

dr Bruce Fife

PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

Zdrowe,
pyszne
i proste
dania



dr Bruce Fife

PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

Zdrowe, pyszne
i proste dania



REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie VI
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-549-8

Tytuł oryginału: Dr. Fife's Keto Cookery: nutritious and delicious ketogenic recipes
for healthy living / by Bruce Fife, ND.

Copyright © 2016, Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Rozdział 1. Wstęp	7
Rozdział 2. Sosy	21
Rozdział 3. Sałatki i dressingi	55
Rozdział 4. Zupy i gulasze	111
Rozdział 5. Dania warzywne	145
Rozdział 6. Wrapy	207
Rozdział 7. Wołowina	237
Rozdział 8. Wieprzowina	281
Rozdział 9. Jagnięcina	303
Rozdział 10. Drób	325
Rozdział 11. Ryby i owoce morza	355
Rozdział 12. Śniadania i jajka	377
Rozdział 13. Przekąski i przystawki	441
Indeks	467



Wstęp

Dieta ketogeniczna

Dieta ketogeniczna wprowadza ciało w ketozę, czyli metaboliczny stan, w którym organizm zamiast glukozy (cukru) wykorzystuje tłuszcz jako główne źródło energii. Ta konkretna forma ketozy jest uwarunkowana spożywanymi produktami, dlatego też nazywana jest ketozą odżywczą.

Ogólnie mówiąc, dieta ketogeniczna jest oparta na daniach o bardzo niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczów oraz średniej zawartości białka. Terapeutyczne działanie diety opiera się na ścisłym ograniczeniu spożycia węglowodanów przy jednoczesnym wysokim spożyciu tłuszczów z dodatkiem takiej ilości białka, aby sprostać jego dziennemu zapotrzebowaniu.

Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Pierwotnie została zaprojektowana w latach dwudziestych ubiegłego wieku jako część terapii epilepsji. Dieta ketogeniczna jest jedyną poznaną metodą skutecznie cofającą nawet najcięższe, oporne na leki przypadki tej choroby. Od wielu lat

dieta okazuje się skutecznym środkiem w terapii również innych zaburzeń neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera*, Parkinsona, stwardnienie zanikowe boczne (ALS), autyzm oraz uszkodzenia mózgu powstałe w następstwie urazów.

Tłuszcz spożywczy jest kluczowym komponentem diety ketogenicznej, gdzie stanowi 60-90 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie. Taka ilość tłuszczu spowodowała wielu lekarzy do podważenia bezpieczeństwa diety. Przez wiele lat zakładano, że tłuszcz, zwłaszcza nasycony, sprzyja chorobom serca. Dieta ketogeniczna jest stosowana w różnych terapiach od prawie stu lat. Pomogła tysiącom pacjentów, nie wywołując żadnych niepożądanych efektów. Wielu z nich opierało się na tej diecie przez wiele lat. Nie tylko jest nieszkodliwa, lecz również wydaje się polepszać wszystkie parametry mierzone zazwyczaj przez lekarzy w celu określenia zdrowia pacjenta. Dzięki diecie ketogenicznej poziom cholesterolu we krwi maleje, wzrasta cholesterol HDL (tak zwany dobry cholesterol, który zgodnie z powszechną opinią chroni przed chorobami serca i udarem mózgu), opada poziom trójglicerydów sprzyjających atakom serca, obniża się ciśnienie krwi, wyrównuje poziom cukru, polepsza się funkcjonowanie mózgu, układowy stan zapalny ulega złagodzeniu, reguluje się waga ciała, wzrasta ogólna energia i wydolność fizyczna, a układ trawienny funkcjonuje lepiej – ogólnie mówiąc, usprawnia się zdrowie całego organizmu. W konsekwencji maleje lub całkowicie zanika wiele problemów zdrowotnych.

Cel książki

Sama dieta ketogeniczna jest prosta, jednak wprowadza spore zmiany w nawykach żywieniowych oraz w sposobie przyrządzania

* Prawdziwe przyczyny choroby Alzheimera oraz wpływ diety na jej rozwój zostały opisane w książce „Koniec Alzheimera” autorstwa Amy Berger. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

nia posiłków. Dzisiaj większość ludzi szuka przepisów w Internecie. To jednak może źle się skończyć! Nie chcę być źle zrozumiany – Internet jest bardzo przydatny i można znaleźć tam całe mnóstwo naprawdę cennych informacji. Niemniej jednak jest również źródłem wielu błędnych danych, zwłaszcza w kwestii diet i zdrowia. Niemalże każdy rozpoczyna poszukiwania przepisów ketogenicznych właśnie od Internetu. Niestety, zdecydowana większość tych tak zwanych ketogenicznych przepisów nie jest tak naprawdę zdrowa ani nawet ketogeniczna. Są za to pełne węglowodanów, słodzików, niezdrowych tłuszczów i innych wątpliwych składników.

Wielu autorów tych przepisów, umieszczając je w Internecie, zakłada, że „ketogeniczny” oznacza to samo, co „niskowęglowodanowy”. Niestety nie! Każdy ketogeniczny przepis jest niskowęglowodanowy, lecz nie każdy niskowęglowodanowy jest ketogeniczny. Odkryłem, że wiele rzekomo ketogenicznych przepisów pochodzących z Internetu nie jest prawdziwie ketogenicznymi. Jeżeli z nich korzystasz, utrudniasz sobie przejście w stan ketozy odżywczej i spowalniasz swoje postępy. Jeśli musisz przejść na dietę ketogeniczną w związku z terapią, koniecznie upewnij się, czy przepisy, z których korzystasz, są rzeczywiście ketogeniczne – w innym razie twój postęp i wyniki cię rozczarują.

Wraz z rosnącą popularnością ketogenicznego stylu życia pojawiają się coraz to nowe ketogeniczne przepisy kulinarne. Z łatwością znajdziesz setki takich przepisów nie tylko w Internecie, lecz również w książkach czy kolorowych magazynach. Wiele z nich obiecuje przepyszne potrawy, takie jak ketobabczki lub ketolody. Naprawdę? Czy coś takiego w ogóle istnieje?

Szukając przepisów ketogenicznych, wielu ludzi zakłada, że fakt, iż przepis nazywa się „ketogeniczny” lub „niskowęglowodanowy”, oznacza, że naprawdę taki jest. Nic bardziej mylnego. Pojęcie „niskowęglowodanowy” jest względne. Na przykład

jeden kawałek zwykłego ciasta czekoladowego dostarcza około 50 gramów węglowodanów. Niskowęglowodanowa wersja tego samego ciasta zawiera około 40 gramów węglowodanów w jednym kawałku, czyli niewiele mniej. Czterdzieści gramów to całkiem sporo cukru dla kogoś na diecie ketogenicznej, która zakłada zaledwie 20 lub 30 gramów węglowodanów dziennego przydziału. Jednak w związku z tym, że 40 to mniej niż 50, ciasto z takiego przepisu jest nazwane „niskowęglowodanowym”, a wiele osób na diecie głowi się, czemu nie chudną, jedząc takie niby-bezcukrowe posiłki.

Aby ketogeniczne i niskowęglowodanowe posiłki uczynić słodką i kuszącą wersją swoich wysokocukrowych odpowiedników, dodaje się do nich przeróżne niskokaloryczne sztuczne słodziki, głównie aspartam lub Splendę. Wiele osób wciąż czuje strach przed tłuszczami, zwłaszcza nasyconymi, więc stosuje przepisy niskotłuszczowe lub używa margaryny czy olejów roślinnych zamiast zdrowych tłuszczów nasyconych.

Przebieganie w tyłu tak zwanych niskowęglowodanowych i ketogenicznych przepisach w poszukiwaniu tych prawdziwych i zdrowych może być frustrujące. To właśnie skłoniło mnie do napisania poniższej książki. Chciałem przedstawić zbiór prawdziwie ketogenicznych przepisów wykorzystujących zdrowe składniki. Książka zawiera zatem wszystkie moje ulubione ketogeniczne przepisy, które gromadziłem i ulepszałem przez wiele lat. Przepisy skupiają się na świeżych, nieprzetworzonych i naturalnych produktach, wolnych od sztucznych dodatków, szkodliwych tłuszczów czy syntetycznych słodzików. W żadnym z przepisów nie znajdziesz glutenu ani zboża. Moim celem była również prostota. Niektóre przepisy ketogeniczne wymagają wielogodzinnego przygotowania. Nie u mnie. Moje przepisy są na ogół szybkie i proste, a co więcej, przyrządzone dzięki nim potrawy są wprost przepyszne. Wszystkie propono-

wane przeze mnie składniki są ogólnodostępne. Czasem napotykałyśmy przepis na fantastyczne danie, lecz nasza ekscytacja opada, kiedy czytamy, że do jego przyrządzenia potrzebny nam będzie galangal, liście limonki kaffir oraz prik kee noo. Takie składniki są powszechne w Tajlandii, lecz nie w innych krajach. Przez Internet można co prawda zamówić wiele egzotycznych ziół i przypraw, ale kto gotowy jest zapłacić trzydzieści złotych za wysyłkę towaru wartego piętnaście? Składniki, które wykorzystuję w mojej książce, są dostępne w większości sklepów spożywczych.

Przepisy z poniższej książki opierają się głównie na świeżych produktach – nie puszkowanych, butelkowanych, mrożonych czy pakowanych. Wyjątek stanowią przyprawy, ogórki konserwowe, chrzan i musztarda. Potrawa z każdego przepisu zawiera nie więcej niż 15 gramów węglowodanów na porcję, chociaż na ogół dużo mniej. Do każdego przepisu dołączona jest informacja o zawartości tłuszczu, węglowodanów, białka oraz kalorii w jednej porcji. W przeciwieństwie do innych przepisów, gdzie zazwyczaj stosuje się miarę ½ szklanki jako określenie jednej porcji, tutaj są użyte trzy; a nawet czterokrotnie większe ilości. Jedna porcja głównego dania będzie składać się na cały posiłek dla jednej osoby. Niezależnie od wielkości, każda porcja dań z przepisów z poniższej książki zawiera mniej niż 15 gramów węglowodanów.

Ketoza odżywcza

Ketoza odżywcza pojawia się, kiedy w naszym jadłospisie znajduje się 60-90 procent kalorii pod postacią tłuszczu, 15-20 procent stanowi białko, a resztę – od 0 do 15 procent – węglowodany. Taka ilość nie musi być sztywnym wyznacznikiem

każdego posiłku, lecz codzienne spożycie tych substancji powinno się mieścić w wyżej wymienionych granicach. Godną uwagi jest bardzo niska zawartość węglowodanów, co jest istotne przy produkcji ciał ketonowych. Organizm produkuje ketony jedynie przy niskim poziomie cukru we krwi, który oczywiście podnosi się, kiedy spożywamy węglowodany. Z tego też względu spożycie tego składnika musi być ograniczone do minimum.

Rozszyfrowanie procentowej zawartości wszystkich składników odżywczych spożywanych każdego dnia może być uciążliwe. Z przepisami z tej książki nie musisz wykonywać żadnych obliczeń. Prościej sposobem na określenie, czy posiłek jest ketogeniczny, jest ograniczenie ilości węglowodanów oraz dołączenie sporej ilości tłuszczu. Aby wprowadzić organizm w stan ketozy odżywczej i go utrzymać, należy ograniczyć codzienne spożycie węglowodanów netto do maksymalnie 40 gramów, czyli około 15 gramów na jeden posiłek. „Netto” oznacza całkowitą ilość węglowodanów po odjęciu zawartości błonnika (błonnik jest zaklasyfikowany do węglowodanów, lecz nie dostarcza kalorii i nie wpływa negatywnie na poziom ketonów we krwi).

Dzienne spożycie białka należy zredukować do 60-90 gramów w zależności od wagi i aktywności fizycznej. Osoba większa lub bardziej aktywna fizycznie będzie potrzebować więcej białka niż ktoś mniejszy i prowadzący bierny tryb życia. Te dane są jednak dołączone do każdego przepisu. Jeżeli zechcesz prowadzić rejestr tego, co jesz, wystarczy, że dodasz gramy białka do gramów węglowodanów zawartych w posiłkach spożywanych w ciągu całego dnia.

Większość poniższych przepisów (z nielicznymi wyjątkami) zawiera odpowiednią ilość tłuszczu, co nadaje im miano „ketogeniczne”. Dlatego też nie musisz zwracać uwagi na zawartość tego składnika w twoich potrawach. Niemniej jednak dania z niższą zawartością tłuszczu powinny być w ciągu dnia połączo-

ne z tymi nieco tłustszymi. Na przykład sam stek nie dostarczy ci takiej ilości tłuszczu, żeby można było taki posiłek nazwać ketogenicznym. Z tego względu należy go połączyć z jedną lub dwoma wysokotłuszczowymi sałatkami lub daniem warzywnym w celu zwiększenia całkowitej ilości spożywanych tłuszczów. Dania tego typu nazywam „ketoprzyjawnymi”, ponieważ zawierają bardzo mało węglowodanów, mogą być włączone do diety ketogenicznej i połączone z dodatkowym źródłem tłuszczu.

Tłuszcze i oleje

Dieta ketogeniczna opiera się głównie na tłuszczach. Spożywany tłuszcz dostarcza składników budulcowych w procesie powstawania ketonów. Aby przestawić organizm z trybu spalania glukozy na spalanie tłuszczu, należy wprowadzić do swojej diety spore dawki tego składnika.

W większości moich przepisów jako główny tłuszcz jest wykorzystany olej kokosowy*, ponieważ jest dobry do smażenia, wysoce stabilny w procesie podgrzewania i ma przyjemny smak. Głównym jednak powodem zastosowania tego właśnie oleju jako podstawy tych przepisów jest fakt, iż ma on większe właściwości ketogeniczne niż inne tłuszcze. Olej kokosowy jest łatwo przekształcany w ketony i o wiele szybciej podnosi poziom ketonów we krwi.

Niektóre tłuszcze są zdrowsze od innych. Poniższe przepisy zazwyczaj proponują konkretne rodzaje tłuszczów, ty jednak śmiało możesz zastąpić je innymi. Wybierz tłuszcze z tabeli „tłuszcze zalecane”, którą znajdziesz na następnej stronie. Wszystkie zawarte tam składniki są bezpieczne w przygotowywaniu potraw. Unikaj tłuszczów z listy „tłuszcze niezalecane” i nigdy nie wykorzystuj ich do smażenia ani przyrządzania posiłków.

* Olej kokosowy najwyższej jakości dostępny jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Najlepsze do pieczenia i smażenia są: olej kokosowy, olej palmowy, frytura palmowa, olej z czerwonej palmy, olej z pestek palmowych i tłuszcze zwierzęce. Ze względu na to, że olej kokosowy jest bardziej ketogeniczny niż inne tłuszcze, używam go tak często, jak to możliwe. Olej z czerwonej palmy lubię ze względu na zawarte w nim witaminy (beta-karoten, witaminę E, likopen, itd.), a tym, co podoba mi się w maśle, smalcu i łój wołowym, jest ich smak. Smalec i łój wołowy są najlepsze do smażenia, gdyż sprawiają, że produkty nie przywierają do patelni. Takie cechy wpływają na to, że wykorzystuję w mojej kuchni wszystkie z tych tłuszczów i często łączę je ze sobą, aby skorzystać ze wszystkich ich właściwości jednocześnie.

Tłuszcze zalecane

Olej kokosowy
Olej palmowy (olej z owoców palmy)
Frytura palmowa
Olej z czerwonej palmy
Olej z pestek palmowych
Oliwa z oliwek typu extra light
Oliwa z oliwek typu extra virgin
Olej z orzechów makadamia
Olej z awokado
Tłuszcze zwierzęce (smalec, łój, tłuszcz gęsi, itp.)
Masło
Masło klarowane
Olej MCT

Tłuszcze niezalecane

Olej kukurydziany
Olej z krokosza barwierskiego
Olej słonecznikowy
Olej sojowy
Olej z nasion bawełny
Olej canola
Olej z orzechów ziemnych
Olej z orzechów włoskich
Olej z pestek dyni
Olej z pestek winogron
Margaryna
Uniwersalny olej spożywczy
Uwodornione oleje roślinne

Oliwa z oliwek, olej z orzechów makadamia, olej z awokado, masło, masło klarowane i olej MCT są najlepsze do smażenia w średnich i niskich temperaturach, do pieczenia oraz w daniach przyrządzanych bez wysokiej temperatury, takich jak sosy, dressingi do sałatek czy napoje.

Mięso

Na diecie ketogenicznej możesz jeść każdy rodzaj mięsa – wołowe, wieprzowe, jagnięcinę, dziczyznę, ryby, owoce morza, drób, mięso zwierząt łownych, a nawet mięso z bizona. Najlepszym rozwiązaniem jest oczywiście mięso pochodzące ze zwierząt hodowanych organicznie, z wolnego wybiegu oraz bez hormonów i antybiotyków. Zalecam ryby morskie i słodkowodne zamiast tych ze stawów hodowlanych. Tłuste mięsa są lepsze niż chude. Nie usuwaj też skóry z drobiu – to najsmaczniejsza część.

Przetworzone mięsa zawierają azotany, azotyny, MSG (glutaminian sodu) lub cukier, dlatego też należy ich unikać. Do tej kategorii zalicza się większość wędlin i przetworzonych mięs typu parówki, kielbasa, boczek i szynka. Niemniej jednak mięsa, które zostały przetworzone jedynie przez dodatek ziół czy przypraw, mogą pozostać w twoim jadłospisie. Zawsze czytaj etykiety z listą składników. Jeżeli nie widnieją tam dodatki chemiczne ani cukier, produkt jest najprawdopodobniej odpowiedni. Jeżeli jednak pomimo bardzo niewielkiej zawartości cukru chcesz koniecznie umieścić dane mięso w swoim menu, musisz wziąć to pod uwagę przy obliczaniu dziennego spożycia węglowodanów. Poszukaj na opakowaniu tabeli „wartość odżywcza”. Tam znajdziesz informacje na temat zawartości cukru.

Prawie wszystkie sklepy, zarówno te ze zdrową żywnością, jak i zwykle spożywcze, mają dziś w swojej ofercie szynkę, bo-

czek i inne przetworzone mięsa bez zawartości cukru i azotanów. Możesz również zakupić surowy boczek. Poproś sprzedawcę, aby pokroił ci takie mięso na plastry, które przygotujesz w taki sam sposób, jak każdy inny rodzaj boczku.

Dieta ketogeniczna nie jest dietą wysokobiałkową ani nie opiera się na dużej zawartości mięsa. Można ją również nazwać dietą o odpowiedniej ilości białka. Niektórzy uważają, że jeżeli dieta ogranicza węglowodany, a przyzwala na dowolne ilości tłuszczu, oznacza to, że białko również można jeść bez ograniczeń. Niestety nie. Problem związany z białkiem polega na tym, że organizm jest w stanie przetworzyć około połowy spożytej jego ilości w glukozę, która podnosi poziom cukru we krwi i hamuje produkcję ketonów. Dlatego też zbyt duża ilość białka może przynieść efekty odwrotne do zamierzonych.

Jako ogólnie przyjętą zasadę powinno się uznać ograniczenie spożycia białka do jednego grama na każdy kilogram wagi ciała. Chodzi oczywiście o „idealną” wagę ciała, a nie rzeczywistą, zwłaszcza jeżeli masz nadwagę. Jeżeli ważysz na przykład 75 kg, powinieneś uwzględnić 75 gramów białka w codziennym menu. Jeżeli jesteś sportowcem lub prowadzisz aktywny tryb życia, powinieneś zwiększyć tę ilość o 10-20 gramów.

Jednym z najczęściej popełnianych błędów przy staraniach osiągnięcia ketozy jest wprowadzanie do diety zbyt dużej ilości białka. Na końcu każdego z moich przepisów umieszczona jest informacja o zawartości białka w jednej porcji dania. W książce znajdziesz mnóstwo przepisów na steki, pieczone mięsa i drób. Wielkości porcji mięsnych dań powinny być ograniczone zgodnie z powyższymi wskazówkami i połączone z daniami warzywnymi lub sałatkami ketogenicznymi w celu zrównoważenia posiłku i dostarczenia organizmowi odpowiedniej ilości tłuszczu.

Owoce i warzywa

Będąc na diecie ketogenicznej, najprawdopodobniej zjesz więcej warzyw niż przez całe dotychczasowe życie, co jest jedną z wielu korzyści tej diety. Poza tłuszczami, dużą część diety powinny stanowić niskowęglowodanowe warzywa, które będziesz spożywać w ilości większej niż mięso. Dieta ketogeniczna może być również nazywana dietą opartą na warzywach.

Usunięcie z codziennego jadłospisu wszystkich powszechnie stosowanych zbóż, warzyw i owoców o wysokiej zawartości węglowodanów oraz słodczy będzie wymagało substytutu, który dostarczy ci składników odżywczych i zdrowych kalorii idealnie łączących się ze spożywanym tłuszczem. Taką funkcję spełnią niskowęglowodanowe warzywa. Biorąc to wszystko pod uwagę, dietę ketogeniczną można określić mianem: niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa i oparta na warzywach dieta o średniej zawartości białka.

Jak już wspomniałem, twoje spożycie węglowodanów musi być ograniczone do 40 gramów na dzień. Z tego względu wszystkie produkty o wysokiej zawartości cukru powinny zostać całkowicie wyeliminowane z diety. Mowa tu o wszystkich produktach zbożowych, warzywach skrobiowych oraz większości owoców. Można jednak uwzględnić niewielką ilość orzechów, ziaren i owoców z niską zawartością cukru.

Najmniej cukru mają wszelkiego rodzaju jagody. Jeżyny, maliny, malinojeżyny, agrest i truskawki zawierają względnie niską ilość węglowodanów. Jedna garść takich owoców daje średnio 3-4 gramy cukru. Borówki amerykańskie mają w sobie nieco więcej cukru, lecz w porównaniu z większością innych owoców jest to wciąż niewielka ilość. Szczerze mówiąc, w diecie ketogenicznej możesz uwzględnić każdy rodzaj świeżych

owoców, jednak należy pamiętać o ograniczeniu ich porcji tak, aby nie przekroczyć limitu 15 gramów węglowodanów na jeden posiłek. Niektóre owoce zawierają bardzo dużo cukru, dlatego będą składać się na bardzo małe porcje. Kilka przepisów z poniższej książki zawiera owoce. Ich ilość jednak jest na tyle niska, że nie wpływa negatywnie na stan ketozy. Dieta ketogeniczna nie powinna zawierać suszonych owoców, takich jak śliwki czy rodzynki, ponieważ proces suszenia pozostawia w owocu dużą koncentrację cukru.

Cukier i słodziki

Przepisy z tej książki nie zawierają cukru – ani naturalnego, ani syntetycznego. W celu utrzymania niskiego poziomu węglowodanów i stanu ketozy musisz całkowicie wyeliminować z diety wszelkie słodczy i słodziki.

Prawdopodobnie największą przeszkodą w osiągnięciu i utrzymaniu ketozy odżywczej jest uzależnienie od cukru. Cukier jest czystym węglowodanem, dlatego też zupełnie nie współgra z założeniami diety ketogenicznej. Aby uniknąć szkodliwego działania cukru, ludzie przeczucili się na sztuczne słodziki i zamienniki pozbawione węglowodanów. W ten sposób mogą cieszyć się słodką ulubionych potraw bez dodatku cukru.

W związku z podobnymi niskowęglowodanowymi i bezcukrowymi zamiennikami jest jednak pewien problem. Mianowicie nie są one ani trochę lepsze od zwykłego cukru. Przede wszystkim nie uwalniają od uzależnienia od cukru. Wprost przeciwnie, nasilają je nawet wtedy, gdy jesteśmy na diecie niskowęglowodanowej. To wzmacnia pokusę oszukiwania i w konsekwencji rujnuje całą dietę. Prawdopodobnie jeszcze większy problem stanowi fakt, iż wszystkie zamienniki cukru

są antyketogeniczne i w bardzo dużym stopniu utrudniają osiągnięcie i utrzymanie stanu ketozy odżywczej.

Każdy rodzaj cukru i jego zamienników wpływa na poziom cukru i ketonów we krwi. Sztuczne słodziki, takie jak aspartam czy Splenda, również negatywnie oddziałują na ogólne zdrowie, sprzyjają zwiększeniu wagi ciała oraz przyczyniają się do problemów z metabolizmem. Alkohole cukrowe, takie jak ksylitol i erytrytol, często są stosowane do słodzenia rzekomo ketogenicznych deserów, syropów, cukierków i innych przekąsek. Ludzie zakładają, że skoro alkohole cukrowe nie dostarczają znaczących kalorii, to znaczy, że są bezpieczne w diecie ketogenicznej. Niestety nie. Zdarzało się, że stan ketozy zanikał po zwykłym umyciu zębów pastą zawierającą ksylitol.

To samo dotyczy stewii. Spotkałem wielu ludzi, którzy wychodzili z ketozy po zjedzeniu przekąski lub wypiciu napoju zawierających jedynie kilka kropli stewii. Bez tego składnika produkty takie byłyby ketogeniczne. Nie chodzi tu o minimalne obniżenie poziomu ketonów – ten negatywny stan może utrzymywać się przez cały dzień lub dłużej nawet przy ścisłym przestrzeganiu zasad diety ketogenicznej w pozostałych posiłkach. To niesamowite, co mała ilość stewii czy erytrytolu potrafi zrobić z poziomem ketonów we krwi. Z tego powodu coś takiego, jak ketogeniczny deser – zazwyczaj posłodzony jakimś sztucznym słodzikiem lub zamiennikiem cukru – zwyczajnie nie istnieje. Spożywanie takich potraw oddali od ciebie ketogeniczny sukces. Jeżeli dieta ketogeniczna jest częścią twojej terapii, a ty zdecydujesz się na potrawy zawierające jakikolwiek słodzik, zaburzysz korzystne działanie diety i nie osiągniesz pożądanych efektów.

Opracowałem szczegółowy raport dotyczący wpływu zamienników cukru na zdrowie oraz opisałem, dlaczego są one niekompatybilne z dietą ketogeniczną. Jeżeli jesteś zainteresowany tym tematem, odwiedź stronę http://cocoketodiet.com/?page_id=623.

Sosy

Sosy podkreślają smak mięsa, ryb, drobiu, a w szczególności warzyw. Zwyczajny, skromny sos potrafi zmienić nijakie warzywa w kulinarnych bohaterów. Większość dzieci, a nawet niektórzy dorośli uważają warzywa za nudne bądź zgoła obrzydliwe. Przyczyną takiej opinii są zwykle rodzice, którzy chcąc serwować swojej rodzinie „zdrowe” posiłki, eliminują wszelkie źródła tłuszczu. A przecież tłuszcz nadaje potrawom smaku oraz go wzmacnia. Warzywa są zatem gotowane na parze i podawane z mikroskopijną szczyptą soli i pieprzu – nuda! Większość warzyw przygotowywanych w ten sposób ma nijaki smak. Jeżeli jednak dodamy do nich tłuszcz pod postacią masła czy sosu, wtedy warzywa nabiorą życia i staną się absolutnie przepyszne. Nawet najbardziej wybredny smakosz nie oprze się tak przyrządzonym warzywom.

Jedną z głównych zalet stosowania sosów w diecie ketogenicznej lub niskowęglowodanowej jest fakt, iż znacznie zwiększają spożycie tłuszczów. Głównym składnikiem większości sosów jest właśnie tłuszcz. Jedna łyżka stołowa sosu może zawierać

od 8 do 10 gramów tłuszczu. Zaledwie kilka łyżek tego składnika zamieni porcję chudego mięsa w ketogeniczny posiłek.

Czym się różnią sosy? Niektóre z nich przygotowuje się, łącząc ze sobą masło, śmietanę, mleko, bulion, ser lub zioła i zazwyczaj są dodawane do warzyw, ryb i drobiu. Natomiast smak sosu tak zwanego własnego bierze się z tłuszczu wytopionego podczas smażenia lub pieczenia mięsa. Sosy własne dodaje się do mięs lub dodatków do mięs.

Podczas smażenia lub pieczenia mięsa na dnie naczynia pozostaje brązowa warstwa przypalonych kawałeczków mięsa, soków z mięsa oraz wytopionego tłuszczu. Właśnie ta warstwa nadaje sosom własnym przepyszny smak. Należy dodać do niej wodę i zagotować. W trakcie gotowania brązowa warstwa tłuszczu i resztek mięsnych częściowo się rozpuści i połączy z wodą. Na koniec wystarczy połączyć gotujący się sos z przyprawami i zagęścić.

Skrobie i mąki

Większość sosów zwykłych i własnych wymaga dodatku konkretnego czynnika zagęszczającego, a tak się niestety składa, że tradycyjne substancje zgęstniające są bogate w skrobię będącą węglowodanem. Stanowi to główny problem dla osób uwzględniających sosy w swojej diecie ketogenicznej. Najpopularniejszymi środkami zagęszczającymi są mąka i skrobia kukurydziana. Jeżeli dodasz tylko niewielką ilość zagęstnika, ilość węglowodanów, które jednocześnie dołączysz do potrawy, nie będzie duża i nie wpłynie znacznie na dietę ketogeniczną czy niskowęglowodanową. Na przykład jedna łyżka stołowa zwykłej białej mąki pszennej zawiera 6 gramów węglowodanów. Do zagęszczenia jednej szklanki (240 ml) płynu potrzeba

dwóch takich łyżek, czyli 12 gramów węglowodanów. Porcja $\frac{1}{4}$ szklanki (60 ml) płynu zagęszczonego mąką mieści zatem 3 gramy węglowodanów.

Skrobia kukurydziana zawiera nieco więcej węglowodanów – 7 gramów na jedną łyżkę stołową – lecz ma przy tym większe właściwości emulgujące niż mąka, dlatego do zagęszczenia jednej szklanki płynu potrzeba tylko $\frac{1}{2}$ łyżki skrobi. Porcja $\frac{1}{4}$ szklanki płynu zawiera nieco mniej niż 1 gram węglowodanów. Taką małą ilość spokojnie można włączyć do diety ketogenicznej.

Pszenica i kukurydza są zaliczane do zbóż. Wiele osób stara się unikać zbóż z różnych powodów. Niektórzy nie tolerują glutenu i muszą całkowicie wykluczyć pszenicę z diety. Innymi popularnymi substancjami zagęszczającymi są tapioka produkowana z korzeni manioku oraz mączka pozyskiwana z korzenia maranty trzcinowej. Obie zawdzięczają swoje zagęszczające właściwości skrobi i dostarczają zbliżoną ilość węglowodanów, co skrobia kukurydziana. Nie przekroczysz dziennego limitu spożycia węglowodanów, pod warunkiem że do zagęszczania użyjesz tylko jednej łyżki stołowej wybranej substancji.

Przed dodaniem do gorącego sosu mąkę bądź skrobię należy zmieszać z niewielką ilością zimnej wody, śmietany lub mleka. W innym razie powstaną grudki. Taką mieszkankę należy następnie wlać do gorącego sosu i dokładnie wymieszać.

Gumy i nasiona rozpuszczalne w wodzie

Aby zagęścić sosy bez dodatku węglowodanów, możesz wykorzystać różne gumy warzywne rozpuszczalne w wodzie, jak na przykład gumę guar, agar czy gumę ksantanową. Substancje takie pochłaniają wodę i tworzą żel. Często są wykorzystywa-

ne jako emulgatory i stabilizatory w ogólnodostępnych produktach spożywczych. Są popularne w kuchni azjatyckiej, lecz można kupić je w wielu sklepach i wykorzystać w domu.

Innym przykładem popularnych produktów niskowęglowodanowych są mieszanki różnych gum warzywnych, na przykład Thicken Thin Not/Starch Thickener, który jest produkowany z gumy guar, ksantanowej, karobowej i arabskiej. Jest oczywiście wiele innych alternatyw.

Nasiona niektórych roślin są bogate w gumy warzywne rozpuszczalne w wodzie i również mogą być stosowane do zagęszczania potraw. Do tej grupy zaliczają się nasiona lnu, chia oraz łupiny nasion babki płesznik (plantago psyllium). Nasiona babki od wielu lat stosowane są jako bezpieczny suplement diety przy problemach trawiennych, takich jak zatwardzenia, biegunki czy zespół jelita drażliwego. W przeciwieństwie do nasion lnu i chia, dodane do sosu nasiona babki stapiają się z nim i są niewyczuwalne. Wszystkie gumy nadają sosom żelową konsystencję, co wiele osób uważa za niesmaczne. Moim wyborem numer jeden jest guma ksantanowa, jako że dokładnie się rozpuszcza i tworzy w miarę jednolity sos, nie nadając mu konsystencji galaretki. Guma ksantanowa jest dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, internetowych oraz niektórych spożywczych.

Gumę należy mieszać z niewielką ilością oleju lub stopionego masła, a następnie połączyć z sosem. Dzięki temu zabiegowi w sosie nie powstaną grudki. Wystarczy jedynie ½ łyżeczki gumy ksantanowej, aby zagęścić 1 szklankę płynu. Dlatego też należy stopniowo i powoli dodawać małe ilości roztworu. Guma ksantanowa i nasiona babki zaczynają pęcznieć natychmiast po zetknięciu z wilgocią, z tego względu zadziałają zarówno w płynach gorących, jak i w zimnych. Dodane do gorącego płynu stopniowo zagęszczą sos. Zagęszczanie sosów gumą trwa na ogół dłużej niż zagęszczanie skrobią czy mąką.

Mąki orzechowe

Mąki orzechowe, takie jak migdałowa czy kokosowa, są często wykorzystywane w kuchni niskowęglowodanowej przy wypiekach ciast czy pieczywa jako zamienniki innych, bogatych w węglowodany mąk. Pomimo że w tej roli sprawdzają się całkiem dobrze, nie są najlepsze do zagęszczania potraw. Nie zawierają wystarczającej ilości skrobi ani rozpuszczalnego błonnika, aby odpowiednio zagęścić płyny.

Śmietana

W niektórych przepisach jako czynnik zagęszczający wykorzystuje się również śmietanę. Odpowiednia ilość śmietany dodana do powoli gotującego się płynu zagęści go po odparowaniu wody. Do tego potrzeba jednak całkiem sporo śmietany.

Do zagęszczania nadaje się jedynie prawdziwa śmietana, gdyż mleczne zamienniki, takie jak mleko migdałowe, sojowe czy kokosowe, nie poradzą sobie z tym zadaniem.

Żółtko

Do zagęszczania sosów można również użyć żółtka. Dwa żółtka zagęszczą jedną szklankę płynu. Należy jednak wykonać tę procedurę bardzo dokładnie: roztrzep żółtka widelcem, aż otrzymasz jednolity kolor. Następnie zmieszaj je z niewielką ilością gorącego sosu. W ten sposób ogrzejesz żółtka i zapobiegiesz stężeniu i powstaniu grudek. Wlej mieszankę do całości gorącego sosu. Aby osiągnąć lepszy efekt, należy gotować

zagęszczony sos na najmniejszym ogniu lub w garnku z podwójnym dnem nad delikatnie grzejącą się wodą. Gotuj sos, jednocześnie mieszając, lecz tylko do czasu, aż zaniknie smak surowego żółtka.

Substancja zagęszczająca	Ilość węglowodanów netto na 1 łyżkę stołową	Ilość potrzebna do zagęszczenia 1 szklanki (240 ml) płynu*
Mąka z maranty	7	½ łyżki (8 g)
Skrobia kukurydziana	7	½ łyżki (8 g)
Mąka z tapioki	7	½ łyżki (8 g)
Biała mąka pszenna	6	2 łyżki (16 g)
Guma ksantanowa	0	½ łyżeczki
Guma guar	0	½ łyżeczki
Mielone nasiona babki	0	½ łyżeczki
Żółtko	0,5 (1 żółtko)	2 żółtka

*Wody, bulionu lub mleka. W przypadku śmietany potrzeba 0,5 razy więcej substancji zagęszczającej.

Sos pieczeniowy ciemny

Sosy własne przyrządza się poprzez rozpuszczenie tłuszczu z mięsa, który zbiera się na dnie patelni podczas smażenia. Tłuszcz i resztki mięsa nadają sosom własnym smak.

Zanim zabierzesz się do gotowania, musisz zdecydować jakiego rodzaju naczynia użyć. Musi nadawać się zarówno do pieczenia w piekarniku, jak i do smażenia na kuchence. Sos przyrządzisz w jednym naczyniu. Szklane naczynia mogą być nieodpowiednie. Zamiast nich użyj naczyń ze stali nierdzewnej

lub emaliowanych, które będą nadawały się do smażenia czy gotowania w wysokich temperaturach. Sos własny można zrobić też z pozostałości po smażeniu mięsa na patelni żeliwnej.

Większość kucharzy wyrzuca większość takiego tłuszczu, ponieważ chcą zredukować zawartość tego składnika w potrawach. Dzięki temu skrobia lub mąka lepiej mieszają się z sosem, a nadmiar tłuszczu się oddziela na wierzchu. Jednak jednym z celów diety ketogenicznej jest dodawanie tłuszczu do posiłków, dlatego też najlepiej jest wykorzystać jego nadmiar do przyrządzenia sosu i nie przejmować się zbyt, jeżeli na powierzchni oddzieli się jego widoczna warstwa. Zamieszaj dokładnie sos przed podaniem i ciesz się smakiem potrawy.

Ilość pozostałości mięsnych po smażeniu będzie się różniła w zależności od wielkości i rodzaju przyrządzanego mięsa. W celu dokładnego odmierzenia tłuszczu przelej go do miarki. Jeżeli zgromadzisz zbyt małą ilość – uzupełnij miarkę wodą (lub bulionem z kości, warzywnym lub mięsnym) do równego poziomu połowy szklanki na przykład: 1, 1,5 lub 2 szklanki. Taka dokładna miara potrzebna jest do określenia odpowiedniej ilości substancji zagęszczającej. Przelej płyn z powrotem na patelnię i zagotuj na małym ogniu. Mieszaj drewnianą łyżką lub metalową różgą, aby rozbić i rozpuścić mięsne resztki. Dodaj sól i pieprz do smaku oraz 0,5-1 łyżki (5-10 g) drobno posiekanej cebuli na 1 szklankę sosu.

Jeżeli korzystasz z mąki z tapioki lub maranty, odmierz ½ łyżki (4 g) na jedną szklankę sosu. Zmieszaj każde ½ łyżki wybranej substancji zagęszczającej z co najmniej 1 łyżką (15 ml) zimnej wody.



Przelej taką mieszankę do sosu i mieszaj, aż zgęstnieje. Na przykład jeżeli przygotowujesz 2 szklanki (480 ml) sosu, połącz 1 łyżkę (8 g) zagęstnika z 2 łyżkami (30 ml) zimnej wody.

Jeżeli decydujesz się na gumę ksantanową lub guar, odmierź ½ łyżeczki na każdą szklankę (240 ml) sosu. Połącz każde ½ łyżeczki gumy z 1 łyżką (14 g) stopionego masła. Dodaj mieszankę do sosu i mieszaj, aż zgęstnieje. Guma potrzebuje więcej czasu niż mąka i skrobia, aby zagęścić płyn.

Ilość otrzymanego sosu będzie różniła się w zależności od ilości tłuszczu wytopionego podczas smażenia mięsa oraz dodanej wody. Zawartość białka na ¼ szklanki jest minimalna. Zawartość tłuszczu jest zbyt zmienna, aby dokładnie ją określić, lecz na ogół waha się od 10 do 15 gramów na porcję. Ilość węglowodanów netto z tapioki lub mąki z maranty wynosi około 1 grama na porcję, a przy użyciu gumy guar lub ksantanowej – prawie 0 gramów na porcję.

Inne wersje ciemnego sosu pieczeniowego:

Sos z podrobów

Sos bazujący na podrobach jest smacznym dodatkiem do drobiu. Pod nazwą „podroby” kryją się: wątróbka, serce, żołądek i szyja indyka lub innego ptaka. Zalej surowe podroby 2 szklankami (480 ml) wody i gotuj na wolnym ogniu około 30 minut. Odcedź. Nie wylewaj wywaru. Posiekaj drobno wątróbkę, serca i żołądki. Oddziel mięso od kości z szyi indyczej. Kość wyrzuć, ponieważ nie będzie już potrzebna.

Przygotuj sos pieczeniowy ciemny zgodnie ze wskazówkami, lecz zamiast wody użyj wywaru z podrobów. Przed zagęsz-

czeniu dodaj posiekane podroby, ½ łyżeczki mielonej szałwii i ½ łyżeczki suszonego tymianku.

Sos biały

Biały sos dobrze komponuje się z mięsem drobiowym i gotowanymi warzywami. Trzeba przygotować go w ten sam sposób, co ciemny sos pieczeniowy, lecz zamiast wody należy użyć śmietany i dodatkowo doprawić szczyptą mielonej szałwii, rozmarynem oraz solą i pieprzem.

Ziołowy sos własny

Wybór ziół będzie zależał od rodzaju przygotowywanego mięsa. Na początek przygotuj podstawowy ciemny sos pieczeniowy. Zanim jednak zagęścisz sos, dodaj wybrane zioła i gotuj przez chwilę na małym ogniu. Do wołowiny najlepszym dodatkiem będzie ½ łyżeczki cząbrku, tymianku i/lub majeranku. Cielęcina i jagnięcina idą w parze z 1 łyżeczką estragonu lub mięty i/lub ½ łyżeczki suszonego rozmarynu. Do wieprzowiny i drobiu dodaj ½ łyżeczki szałwii i/lub tymianku.

Biały sos cebulowy

Podstawą tego sosu jest sos biały. Przed zagęszczeniem podsmaż na złoto ¼ szklanki (40 g) posiekanej cebuli na 1 łyżce (14 g) masła. Jest to ilość na jedną szklankę (240 ml) sosu. Dodaj cebulę i masło do sosu i dopraw solą i pieprzem. Szałwię i rozmaryn zastąp suszonym tymiankiem: ⅛ łyżeczki na każdą szklankę sosu.

Sos pieczarkowy

Podstawą tego sosu jest do wyboru sos biały lub ciemny pieczeniowy. Na każdą szklankę (240 ml) sosu dodaj sól, pieprz oraz ½ szklanki (35 g) posiekanych pieczarek oraz ½ łyżki (5 g) posiekanej cebuli.

Sos z kiełbasy

Ten wspaniały sos wzbogaci smak każdego rodzaju mięsa i gotowanych warzyw.

2 łyżki (28 g) masła

115 g kiełbasy lub mielonej wieprzowiny

¼ szklanki (40 g) drobno posiekanej cebuli

½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki lub mleka kokosowego

½ szklanki (120 ml) bulionu z kury

⅛ łyżeczki soli

⅛ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

¼ łyżeczki suszonego tymianku

¼ łyżeczki suszonego rozmarynu

1 łyżeczka mąki z tapioki lub z maranty*

2 łyżki (30 ml) zimnej wody

Podgrzej lekko masło w rondelku. Dodaj wieprzowinę i cebulę. Podsmażaj około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż mięso i cebula się przyrumienią. Dodaj śmietanę, bulion, sól, pieprz, tymianek i rozmaryn. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut. Mieszaj od czasu do czasu do połączenia sma-

* Zamiast mąki z tapioki można użyć gumy guar lub ksantanowej: zmieszaj ¼ łyżeczki gumy z jedną łyżką (14 g) stopionego masła. Przelej do sosu i mieszaj, aż zgęstnieje – około 8 minut.

ków. Następnie rozpuść mąkę z tapioki w 2 łyżkach (30 ml) zimnej wody i wlej do rondelka z mięsem. Mieszaj, aż sos zgęstnieje. Zdejmij z ognia, aby sos nie przypalił się na dnie garnka.

Ilość porcji: 5

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 14,5 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 7 g białka, 166 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 16,5 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 7 g białka, 180 kalorii

Sos fiesta

Przygotuj sos z kiełbasy według powyższego przepisu. Po zagęszczeniu dodaj ¼ szklanki (65 g) salsy oraz ¼ szklanki (30 g) startego ostrego sera cheddar.

Ilość porcji: 6

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 13,5 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 7,5 g białka, 159 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 15,5 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 7,5 g białka, 173 kalorie

Sos z częstkami kurczaka

Ten sos jest świetnym sposobem na wykorzystanie resztek z kurczaka. Pasuje do gotowanych warzyw lub gniecionego kalafiora.

6 łyżek (84 g) masta

¼ szklanki (40 g) cebuli pokrojonej w kostkę

¼ szklanki (30 g) selera naciowego pokrojonego w kostkę

¼ szklanki (20 g) pieczarek pokrojonych w kostkę

1 szklanka (140 g) drobno posiekanego gotowanego kurczaka

- 2 szklanki (480 ml) bulionu z kury
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki tymianku
- 1½ łyżki (12 g) mąki z tapioki lub z maranty*
- ½ szklanki (120 ml) śmietany lub mleka kokosowego

Rozpuść masło w dużym rondlu na średnim ogniu. Podsmażaj cebulę i seler, aż zmiękną. Dodaj pieczarki, kurczaka, bulion, sól, pieprz i tymianek. Gotuj na małym ogniu około 10 minut. Zmieszaj mąkę ze śmietaną i dodaj do sosu. Mieszaj, aż zgęstnieje.

Ilość porcji: 4

Jedna porcja (1 szklanka/240 ml) z mąką z tapioki zawiera: 31 g tłuszczu, 4 g węglowodanów netto, 13,5 g białka, 349 kalorii

Jedna porcja (1 szklanka/240 ml) z gumą ksantanową zawiera: 31 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 13,5 g białka, 341 kalorii

Sos aksamitny

Jest to jeden z pięciu klasycznych, podstawowych sosów francuskich, na bazie których przygotowywanych jest wiele innych. Podstawowym składnikiem jest bulion z kury, wołowiny, cielęciny, wieprzowiny lub ryb. Tradycyjnie sos jest zagęszczany zasmażką na bazie mąki. Tutaj przedstawiam wersję zagęszczaną nieco mniejszą ilością węglowodanów.

* Zamiast mąki z tapioki można użyć gumy guar lub ksantanowej. Przygotuj sos według powyższych wskazówek, lecz do podsmażania cebuli użyj 5 łyżek (75 g) masła, dodaj bulion i śmietaną. Zmieszaj 1 łyżeczkę gumy ksantanowej z 1 łyżką (14 g) stopionego masła. Dodaj gumę do gorącego sosu i mieszaj, aż zgęstnieje – około 8 minut.

- ¼ szklanki (40 g) drobno posiekanej cebuli
- 6 łyżek (90 g) masła
- ¼ szklanki (20 g) drobno posiekanych pieczarek
- 2 szklanki (480 ml) bulionu wołowego, rybnego lub z kury
- ¼ łyżeczki soli
- szczypta białego pieprzu
- ¼ - ½ łyżeczki ziół*
- 1 łyżka (8 g) mąki z tapioki lub z maranty**

Podgrzewaj cebulę na maśle około 5 minut, aż zmięknie. Dodaj pieczarki i podsmażaj przez kolejne 5 minut, aż cebula się przyrumieni. Dodaj 1½ szklanki (360 ml) bulionu, sól, pieprz i zioła. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut. Zmieszaj mąkę z tapioki z ½ szklanki (120 ml) zimnego bulionu i przelej do gorącego sosu. Mieszaj, aż zgęstnieje.

Ilość porcji: 10

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 7,5 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 1 g białka, 77 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 7,5 g tłuszczu, 0,5 g węglowodanów netto, 1 g białka, 173 kalorie

* Do bulionu z kurczaka lub indyka dodaj szalwię, rozmaryn lub tymianek. Do bulionu wołowego najlepszy będzie cząber, tymianek lub majeranek. Bulion na jagnięcinie i cielęcinnie dobrze komponuje się z estragonem, rozmarynem lub szalwią. Bulion rybny dopraw majerankiem, koperkiem, tymiankiem, curry lub pietruszką.

** Zamiast mąki z tapioki można użyć gumy guar lub ksantanowej. Przygotuj sos według powyższych wskazówek, lecz do podsmażania cebuli użyj 5 łyżek (75 g) masła. Zmieszaj ½ łyżeczki gumy ksantanowej z 1 łyżką (14 g) stopionego masła. Dodaj wszystko do gorącego sosu i mieszaj, aż zgęstnieje – około 8 minut.

Podstawowy sos biały

Jest to niskowęglowodanowa wersja klasycznego sosu beszamełowego, jednego z pięciu klasycznych sosów francuskich. Ten sos nadaje się niemalże do wszystkich typów potraw. Może być wykorzystany jako baza do wielu innych sosów.

- 4 łyżki (60 g) masła
- ¼ szklanki (40 g) drobno posiekanej cebuli
- ½ szklanki (120 ml) śmietany lub mleka kokosowego
- ½ szklanki (120 ml) bulionu z kury
- ¼ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki białego pieprzu
- ¼ łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżeczka mąki z tapioki lub z maranty*
- 2 łyżki (30 ml) wody

Rozpuść masło w rondelku. Dodaj cebulę i podsmażaj na średnim ogniu, aż zaczną brązowieć. Zmniejsz ogień. Dodaj śmietanę, bulion, sól, pieprz i tymianek. Podgrzewaj, często mieszając, przez 6-8 minut, aż połączą się smaki składników. Zmieszaj mąkę z wodą i dodaj do gorącego sosu. Mieszaj, aż zgęstnieje. Dodaj sól i pieprz do smaku.



* Zamiast mąki z tapioki można użyć gumy ksantanowej. Przygotuj sos według powyższych wskazówek, lecz do podsmażania cebuli użyj 3 łyżek (90 g) masła. Pozostałą łyżkę masła (14 g) zmieszaj z ¼ łyżeczki gumy ksantanowej. Dodaj do gorącego sosu i mieszaj, aż zgęstnieje.

Ilość porcji: 5

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 28 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 1 g białka, 264 kalorie

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 28 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 1 g białka, 260 kalorii

Inne wersje podstawowego sosu białego:

Sos z sardeli

Przygotuj podstawowy sos biały według powyższych wskazań. Nie dodawaj soli, a bulion z kury zamień na bulion rybny. Dodaj 4 łyżeczki pasty z sardeli i szczyptę pieprzu kajeńskiego. Sos z sardeli jest dobrym dodatkiem do ryb lub gotowanych warzyw.

Ilość porcji: 5

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 34 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 1,5 g białka, 320 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 34 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 1,5 g białka, 316 kalorii

Sos kaparowy

Przygotuj podstawowy sos biały zgodnie z przepisem. Nie dodawaj soli. Zaraz przed podaniem dodaj ¼ szklanki (34 g) z grubsza posiekanych kaparów i ½ łyżki (8 g) soku z cytryny. Sos kaparowy pasuje do dań rybnych.

Ilość porcji: 5

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 28,5 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 1,5 g białka, 270 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 28,5 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 1,5 g białka, 266 kalorii

Sos chrzanowy

Przygotuj podstawowy sos biały według wskazówek. Dodaj 2 łyżki (30 g) chrzanu ze słoiczka i ⅛ łyżeczki musztardy w proszku zmieszanej z 2 łyżkami śmietany. Podgrzewaj sos przez 2-3 minuty. Sos chrzanowy jest dobrym dodatkiem do wołowiny lub jagnięciny.

Ilość porcji: 5

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 30 g tłuszczu, 2,5 g węglowodanów netto, 1 g białka, 284 kalorie

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 30 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 1 g białka, 280 kalorii

Sos mornag

Jest to delikatny sos serowy doskonały do owoców morza, drobiu, jajek i warzyw. Przygotuj podstawowy sos biały według wskazówek. Podgrzewaj na małym ogniu. Dodaj ¼ szklanki (20 g) startego parmezanu oraz tyle samo sera gruyere. Mieszaj, aż sery się roztopią.

Ilość porcji: 5

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 30 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 3,5 g białka, 292 kalorie

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 30 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 3,5 g białka, 288 kalorii

Sos krewetkowy

Przygotuj podstawowy sos biały zgodnie z przepisem. Nie dodawaj soli. Zamiast bulionu z kury dodaj rybny. Dodaj $\frac{1}{4}$ łyżeczki sosu rybnego i $\frac{1}{2}$ szklanki (60 g) drobno posiekanych krewetek. Sos krewetkowy jest dobrym dodatkiem do jajek i warzyw.

Ilość porcji: 6

Jedna porcja ($\frac{1}{4}$ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 23 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 3 g białka, 225 kalorii

Jedna porcja ($\frac{1}{4}$ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 23 g tłuszczu, 0,5 g węglowodanów netto, 3 g białka, 221 kalorii

Sos śmietanowy

Przygotuj podstawowy sos biały według wskazówek, lecz zmniejsz ilość śmietany do $\frac{1}{4}$ szklanki (60 ml). Kiedy sos zgęstnieje, zmniejsz ogień i dodaj $\frac{1}{2}$ szklanki (115 g) kwaśnej śmietany. Uważaj, aby nie zagotować sosu!

Ilość porcji: 5

Jedna porcja ($\frac{1}{4}$ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 28 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 1 g białka, 264 kalorie

Jedna porcja ($\frac{1}{4}$ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 28 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 1 g białka, 260 kalorii

Kremowy sos pieczarkowy

Przygotuj podstawowy sos biały według wskazówek. Do śmietany dodaj 1 szklankę (70 g) drobno posiekanych pieczarek (mogą być portobello).

Ilość porcji: 6

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 23 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 1 g białka, 219 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 23 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 1 g białka, 215 kalorii

Sos musztardowy

Przygotuj biały sos podstawowy zgodnie ze wskazówkami z podanego wcześniej przepisu. Dodatkowo zmieszaj ze śmietaną ¼ szklanki (44 g) musztardy ze słoiczka. Sos dobrze komponuje się z gotowanymi warzywami i jajkami.

Ilość porcji: 6

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 23 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 1 g białka, 219 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 23 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 1 g białka, 215 kalorii

Sos szynkowy

Przygotuj podstawowy sos biały według przepisu. Do podsmażanej cebuli dodaj ½ szklanki (75 g) pokrojonej w kostkę szynki bez dodatku cukru i azotanów. Do śmietany dodaj ½ łyżeczki musztardy w proszku. Sos szynkowy pasuje do jajek i gotowanych warzyw.

Ilość porcji: 6

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 24 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 3 g białka, 234 kalorie

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 24 g tłuszczu, 0,5 g węglowodanów netto, 3 g białka, 230 kalorii

Sos serowy

Jest to pyszny i prosty w przygotowaniu sos, który może stanowić dodatek do każdego rodzaju mięsa i gotowanych warzyw. Jedna porcja (60 ml) dostarcza 20 gramów tłuszczu, co sprawia, że sos znacznie zwiększa zawartość tego składnika w daniach. Do przepisu wykorzystuje się ostry ser cheddar, lecz możesz użyć również innych, aby uzyskać bardziej lub mniej wyrazisty smak.

- 3 łyżki (45 g) masła
- 1 szklanka (240 ml) śmietany
- 1 szklanka (115 g) startego ostrego sera cheddar
- 1/8 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki mąki z tapioki lub z maranty*
- 1/4 szklanki (60 ml) wody



* Zamiast mąki z tapioki lub z maranty można użyć gumy guar lub ksantanowej. Przygotuj sos według powyższych wskazówek. Zamiast wody użyj 1 łyżki (14 g) stopionego masła i zmieszaj je z 1/2 łyżeczki gumy. Dodaj do gorącego sosu i mieszaj, aż zgęstnieje – około 8 minut.

Podgrzej masło i śmietanę w rondelku na małym ogniu. Dodaj ser i sól. Mieszaj do roztopienia sera. Zmieszaj mąkę z tapioki z wodą i dodaj do gorącego sosu. Mieszaj, aż sos zgęstnieje – około 4-5 minut. Sos pasuje do gotowanego brokuła, kalafiora, cukinii, bakłażana, pieczarek, fasolki szparagowej, brukselki i mięsa.

Ilość porcji: 8

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 20 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 202 kalorie

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 21 g tłuszczu, 0,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 207 kalorii

Inne wersje sosu serowego:

Sos serowy z salsą

Przygotuj sos serowy według powyższego przepisu. Do śmietany dodaj ½ szklanki (130 g) salsy.

Ilość porcji: 10

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 16 g tłuszczu, 2 g węglowodanów netto, 3,5 g białka, 166 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 16 g tłuszczu, 1 g węglowodanów netto, 3,5 g białka, 162 kalorie

Sos serowy z papryką jalapeño

Przygotuj sos serowy zgodnie z przepisem. Dodaj 2 łyżki (18 g) posiekanych papryczek jalapeño.

Ilość porcji: 8

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 20 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 202 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 21 g tłuszczu, 0,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 207 kalorii

Sos serowo-czosnkowy

Przygotuj sos serowy zgodnie z przepisem. Do śmietany dodaj 2 małe lub 1 duży zgnieciony ząbek czosnku.

Ilość porcji: 8

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 20 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 202 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 21 g tłuszczu, 0,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 207 kalorii

Sos serowy z cebulką i pieczarkami

Podsmaż na maśle ½ szklanki (35 g) posiekanych pieczarek i ¼ szklanki (40 g) drobno posiekanej cebuli, aż zmiękną. Połącz mąkę z tapioki z solą i śmietaną i dodaj do grzybów. Odlej wodę. Cheddar zamień na ½ szklanki (60 g) startego sera Monterey Jack oraz ¼ szklanki (60 g) startego parmezanu. Dodaj sery do gorącego sosu i mieszaj, aż się roztopią.

Ilość porcji: 8

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z mąką z tapioki zawiera: 20 g tłuszczu, 2,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 206 kalorii

Jedna porcja (¼ szklanki/60 ml) z gumą ksantanową zawiera: 21 g tłuszczu, 1,5 g węglowodanów netto, 4 g białka, 202 kalorie

Sos hiszpański

Jest to niskowęglowodanowa wersja sosu espanyole, który jest jednym z pięciu klasycznych podstawowych sosów w kuchni francuskiej. Sos z tego przepisu zagęszczamy gniecionymi warzywami.

- 4 plastry boczku bez cukru i azotanów usmażone na chrupko i pokruszone
- 2 łyżki (28 g) masła
- 1 średnia drobno posiekana cebula
- 1 średnia drobno posiekana marchewka
- 1 łydga drobno posiekanego selera naciowego
- 2 szklanki (480 ml) bulionu z wołowiny lub kości (strony 114-115)
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ¼ łyżeczki suszonego majeranku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- ¼ łyżeczki soli
- ½ liścia laurowego
- ¼ szklanki (60 g) sosu pomidorowego
- 2 łyżki (30 ml) soku z cytryny

Boczek usmaż na chrupko. Następnie pokrusz na kawałeczki do osobnego naczynia i odstaw na bok. Do pozostałego po smażeniu tłuszczu dodaj masło, cebulę, marchew i seler. Podsmażaj około 10-12 minut, aż warzywa zaczną się przyrumieniać.

Dodaj bulion, boczek, czosnek, tymianek, majeranek, oregano, sól i liść laurowy. Podsmażaj pod przykryciem na małym ogniu przez 30 minut. Następnie wyrzuć liść laurowy i zmiksuj wszystko w blenderze na gładką masę. Przelej z powrotem na patelnię, dodaj sos pomidorowy i sok z cytryny. Podgrzej do

zagotowania. Zdejmij z ognia i podawaj jako dodatek do gotowanych warzyw i mięsa.

Sos można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni. Dobrze jest mieć go pod ręką, zwłaszcza gdy nie mamy dużo czasu na gotowanie. Wtedy w ciągu kilku minut zmienisz zwykłe warzywa w wyjątkowe danie.

Ilość porcji: 6

Jedna porcja (½ szklanki/120 ml) zawiera: 10 g tłuszczu, 3,5 g węglowodanów, 7 g białka, 132 kalorie



Sos hiszpański



Dr Bruce Fife jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu, m.in.: *Cud oleju kokosowego*, *Kokos – naturalny antybiotyk*, *Dieta ketogeniczna*.

Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równoważy poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu.

W tej książce znajdziesz ketogeniczne przepisy na:

- 70 dań z warzyw,
- 47 pysznych sałatek wraz z 22 idealnymi sosami do nich,
- 60 dań jajecznych,
- 50 prostych sosów z warzywami, jak i z mięsem,
- szereg wrapów, zup i zapiekanek,
- mięsa, ryby i drób.



Poza sprawdzonymi recepturami, poznasz również porady i triki kulinarne, które uczynią gotowanie prostszym, a dietę znacznie przyjemniejszą. Będziesz mieć więcej energii, odczujesz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, Twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju.

W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.

Patroni:

