sok z limonki do szklanki. Dodaj ostry sos i czarny pieprz, a następnie powoli wlej piwo. Delikatnie wymieszaj i podawaj z klinem limonki do wyciskania.

**1 porcja:** kalorie: 110; tłuszcz: 0 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 0 g

## FROSÉ SLUSHIE

PORCJE: 5 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 4 szklanki lodu
- 360 ml wina różowego schłodzonego
- ½ szklanki mrożonych truskawek

Dodaj lód, wino różowe i truskawki do blendera. Zmiksuj na gładką masę i podawaj w kieliszkach do wina.

**1 porcja:** kalorie: 64; tłuszcz: 0 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 0 g

## VESPER MARTINI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 60 ml ginu
- 10 ml sauvignon blanc lub dowolnego wytrawnego białego wina

- 7,5 ml wódki
- spiralka z cytryny do dekoracji

Napełnij shaker lodem i dodaj gin, wino i wódkę. Energicznie wstrząśnij i przecedź do szklanki. Zrób spiralkę z cytryny nad napojem, natrzyj brzeg cytryną i wrzuć ją do szklanki.

**1 porcja:** kalorie: 153; tłuszcz: 0 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 0 g; błonnik: 0 g

## NEGRONI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 3 min

- 60 ml ginu
- 15 ml niesłodzonego soku z granatów
- 15 ml wytrawnego wermutu
- 90 ml wody sodowej schłodzonej
- spiralka z pomarańczy do dekoracji

Napełnij szklankę lodem. Napełnij shaker lodem i dodaj gin, sok z granatów i wermut. Dobrze wstrząśnij i przecedź do szklanki. Dodaj wodę sodową i udekoruj spiralką z pomarańczy.

**1 porcja:** kalorie: 161; tłuszcz: 0 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 4 g; błonnik: 0 g



## BULION Z KOŚCI WOŁOWYCH

NA 2 LITRY • CZAS PRZYGOTOWANIA: 4 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 4 godz. 40 min

- 450 g kości wołowych
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 4 l wody

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozłóż kości wołowe na blasze do pieczenia z obrzeżami. Piecz bez przykrycia przez 40 min lub do zrumienienia. Przełóż kości do dużego garnka. Wlej olej z brytfanny i użyj separatora tłuszczu, aby usunąć tłuszcz. Przenieś pozostałe części do garnka. Dodaj ocet, sól i wodę. Doprowadź do delikatnego wrzenia. Gotuj częściowo przykryte przez 4 godz., zbierając tłuszcz z powierzchni w miarę jego pojawiania się. Odstaw bulion do całkowitego ostygnięcia przed przechowywaniem w lodówce w przykrytym pojemniku do 1 tygodnia lub w zamrażarce do 3 miesięcy.

**1 porcja:** kalorie: 45; tłuszcz: 1 g; białko: 9 g; węglowodany ogółem: 0 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 0 g;  
**makroskładniki:** tłuszcz: 20%; białko: 80%; węglowodany: 0%

## BULION WOŁOWY NA BOGATO

NA 8–10 SZKLANEK •  
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 12½ godz.  
+ 30 min studzenia

- 900–1350 g kości wołowych (szpik wołowy, kości golonki, żeberka i wszelkie inne kości)
- 8 ziaren czarnego pieprzu
- 5 gałązek tymianku
- 3 ząbki czosnku obrane i zmiążdżone
- 2 liście laurowe
- 1 marchewka umyta i pokrojona na 5-centymetrowe kawałki
- 1 łodyga selera pokrojona w duże kawałki
- ½ cebuli, obranej i pokrojonej w ćwiartki
- 4 l wody
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Umieść kości wołowe na głębokiej blasze do pieczenia i piecz je w piekarniku około 30 min. Przenieś kości do dużego garnka i dodaj ziarna pieprzu, tymianek, czosnek, liście laurowe, marchewkę, seler i cebulę. Dodaj wodę, całkowicie zakrywając kości. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz ogień do niskiego, aby bulion delikatnie się gotował. Przez pierwsze 3 godz. sprawdzaj go co godzinę i zbieraj pianę z wierzchu. Gotuj całość przez 12 godz., a następnie zdejmij garnek z ognia. Schładzaj bulion około 30 min. Usuń duże kości szczypcami i przecedź płyn przez sito o drobnych oczkach. Odrzuć pozostałe warzywa i kości. Wlej bulion do pojemników ze szczelnymi wieczkami i całkowicie ostudź przed przechowywaniem w lodówce do 5 dni lub w zamrażarce do 2 miesięcy.

**1 porcja** (1 szklanka): kalorie: 65; tłuszcz: 5 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 25%; węglowodany: 5%

## BULION Z KOŚCI KURCZAKA

NA 2 LITRY • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min • CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 4 godz.

- 450 g kości kurczaka najlepiej pieczonych
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 4 l zimnej wody

Umieść kości kurczaka, ocet i sól w dużym garnku. Zalej wodą i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Zredukuj ogień do średnioniskiego i gotuj na wolnym ogniu przez 4 godz. lub do momentu zredukowania do około 2 l. Odstaw bulion do całkowitego ostygnięcia przed przechowywaniem w lodówce w przykrytym pojemniku do tygodnia lub w zamrażarce do 3 miesięcy.

**1 porcja** (1 szklanka): kalorie: 45; tłuszcz: 1 g; białko: 9 g; węglowodany ogółem: 0 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 0 g;

**makroskładniki:** tłuszcz: 20%; białko: 80%; węglowodany: 0%

## ZIOŁOWY BULION Z KURCZAKA

NA 8 SZKLANEK • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min • CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 12 godz. + 30 min studzenia

- 2 tuszki z kurczaka
- 6 ziaren czarnego pieprzu
- 4 gałązki tymianku
- 3 liście laurowe
- 2 łodygi selera pokrojone w ćwiartki
- 1 marchewka, umyta i grubo posiekana
- 1 słodka cebula obrana i pokrojona w ćwiartki
- 4 l zimnej wody (tyle, aby zakryć tuszki i warzywa)

Umieścić tuszki kurczaka w dużym garnku z ziarnami pieprzu, tymiankiem, liśćmi laurowymi, selerem, marchewką i cebulą. Dodaj wodę, całkowicie je przykrywając, i doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do niskiego i delikatnie gotuj przez 12 godz., mieszając co kilka godzin. Zdejmij garnek

z ognia i pozostaw bulion do ostygnięcia na 30 min. Usuń duże kości szczypcami, a następnie precedź płyn przez sito o drobnych oczkach. Odrzuć stałe kawałki. Wlej bulion do pojemników ze szczelnymi pokrywkami i całkowicie ostudź. Przechowuj w lodówce do 5 dni lub w zamrażarce do 3 miesięcy.

**1 porcja** (1 szklanka): kalorie: 73; tłuszcz: 5 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 2 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 62%; białko: 27%; węglowodany: 11%

## ZIOŁOWY BULION WARZYWNY

NA 2 SZKLANEK • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min • CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 8 godz. w trybie low

- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 4 ząbki czosnku, zmiążdżone
- 2 łodygi selera z zieloną częścią, grubo posiekane
- 1 słodka cebula pokrojona w ćwiartki
- 1 marchewka grubo posiekana
- ½ szklanki posiekanej natki pietruszki

## TRADYCYJNY SOS CEZARA

NA 1½ SZKLANKI • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min  
+ 10 min chłodzenia •  
CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 5 min

- 2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 4 duże żółtka
- ¼ szklanki octu winnego
- ½ łyżeczki musztardy w proszku
- odrobina sosu Worcestershire
- 1 szklanka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- ¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz

Do małego rondelka dodaj czosnek, żółtka, ocet, musztardę i sos Worcestershire. Mieszaj na małym ogniu około 5 min, aż zgęstnieje i zaczniesz bulgotać. Zdejmij rondel z ognia i odstaw na około 10 min do ostygnięcia. Przenieś mieszankę do dużej miski i cienkim strumieniem wlewaj oliwę z oliwek. Wlej sok z cytryny i dopraw dressing solą oraz pieprzem. Sos przechowuj

w lodówce w hermetycznym pojemniku do 3 dni.

**1 porcja** (2 łyżki): kalorie: 180; tłuszcz: 20 g; białko: 1 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 96%; białko: 2%; węglowodany: 2%

## SOS RANCZERSKI

PORCJE: 16 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min •  
CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 1 godz.

- 1 szklanka majonezu
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- ¼ szklanki maślanki
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 1 łyżka suszonej pietruszki
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki suszonego koperku
- ½ łyżeczki musztardy w proszku
- ¼ łyżeczki soli selerowej

W dużej misce dokładnie wymieszaj majonez, kwaśną śmietanę, maślanekę, cebulę w proszku, pietruszkę, czosnek w proszku, sól, koperek, musztardę

w proszku i sól selerową. Wstaw do lodówki na godzinę przed podaniem. Przechowuj w lodówce w hermetycznym pojemniku do 2 tygodni.

**1 porcja** (1 łyżka): kalorie: 93; tłuszcz: 8 g; białko: 1 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 75%; białko: 4%; węglowodany: 21%

## WINEGRET Z MUSZTARDĄ I CEBULĄ DYMKĄ

PORCJE: 8 • ŁĄCZNY CZAS: 10 min

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- ½ szklanki octu jabłkowego
- 3 łyżki musztardy dżonsonskiej
- 1 cebula dymka, posiekana
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Do blendera lub robota kuchennego dodaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, musztardę, cebulę dymkę, sól i pieprz. Miksuj pulsacyjnie około minuty, aż składniki się połączą. Przechowuj

w lodówce w hermetycznym pojemniku do 2 tygodni.

**1 porcja** (1 łyżka): kalorie: 117; tłuszcz: 13 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 97%; białko: 0%; węglowodany: 3%

## ZIOŁOWY DRESSING BALSAMICZNY

NA 1 SZKLANKĘ • CZAS PRZYGOTOWANIA: 4 min

- 1 szklanka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- ¼ szklanki octu balsamicznego
- 2 łyżki posiekanego świeżego oregano
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej bazylii
- 1 łyżeczka posiekanego czosnku
- sól morska
- świeżo mielony czarny pieprz

W małej miseczce ubijaj oliwę z oliwek i ocet około 3 min, aż do zemulgowania. Dokładnie wmieszaj oregano, bazylię i czosnek około minuty. Doprav solą i pieprzem. Sos przechowuj w lodówce w hermetycznym pojemniku do 1 tygodnia.

**1 porcja** (1 łyżka): kalorie: 83; tłuszcz: 9 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 0 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 0 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 100%; białko: 0%; węglowodany: 0%

## CZOSNKOWO-ROZMARYNOWA OLIWA Z OLIVEK

NA 1 SZKLANKĘ • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •  
CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 45 min

- 1 szklanka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 4 duże ząbki czosnku rozgniecione
- 4 gałązki rozmarynu (po 10–13 cm)

Na średniej patelni na małym ogniu rozgrzej oliwę z oliwek, czosnek i gałązki rozmarynu. Smaż od czasu do czasu mieszając przez 30–45 min, aż zaczniesz pachnieć, a czosnek będzie bardzo miękki. Nie pozwól, aby olej był zbyt gorący, bo czosnek się przypali i stanie się gorzki. Zdejmij z ognia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia. Wyjmij czosnek i rozmaryn łyżką cedzakową i wlej olej do szklanego pojemnika. Pozostaw do całkowitego

ostygnięcia przed przykryciem. Przechowuj pod przykryciem w temperaturze pokojowej do 3 miesięcy.

**1 porcja** (2 łyżki): kalorie: 241; tłuszcz: 27 g; białko: 0 g; węglowodany ogółem: 1 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 1 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 99%; białko: 0%; węglowodany: 1%

## DRESSING IMBIROWO-LIMONKOWY

PORCJE: 8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sok z 3 limonek
- 5 cm świeżego imbiru obranego
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- ½ łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 kropla płynnej stewii
- sól morska

Zmiksuj olej, sok z limonki, imbir, kumin, kardamon, stewię i sól w blenderze o dużej mocy. Sos przechowuj w lodówce w przykrytym pojemniku do 1 tygodnia.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## KETOGENICZNA BIBLIA

dr Jacob Wilson,  
dr Ryan Lowery



Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Stosują ją sportowcy, znani ludzie oraz wszyscy, którzy chcą poprawić swoje zdrowie, schudnąć, a nawet pozbyć się cukrzycy typu 1 i 2, zaburzeń neurodegeneracyjnych, choroby Parkinsona, Alzheimerera czy raka. W tym kompletnym, opartym badaniami naukowymi poradniku, Autorzy – naukowcy, po raz pierwszy tak wyczerpująco wyjaśniają czym jest dieta ketogeniczna i stan spalania tłuszczu, który wywołuje ketozę. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe oraz ujawniają odpowiedzi na najczęstsze problemy i pytania, które pozwolą ci poznać tajniki diety ketogenicznej. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.

## KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Ivor Cummins, dr Jeffrey Gerber



Już dziś zacznij 21-dniowy plan odzyskania zdrowia, oparty o 50 przepisów na pyszne dania. Autorzy, eksperci od zdrowego odżywiania, przybliżą ci zasady i przepisy diety ketogenicznej oraz niskowęglowodanowej. W poradniku znajdziesz sposoby na to, jak szybko schudnąć, wyeliminować stany zapalne, insulinooporność, zaburzenia neurodegeneracyjne, cukrzycę czy choroby układu krążenia. Poznasz

zasady skutecznego odchudzania. Znajdziesz tu wszystko o ketozie, cholesterolu i prozdrowotnym efekcie działania diety bogatej w zdrowe tłuszcze. Post przerywany i dieta niskowęglowodanowa zapewnią ci doskonałe samopoczucie i długowieczność. Staną się twoim nowym stylem życia i sposobem na stres. Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



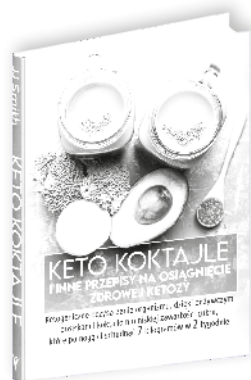
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## KETO KOKTAJLE I INNE PRZEPISY...

JJ Smith



Wyobraź sobie plan odchudzania, który pozwala ci szybko schudnąć osiągając wagę docelową. Dodatkowo przyspieszy twój metabolizm, obniży cholesterol, ureguje zaburzenia hormonalne i wyeliminuje choroby autoimmunologiczne. Brzmi ciekawie? To nowa oczyszczająca i przeciwzapalna dieta keto, której podstawą są keto koktajle o niskiej zawartości cukru wraz z niskowęglowodanowymi posiłkami spalającymi tłuszcz. Dzięki nim wprowadzisz swój organizm w stan zdrowej ketozy i odtrujesz go z zalegających toksyn oraz utrzymasz szybką przemianę materii. To świeże podejście do keto, które łączy odżywcze korzyści zielonych koktajli ze zdrowym stanem ketozy w celu zapewnienia maksymalnego spalania tłuszczu. Keto koktajle na przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowej ketozy.

## DIETA KETOGENICZNA NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Wes Shoemaker



Dieta ketogeniczna nie wymaga stosowania drogich produktów, takich jak egzotyczne tłuszcze czy mięsa. W tej książce autor udowadnia, jak łatwo osiągnąć ketozę i szybko schudnąć stosując proste oraz tanie składniki, dostępne w każdym sklepie spożywczym. Znajdziesz tu mnóstwo przepisów na pyszne dania keto, których przygotowanie nie będzie kosztowało więcej niż kilka złotych dziennie! Dodatkowo, większość z podanych przepisów to sześć lub więcej porcji, a więc wystarczająco dużo, aby nakarmić całą rodzinę lub zrobić posiłki na zapas. Autor prezentuje wykaz niedrogich składników oraz strategię oszczędzania, czyli przepisy na każdą kieszeń. Podpowiada, jak przygotować proste, tanie i szybkie dania. A także dokonywać mądrych i przemyślanych zakupów. Przejdź na dietę KETO bez obciążania swojego budżetu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



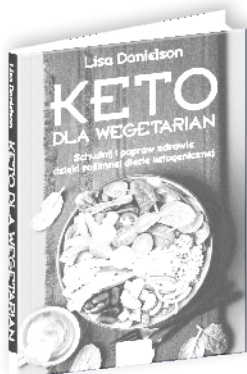
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

## KETO DLA WEGETARIAN

Lisa Danielson



Meksykańska zapiekanka jajeczna, błyskawiczna francuska zupa cebulowa, wegańskie curry kokosowe... To nie wszystko: batoniki cytrynowe, miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe, ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka przykładów dań, które oferuje dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej. A wszystko to bez liczenia kalorii i kontrolowania wagi! By w pełni korzystać z zalet

diety ketogenicznej wcale nie musisz jeść mięsa! Udowadnia to Autorka, która w swojej książce przedstawia zasady diety keto i łączy je z wegetariańskimi składnikami. Znajdziesz tu aż 100 prostych przepisów na śniadania, obiady, zupy, desery i przekąski. 14-dniowy plan posiłków pomoże ci z łatwością wprowadzić organizm w stan ketozy i wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową, a także szybko schudnąć. Dieta keto bez mięsa – spróbuj, zakochaj się i chudnij!

## KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA...

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie diety ketogenicznej z dietą wegetariańską. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

czące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



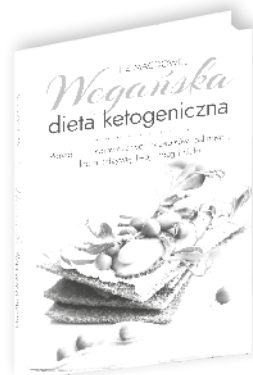
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W książce znajdziesz wegańskie keto przepisy na ponad 60 odpowiednio zbilansowanych dań. Dodatkowo Autorka obala mit, iż weganizm jest sprzeczny z dietą ketogeniczną. Zapewnia, że to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć, jak urozmaicić swoją kuchnię, a także, jak wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Oferuje pełnowartościowy plan oparty

na spożywaniu zdrowych tłuszczów oraz białek roślinnych, które pozwolą na osiągnięcie stanu ketozy, wyeliminowanie stanów zapalnych i skuteczne odchudzanie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

## DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków, ale także – jako dieta przeciwzapalna – redukuje w organizmie stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce

stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z diety wegetariańskiej i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35





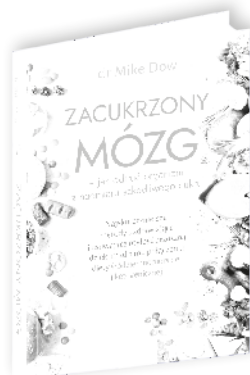
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



## ZACUKRZONY MÓZG – JAK ODTRUĆ...

dr Mike Dow

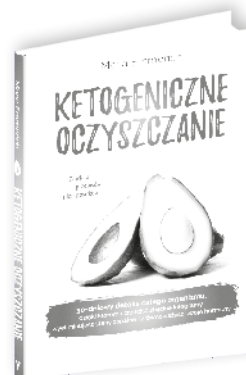


Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a cukier zabija? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania wielu schorzeń i chorób jest zacukwienie mózgu i całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie spożywamy, prowadzi do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Mike Dow, prezentuje skuteczny plan odżywiania,

który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych i zerwaniu z kompulsywnym objadaniem się oraz poprawia kondycję umysłową i eliminuje otyłość brzuszna. Przekonuje, że najlepszym i odżywczym środkiem dla zdrowia mózgu, jest połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Udowadnia, że dzięki niej poprawimy pamięć i odtrujemy zacukrzony mózg, a także pozbedziemy się oponki i tłuszczu z brzucha.

## KETOGENICZNE OCZYSZCZANIE

Maria Emmerich



Mgła mózgową, nadwaga, podwyższone poziomy cukru i cholesterolu we krwi, brak energii, stany depresyjne... To skutki spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów. Jeśli zadajesz sobie pytanie, jak szybko schudnąć i przyspieszyć metabolizm, powinieneś wypróbować dietę ketogeniczną! Autorka tej książki gwarantuje, że nie wrócisz do szkodliwych nawyków żywieniowych. Proponuje 30-dniowy program

ketogenicznego oczyszczania organizmu. Przekonasz się, że to dieta także przeciwzapalna i oczyszczająca. Taki detoks – dzięki działaniu ketozy – pomoże ci pozbyć się zaburzeń hormonalnych i chorób autoimmunologicznych. Dzięki 160 przepisom staniesz się wirtuozem w kuchni, gdzie podstawą będą proste produkty, jak awokado, jajka, oleje roślinne, łosoś i mięso. Przekonaj się, jak działa ketogeniczny detoks!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



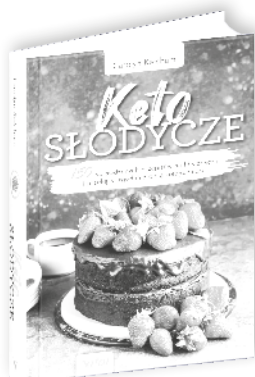
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

## KETO SŁODYCZE

Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodyczy! Fit słodycze oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę.

Każdy przepis na keto słodycze i fit przekąski opatrzony jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodycze oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzania. Fit słodycze – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

## NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH

dr Arthur Agatston



Udka kurczaka ze smażonym na maśle groszkiem cukrowym, stek w sosie śmietankowym z gorgonzoli, brukselka zapiekana w parmezanie, jajka ze szczypiorkiem i szynką parmeńską... Jeśli jesteś na etapie odchudzania i frapuje cię pytanie, jak szybko schudnąć, oto dobra wiadomość: te dania są dla ciebie! Twórca diety South Beach powraca z nową książką!

Przedstawia rewolucyjne połączenie diety ketogenicznej i South Beach, które pozwoli ci wkroczyć w nowy wymiar zdrowego odżywiania, zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się otyłości brzusznej, wzmocnić zdrowie serca, zapobiec cukrzycy, insulinooporności i chorobom układu krążenia. Ceniony kardiolog, dr Arthur Agatston przygotował ponad 100 przepisów na smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy. Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



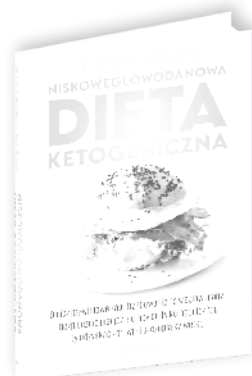
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## NISKOWĘGLOWODANOWA DIETA KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger



Co zrobić, by złagodzić objawy cukrzycy typu 2 i odzyskać zdrowie? Ta książka, napisana przez cenionego lekarza i dietetyczkę, zawiera sprawdzone zalecenia zdrowego odżywiania i niskowęglowodanowej diety ketogenicznej, potwierdzone historiami pacjentów. Dowiesz się z niej, jak cukier i węglowodany proste wpływają na twój organizm. Z prostym kwestionariuszem obliczysz zapotrzebowanie na

węglowodany. Bez trudu wprowadzisz 3 fazy keto. Wylimujesz cukier i docenisz bogactwo produktów, którymi możesz się cieszyć na co dzień. Uzyskasz odpowiedzi na pytania, co zrobić, gdy nie możesz zapanować nad głodem lub gdy odczuwasz niespodziewane efekty ketozy. Ten poradnik daje nadzieję na odwrócenie skutków chorób; cukrzycy, insulinooporności, skuteczne odchudzanie i zdrowie. Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.

## WYSOKOBŁONNIKOWA DIETA KETOGENICZNA

Naomi Whittel



Poznaj bezpieczną i skuteczną wysokobłonnikową dietę ketogeniczną. Nie tylko wzbogacisz swoją kuchnię o nowe pyszne dania, takie jak Keto chleb czy Cynamonowy pudding z nasionami chia, ale również ograniczysz spożycie cukru i wylimujesz stany zapalne. Sprawdzony 22-dniowy program Autorki, specjalistki z zakresu terapii naturalnych i zdrowego odżywiania, wskaże ci, jak szybko

schudnąć i zadbać o naturalne probiotyki wzbogacające mikrobiom. Stan ketozy żywieniowej spowoduje skuteczny detoks, odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Wylimujesz „zły” cholesterol, obniżysz poziom trójglicerydów i skutecznie zadbasz o dobre samopoczucie i zdrową skórę. Wysoka zawartość sycącego błonnika w naturalny sposób wzmocni twój układ trawienny. Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## PRZECIWPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine

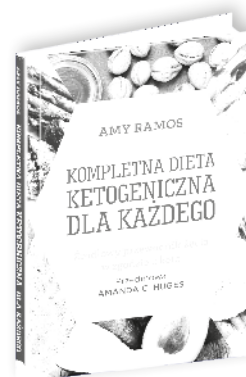


Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm

w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

## KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA...

Amy Ramos



Jak pisze ceniona szefowa kuchni i specjalistka od terapeutycznego działania żywności, kiedy jesteś na diecie ketogenicznej, twoje ciało skutecznie spala tłuszcz aby uzyskać energię wchodząc w stan zwany ketozą. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz, co prowadzi do spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu nie skutkuje skokami poziomu glukozy we krwi.

Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej a zmęczyć się przy tym mniej. A to tylko początek korzyści zdrowotnych płynących ze stosowania tej diety. W tej kompleksowej, napisanej niezwykle przyjaznym językiem książce znajdziesz plany posiłków, listy zakupów, wsparcie i wiele przepisów na przepyszne dania. Keto nigdy nie było tak proste!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



## STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIALYSTOK • WARSZAWA • CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspańiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniak Fabryczny 55/19  
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Produkty prozdrowotne

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Zioła, nalewki

Lampy solne, dyfuzory

E-booki i audiobooki

Medycyna naturalna

PROMOCJE ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA UNIKALNA OFERTA

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35





**Ta książka to „must have” dla każdego, kto kocha jedzenie i jest miłośnikiem gotowania!  
Kompletna i rzetelnie opracowana książka kucharska z 1500 KETO przepisami na dania kuchni ketogenicznej!**

Pragniesz odżywczych i smaczných KETO posiłków? Szybkiej i trwałej utraty wagi? A także stałej motywacji na diecie ketogenicznej? Sięgnij po tę książkę! Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z KETO, czy od dawna utrzymujesz ketozę, ta wszechstronna książka kucharska sprawi, że dostosowanie diety ketogenicznej do twojego stylu życia stanie się łatwiejsze i przyjemniejsze.

To największy na rynku, opracowany przez ekspertów i dietetyków, zbiór aż **1500 KETO** przepisów w jednej, kompletnej książce. Każdy przepis zawiera dokładne informacje o wartości

odżywczej, makroskładnikach, ilości węglowodanów, błonnika, tłuszczu i białka, dzięki czemu łatwiej będzie ci śledzić twoje makra. To setki opcji na każdy posiłek – dania główne, przekąski, desery, koktajle i napoje – które są proste w przygotowaniu dla każdego domowego kucharza.

W książce znajdziesz również wiele praktycznych informacji o diecie ketogenicznej. A także 5 prostych kroków, które pomogą ci przejść na styl KETO. Ponadto odkryjesz mnóstwo wskazówek na temat planowania posiłków, listy zakupów oraz informacje o dozwolonych produktach i tych, których należy unikać.

**KETO kreatywność w kuchni nie zna granic!  
Odkryj KETO przepisy na twoje ulubione dania i delektuj się ich smakiem bez wyrzutów sumienia**

Patroni:

