



Carolyn Ketchum

# Zupy i gulasze ketonowe

Ponad 50  
niskowęglowodanowych,  
wysokotłuszczowych zup  
i gulaszów na każdą okazję



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# *Zupy i gulasze* ketonowe



Carolyn Ketchum

# Zupy i gulasze ketonowe

Ponad 50  
niskowęglowodanowych,  
wysokotłuszczowych zup  
i gulaszów na każdą okazję



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka  
ZDJĘCIA AUTORSKIE: Michael Schmitt  
ZDJĘCIA DEPOSITPHOTOS: s.39 alrisha; s.41 zkruger

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-710-4

Tytuł oryginału: *Keto Soups & Stews: 50+ Low-Carb, High-Fat Soups & Stews for Any Occasion*

Copyright © 2018 Carolyn Ketchum

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Autorka tej książki nie jest licencjonowanym praktykiem, lekarzem ani specjalistą w dziedzinie medycyny. Nie oferuje diagnoz medycznych, zabiegów ani porad z nimi związanych. Informacje przedstawione w tej książce nie były przedmiotem weryfikacji przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków i nie mają na celu diagnozowania, leczenia ani zapobiegania jakimkolwiek chorobom. Zanim rozpoczniesz lub dostosujesz do własnych potrzeb jakąkolwiek dietę, plan treningowy lub program żywieniowy, poinformuj swojego lekarza i uzyskaj od niego pełną zgodę.

Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wobec jakiegokolwiek osoby lub podmiotu za jakiegokolwiek szkodę, stratę lub uszczerbek spowodowany lub rzekomo spowodowany w sposób bezpośredni lub pośredni w wyniku wykorzystania, zastosowania lub interpretacji informacji przedstawionych w niniejszej publikacji.



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

---

**PRZEDSŁOWIE** · 6

### WSTĘP

Zupa: idealne danie keto · 8

### KUCHNIA PACHNĄCA ZUPĄ

Akcesoria do przygotowywania zup · 11

Zaopatrzenie spiżarni · 15

Specjalne zamienniki keto · 18

Anatomia dobrej zupy · 23

Przechowywanie i odgrzewanie zup i gulaszy · 26

### JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

 · 29

Rozdział 1: **Wszystko o bulionie** · 33

Rozdział 2: **Zupy i gulasze z kurczaka** · 45

Rozdział 3: **Zupy i gulasze z wołowiny i jagnięciny** · 67

Rozdział 4: **Zupy i gulasze wieprzowe** · 93

Rozdział 5: **Zupy i gulasze z ryb i owoców morza** · 113

Rozdział 6: **Zupy i gulasze warzywne** · 131

Rozdział 7: **Dodatki** · 155

Tabela referencyjna przepisów · 170

Indeks przepisów · 174

Indeks ogólny · 178

O Autorce · 184





## PRZEDSŁOWIE

Co takiego jest w zupie, że wszyscy ją uwielbiamy? Zastanów się. Czy kiedykolwiek spotkałeś kogoś, kto powiedział, że nie lubi zupy? Może nie wszyscy przepadamy za tymi samymi zupami, mamy też własne preferencje dotyczące niektórych smaków i składników, ale ogólnie rzecz biorąc, zupa jest **POWSZECHNIE** uwielbianym daniem. Zupy i gulasze w różnych formach można znaleźć we wszystkich kulturach, w każdym zakątku świata. A na podstawie dowodów archeologicznych można śmiało stwierdzić, że od dziesiątek tysięcy lat zupa stanowi nieodłączną część naszej ludzkiej kultury. Prawdopodobnie, gdy tylko ludzie znaleźli sposób na zagotowanie wody, zaczęli przygotowywać zupy.

Pragnienie łyżki gorącego płynu pełnego składników odżywczych to niemal pierwotny ludzki instynkt. I naprawdę nie trzeba wiele, aby zrozumieć dlaczego. Zupa jest idealnym daniem pod wieloma względami: jest łatwa w przygotowaniu, pożywna, niedroga i oferuje nieskończoną ilość wersji. Możesz ją przyrządzić z niemal wszystkiego, co masz pod ręką, i dostosować do własnych upodobań. Jest to również świetny sposób na wykorzystanie resztek, dzięki czemu przetrwasz do kolejnego miesiąca bez nadwyżęzania budżetu. Z każdą łyżką

dobrze przyrządzonej zupy dostarczysz organizmowi wielu wartościowych składników odżywczych.

Ale tak naprawdę źródłem naszej miłości do zupy jest pierwotne pragnienie odczuwania komfortu. Może nie ma to potwierdzenia w danych liczbowych, ale niewątpliwie jest to bardzo, bardzo realne. Nikt z nas nie zaprzeczy, że już pierwszy łyk dobrej zupy daje nam poczucie błogości. Ciepła i aromatyczna zupa może daleko wykraczać poza kategorię zwykłego dania i faktycznie poruszać nasze serca i umysły, a także odprężać, uspokajać i zapewniać dobre samopoczucie. Oczywiście zapewnia nam również fizyczne ciepło, ale jest czymś znacznie więcej. To nostalgia za dzieciństwem, wspomnienie ciepłej, przytulnej kuchni, rodziców i dziadków, bycia kochanym i otoczonym opieką. I rzeczywiście może dać fizyczne ukojenie i dodać sił, gdy jesteśmy chorzy.

Tak, zupa naprawdę ma taką moc. To najlepsze jedzenie na pocieszenie. Jak myślisz: czy książka zatytułowana *Grillowany kurczak dla duszy* mogłaby się sprzedać w setkach milionów egzemplarzy?

Niedawno zadałam takie pytanie moim czytelnikom: „Co najbardziej lubisz w zupie?”. Non stop przewijały się te same odpowiedzi: komfort, ciepło, prostota. A jedna osoba zwyczajnie powiedziała: „Zupa jest jak duży, ciepły przytulas, tyle że zawarty w misce”. Jak można z tym polemizować?

***Zupa to pieśń o ciepłe domowego ogniska.***

– Louis Pullig De Gouy

# WSTĘP

## Zupa: idealne danie keto

Zupy i gulasze są niezwykle popularne w kuchni ketogenicznej, i to nie tylko ze względu na czynnik komfortu. Keto zupy przyciągają zarówno nowicjuszy, jak i doświadczonych zwolenników tej diety z wielu powodów:

- Są nieskomplikowane i łatwe do przyrządzenia. Większość przepisów na zupy i gulasze jest zrozumiała, łatwa do wykonania i niewymagająca. Nie ma większego znaczenia, czy dodasz trochę więcej tego lub trochę mniej tamtego. Jeśli dopiero zaczynasz gotować, zupa to idealna propozycja dla kulinarnych podlotków.
- Są stosunkowo niedrogie. Dieta keto może czasami wydawać się nieco kosztowna. Stawia na świeżą żywność, a tym samym rezygnuje z konserwantów i wypełniaczy. Wrzucenie mięsa i warzyw do garnka z bulionem i gotowanie na wolnym ogniu pozwala nieco szerzej wykorzystać te świeże składniki.
- Dobrze pasują do napiętego planu dnia. Kiedy przechodzisz na dietę keto, nie masz wielu gotowych, wygodnych opcji. Zupy i gulasze gotują się w większości przypadków praktycznie same, więc nie musisz się zbytnio stresować ich przygotowaniem.
- Świetnie nadają się do planowania posiłków. Wiele przepisów na zupy i gulasze można wcześniej przygotować, a następnie przechowywać w lodówce lub zamrozić, dzięki czemu sprawdzają się bardzo dobrze u osób, które lubią planować posiłki z wyprzedzeniem.
- Można łatwo zwiększać lub zmniejszać ich porcje. Masz dużą rodzinę do nakarmienia? Podwój przepis. Gotujesz tylko dla siebie i swojej drugiej połówki? Zrób tylko połowę porcji wskazanej w przepisie.
- Są dobrze znane. Nawet jeśli keto zupy i gulasze nie do końca wykorzystują te same składniki, bardzo przypominają swoje nie-keto odpowiedniki. Wiele osób rozpoczynających dietę keto, z pewnością doceni takie skojarzenia i z większą łatwością przystąpi do zmiany nawyków żywieniowych.

Ale jaki jest najważniejszy powód, dla którego zupa jest tak idealnym elementem diety keto? Otóż jest niesamowicie zdrowa. A czy nie jest to nasz ostateczny cel?




Zupa od dawna cieszy się uznaniem na całym świecie ze względu na swoje właściwości lecznicze. Okazuje się, że to coś więcej niż tylko paplanina naszych babć. Nawet najprostsze domowe zupy są bogate w składniki odżywcze i minerały pochodzące z zawartych w nich składników. A dodane przyprawy i zioła mogą znacząco przyczynić się do poprawy zdrowia.

Ogólnie rzecz biorąc, zupy i gulasze są często przyzwoitym źródłem warzyw i białka. Natomiast keto zupy są również bogate w dobre, sycące tłuszcze. Przy tym wszystkim nie można zapomnieć o jednym z najcenniejszych elementów takich zup, który jest często pomijany, to bulion. Dobry bulion lub wywar to niewątpliwie podstawa smaku zupy, ale jego rola na tym się nie kończy.

Kiedy zdecydujesz się przejść na dietę keto, prawie na pewno usłyszysz dużo na temat bulionu kostnego. Rzeczywiście, bulion kostny jest obecnie ulubieńcem wśród zdrowo odżywiających się osób. Przypisuje mu się wiele właściwości leczniczych. Mimo że badania kliniczne nic nie mówią na temat skuteczności bulionu w leczeniu przeziębień lub chorób jelit, nie ma wątpliwości, że zawiera mnóstwo ważnych składników odżywczych, które mogą pomóc nam poczuć się lepiej.





Długo gotowany bulion lub wywar z kości zawiera dużo żelatyny i glukozaminy, składników pochodzących z kości zwierzęcych, które mogą wspomagać trawienie i przynosić korzyści osobom cierpiącym na choroby stawów, włącznie z zapaleniem. Istnieje też sporo dowodów wskazujących, że dobry bulion ma właściwości przeciwzapalne. Ponadto wykazano, że popijanie gorącego bulionu z kurczaka oczyszcza zatłaczony nos lepiej niż inne naturalne środki.

Podać ci jeszcze jeden powód, dla którego zupa jest idealna dla diety keto? Są to elektrolity – niezbędne sole, bez których nasz organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Przejście na dietę keto oznacza wyeliminowanie wielu owoców i warzyw o wyższej zawartości węglowodanów, które są dobrym źródłem tych składników odżywczych. Okazuje się, że bulion kostny jest również doskonałym źródłem potasu, magnezu, sodu i wapnia, więc regularne spożywanie zupy pomaga zrównoważyć poziom elektrolitów. I może pomóc złagodzić efekt tak bardzo przerażającej „grypy ketonowej”!

Zupa: keto-dobrze wpływa na ciało. Więc zacznijmy gotować. Na wolnym ogniu...

***Zupa daje ukojenie sercu, łagodzi napady głodu, eliminuje napięcie skumulowane w trakcie całego dnia, pobudza i poprawia apetyt.***

– Auguste Escoffier

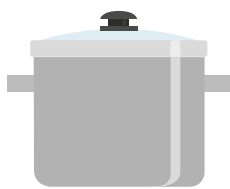
# KUCHNIA PACHNĄCA ZUPĄ

## AKCESORIA DO PRZYGOTOWYWANIA ZUP

Atrakcyjność zupy kryje się między innymi w tym, że nie wymaga ona żadnego wyszukanego sprzętu kuchennego. Do przyrządzenia pożywnej zupy lub gulaszu potrzebny jest jedynie ostry nóż, duży garnek i źródło ciepła. Jeśli chodzi o przygotowanie składników, to również nie jest to skomplikowane. Nic dziwnego, że zupa jest ulubionym daniem w każdym zakątku świata.

Mimo to warto zaopatrzyć się w kilka dodatkowych gadżetów kuchennych, które podniosą umiejętność przyrządzania zup na wyższy poziom. Oto moja skrócona lista sprzętu, który dobrze mieć, aby w pełni wykorzystać sezon na zupy.





**Garnek lub duży rondel** – można spróbować zrobić zupę bez użycia garnka, ale jestem przekonana, że wtedy bulion rozlałby się po całym blacie. Chociaż prawie każdy garnek się nada, najlepszym wyborem będzie duży, wytrzymały rondel lub garnek, który zmieści co najmniej 4 litry płynu.

Podczas przygotowywania zupy lub gulaszu dla czterech do sześciu osób, sięgam po mój sprawdzony 4-litrowy rondel ze stali nierdzewnej. W innych przypadkach lub gdy chcę zrobić dużo bulionu czy dużą porcję chili do zamrożenia, sięgam po 8-litrowy garnek.



**Holenderski piekarnik** – termin „holenderski piekarnik” tak naprawdę oznacza każdy ciężki, żaroodporny garnek z dopasowaną przykrywką. Mimo to większość ludzi kojarzy tę nazwę z emaliowanymi żeliwnymi garnkami w stylu Le Creuset. Holenderskie piekarniki są zazwyczaj szersze i płytsze niż typowe garnki oraz umożliwiają łatwe przeniesienie z płyty kuchennej do piekarnika.

Holenderskie piekarniki są idealne do powolnego gotowania i duszenia mięsa, dlatego doskonale nadają się do gulaszu i chili, a także zup. Wśród moim sprzętów mam ulubiony 10-litrowy garnek Le Creuset i muszę przyznać, że jest to totalna bestia. Wstawienie go do piekarnika czy wyjęcie wymaga trochę siły. Dlatego częściej używam mojego 6-litrowego emaliowanego piekarnika holenderskiego. Kosztuje o wiele mniej niż Le Creuset, ale jest równie przydatny, jeśli nie bardziej. Jeśli chcesz na dobre eksperymentować z gotowaniem zup, gorąco polecam wyposażenie kuchni w średniej wielkości (6- lub 8-litrowy) holenderski piekarnik.



**Nóż szefa kuchni** – zupy i gulasze wymagają rozdrabniania kawałków mięsa i/lub warzyw, zatem dobry ostry nóż jest w tym przypadku bardzo ważny. Nóż szefa kuchni jest nożem uniwersalnym, odpowiednim do siekania zarówno składników roślinnych, jak i zwierzęcych. Dzięki regularnemu ostrzeniu będziesz mógł bezpiecznie i równomiernie kroić składniki.

### **Blender, robot kuchenny lub blender zanurzeniowy** –

kremowe, aksamitnie gładkie zupy cieszą podniebienie, ale oczywiście potrzebujesz czegoś, co pomoże uzyskać taki efekt. Osobiście wolę przelać zupę do dużego blendera i ją zmiksować, mimo że wiąże się to z dodatkowym zabrudzeniem kolejnego przyboru kuchennego. Blender zanurzeniowy jest tańszy, łatwiejszy w czyszczeniu i zajmuje mniej miejsca. Jest to więc kompromis, na jaki możesz pójść, jeśli nie chcesz zagracać swojej kuchni.

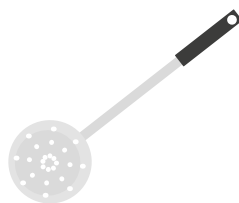


Zawsze należy zachowywać ostrożność podczas miksowania gorących płynów. Nigdy nie przekraczaj maksymalnej pojemności blendera; miksuj gorące zupy partiami, jeśli ugotowałeś większą ilość (więcej niż 4 filiżanki). Ja zawsze przykrywam ściereczką pokrywkę blendera i przytrzymuję ją mocno ręką podczas miksowania. To chroni przed przypadkowym zachlapaniem, ponieważ płyn może częściowo wydostać się spod uszczelki.

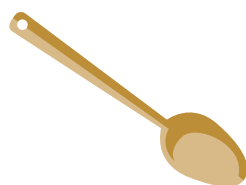
**Sito o drobnych oczkach lub cedzak** – jeśli będziesz musiał odcedzić składniki stałe z zupy lub bulionu, użyj szerokiego sita z drobnymi oczkami. Dzięki temu usuniesz większość stałych składników, a wszystkie cudowne soki i smaki zostaną w garnku.



**Łyżka durszlakowa lub cedzakowa** – ta szeroka metalowa łyżka pozwala usunąć składniki zupy lub gulaszu, pozostawiając płyn i tłuszcz. Często używam takiej łyżki do wyjmowania gotowanego mięsa, aby można je było rozdrobnić lub pokroić w kostkę.



**Drewniana łyżka** – w każdej kuchni powinna się znajdować taka łyżka lub dwie... a nawet pięć! Drewniane łyżki przydają się do mieszania wszystkiego i nie uszkadzają naczyń z nieprzywierającą powłoką.





**Trzepaczka** – trzepaczka jest idealnym narzędziem do łączenia składników, które muszą być szybko zintegrowane z płynem. Może również pomóc w usuwaniu grudek w gęstszych bulionach. Jeśli lubisz gotować w naczyniach z nieprzywierającą powłoką, szukaj trzepaczek z drutami pokrytymi silikonem.



**Spiralizer, tarka spiralna** – chcesz dodać makaron do zupy keto? Spiralizer pomoże ci zrobić makaron z cukinii i innych warzyw. I wcale nie jest taki drogi. Większy sprzęt kosztuje około 130 zł, ale ręczne tarki możesz kupić już za 60 zł.



**Chochla** – a niby jak podasz zupę?

## CZY NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ WOLNOWARU LUB GARNKA INSTANT POT?

Chociaż w tej książce znajduje się wiele przepisów na dania z wolnowaru i garnka Instant Pot, to nie sądzę, aby którykolwiek z tych sprzętów był naprawdę niezbędny. Z pewnością warto je mieć, ponieważ czasem mogą uprościć życie podczas przygotowywania zupy. Jeśli chodzi o popularność urządzeń Instant Pot, bardzo wiele osób posiada multicooker, który można ustawić na powolne gotowanie lub gotowanie pod ciśnieniem. Ale tak naprawdę nie są to niezbędne elementy wyposażenia. Wszystkie dania z tej książki można przygotować w holenderskim piekarniku lub zwykłym garnku.

Nie musisz więc czuć się zobligowany do posiadania któregośkolwiek z tych urządzeń, zwłaszcza jeśli nie masz miejsca w kuchni. Takie sprzęty są duże i ciężkie i wymagają dodatkowej przestrzeni do przechowywania. Zupę możesz przyrządzić równie łatwo na zwykłej płycie grzejnej.

W każdym przepisie wykorzystującym wolnowar i garnek Instant Pot podaję instrukcje dotyczące alternatywnych metod gotowania. Możesz zatem odetchnąć z ulgą, ponieważ nic nie tracisz, jeśli nie posiadasz tych sprzętów!

## ZAOPATRZENIE SPIŻARNI

Ogólnie rzecz biorąc, przygotowywanie keto zup i gulaszy naprawdę niewiele się różni od przyrządzania ich konwencjonalnych odpowiedników. Podstawowe metody gotowania są takie same, a składniki są bardzo, bardzo podobne. Prawdopodobnie twoja spiżarnia i lodówka już zawierają wiele potrzebnych składników do przygotowania większości przepisów z tej książki: wystarczy trochę mięsa, różne świeże warzywa, trochę bulionu i jesteś na dobrej drodze do przygotowania niebiańskiej stawy! Poza tym istnieje kilka innych podstawowych składników, które warto mieć pod ręką:



## Dobrze zaopatrzona szafka na przyprawy

Wiele zup zawdzięcza swój smak przyprawom, zatem dobrze zaopatrzona szafka na przyprawy jest niezwykle ważna, aby przyrządzić odlotową zupę. Przyznam się otwarcie, że mam fioła na punkcie chomikowania przypraw i ziół, a moja podwójna szuflada na przyprawy jest zapełniona po brzegi. To znacznie ułatwia przygotowywanie moich ulubionych zup. Ale nie musisz mieć każdej przyprawy znanej rodzajowi ludzkiemu. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziesz wielokrotnie sięgać po te same przyprawy. Twoja szafka na przyprawy powinna zawierać przynajmniej:

- Chilli w proszku
- Curry w proszku
- Czosnek w proszku
- Imbir w proszku
- Kminek mielony
- Liście laurowe
- Liście oregano
- Liście tymianku
- Paprykę
- Pieprz cayenne
- Płatki czerwonej papryki
- Szałwię mieloną





## Świeże zioła

Szczypta świeżych ziół może stanowić idealne zwieńczenie każdej zupy, ponieważ wzmacnia zarówno smak, jak i podkreśla atrakcyjność wizualną dania. Niektórzy wybitni szefowie kuchni twierdzą, że nigdy nie należy używać suszonej wersji jakiegokolwiek zioła, ale nie zawsze jest to wykonalne w prawdziwym życiu. Mimo tego warto rozważyć zakup niewielkich doniczek z tymi świeżymi ziołami, aby je wykorzystać we własnych przepisach:

- Bazylia
- Estragon
- Mięta
- Rozmaryn
- Szałwia
- Szczypiorek
- Tymianek



## SPECJALNE ZAMIENNIKI KETO

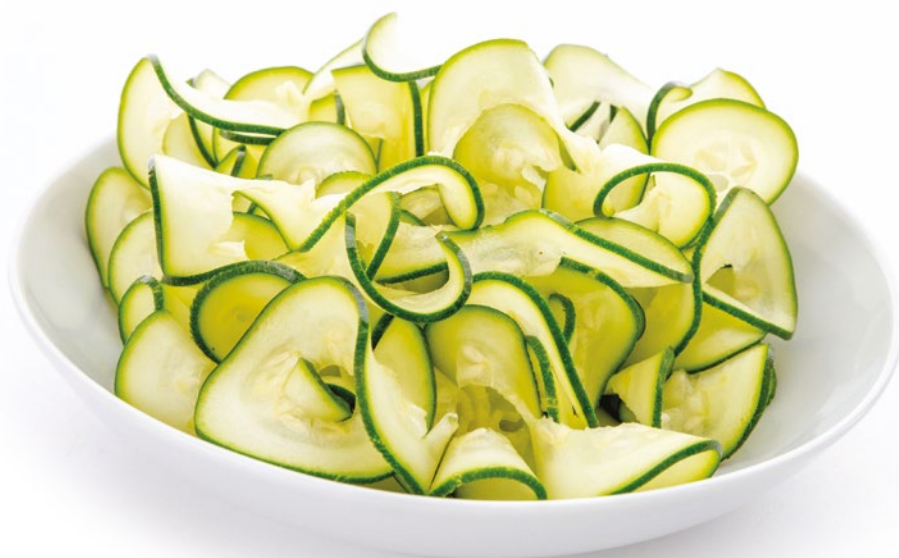
Istnieją pewne charakterystyczne cechy keto zup, które wymagają odrobiny uwagi. Osoby stosujące dietę ketogeniczną powinny unikać zbóż, skrobi i cukrów wszędzie tam, gdzie to możliwe. Oznacza to, że nie możemy dodawać do zup makaronu, ziemniaków ani ryżu. Również nie możemy zagęszczać naszych bulionów mąką lub skrobią kukurydzianą. Co zatem ma zrobić osoba na keto diecie?

Dobra wiadomość jest taka, że istnieją zdrowe keto zamienniki dla wszystkich wyżej wymienionych składników. Możesz wybrać zamiennik, który najlepiej pasuje do twojego smaku i celów dietetycznych.

### Zamienniki makaronu

Spiralizowane lub cienko pokrojone warzywa są najpopularniejszymi zamiennikami makaronu dla keto zup. Są łatwe w przygotowaniu i zwiększają wartość odżywczą zupy. Zwykle gotują się znacznie szybciej niż makaron na bazie zbóż, dlatego weź to pod uwagę. Możesz również użyć gotowego makaronu shirataki w większości zup opisanych w tej książce.

**Cukinia** – makaron z cukinii gotuje się bardzo szybko, więc dodaj go dopiero w ostatnich dwóch minutach gotowania. Jedna średnia cukinia (196 g) zawiera 6 g węglowodanów ogółem i 2 g błonnika.



**Rzodkiew japońska (daikon)** – makaron z rzodkwi japońskiej to świetny zamiennik makaronu ryżowego. Dodaj ją na pięć do dziesięciu minut przed końcem gotowania zupy. Jedna średnia rzodkiew daikon (338 g) zawiera 14 g węglowodanów ogółem i 5 g błonnika.

**Kapusta** – pokrojoną kapustę gotuje się bardzo szybko, więc dodaj ją dopiero na cztery do pięciu minut przed wyłączeniem ognia. Pół średniej główki kapusty (454 g) zawiera 26 g węglowodanów ogółem i 11 g błonnika.

**Rzepa** – makaron z rzepy należy dodać na pięć do dziesięciu minut przed wyłączeniem ognia. Jedna średnia rzepa (122 g) zawiera 8 g węglowodanów ogółem i 2 g błonnika.

**Makaron shirataki** – ten niskowęglowodanowy makaron gotuje się dość szybko, więc dodaj go pięć minut przed końcem gotowania. Odcedź i przepłucz, zanim dodasz go do zupy. Opakowanie makaronu shirataki o wadze 200 g zawiera mniej niż 2 g węglowodanów ogółem i nie ma ani grama błonnika.

## Zamienniki ziemniaków

Wiele konwencjonalnych przepisów na zupy i gulasze wymaga posiekanych ziemniaków, które sprawiają, że danie jest bardziej treściwe (i znacznie bardziej węglowodanowe!). Można je całkowicie pominąć, ale dobrze jest zamienić je na warzywa o niższej zawartości węglowodanów, aby nie tylko uzyskać tę samą wartość odżywczą, ale też lekko udoskonalić przepis. Moim ulubionym zamiennikiem ziemniaków jest rzepa – mimo że w postaci surowej ma dość wyrazisty smak, traci go podczas gotowania. Również wyglądem i teksturą przypomina ziemniaki. Ale są też inne warianty.

**Rzepa** – jedna średnia rzepa (122 g) to mniej więcej tyle samo, co jeden średni ziemniak. Zawiera 8 g węglowodanów ogółem i 2 g błonnika.

**Rzodkiew japońska (daikon)** – ta podłużna biała rzodkiew to wspaniały zamiennik ziemniaków, ponieważ nasiąka aromatami zupy lub gulaszu. Jedna średnia rzodkiew japońska (338 g) zawiera 14 g węglowodanów ogółem i 5 g błonnika.



**Rzodkiewka** – rzodkiewka również może zastąpić ziemniaki. Podczas gotowania traci swój ostry smak. Jedna filiżanka (116 g) posiekanych czerwonych rzodkiewek zawiera tylko 4 g węglowodanów ogółem i 2 g błonnika.

**Brokiew** – brokiew również przypomina ziemniaka pod względem wyglądu i tekstury, ale zawiera więcej węglowodanów niż inne wymienione opcje. Jedna mała brokiew (192 g) zawiera 17 g węglowodanów ogółem i 4 g błonnika.

**Kalafior** – rozdrobniony kalafior to przyzwoity zamiennik ziemniaków i jest ubogi w węglowodany. Gotuje się znacznie szybciej niż rzepa czy rzodkiewka, więc należy go dodawać dopiero w ostatnich dziesięciu minutach gotowania. Pół średniej główki kalafiora (294 g) zawiera 14 g węglowodanów ogółem i 6 g błonnika.

## Zamienniki ryżu

Poniższe zamienniki ryżu równie dobrze zastępują orzo lub jęczmień.

**Kalafior** – mrożony kalafior jest idealnym zamiennikiem ryżu w każdej keto potrawie. Gotuje się bardzo szybko, zatem dodaj go dopiero na pięć do dziesięciu minut przed końcem gotowania. 225 g (około 2 filiżanek) ryżu z kalafiora zawiera 10 g węglowodanów ogółem i 4 g błonnika.

**Ryż shirataki** – podobnie jak makaron shirataki, ryż shirataki należy przed użyciem opłukać i odsączyć. Gotuje się również bardzo szybko, więc dodawaj go dopiero w ostatnich minutach gotowania. Dwustugramowe opakowanie ryżu shirataki zawiera 2 g węglowodanów i zero błonnika.

## Zamienniki zagęszczaczy

Nie ma takiego przepisu, który mówi, że należy zagęszczać bulion do gulaszu lub zupy. Często tego nie robię i mogę zapewnić, że rzadszy bulion jest równie pyszny i zdrowy. Jednak ze względu na to, że często wspomnieniami wracamy do naszych starych, ulubionych potraw, rozumiem chęć jak najdokładniejszego ich odtworzenia. Oto najlepszy wybór przyjaznych keto zagęszczaczy:

**Guma ksantanowa** – aby zagęścić gulasz dla sześciu do ośmiu osób, tak naprawdę potrzebujesz tylko od  $\frac{1}{2}$  do  $\frac{3}{4}$  łyżeczki gumy ksantanowej.

**Guma guar** – uważam, że jest jeszcze bardziej wydajna niż guma ksantanowa, więc używam tylko  $\frac{1}{4}$  łyżeczki na początku gotowania i sprawdzam konsystencję bulionu, zanim dodam jej więcej.

**Glukomannan w proszku** – wytwarzany jest z korzenia konjac, głównego składnika makaronu shirataki. To prawie całkowicie rozpuszczalny błonnik, zatem dobrze się sprawdza jako środek zagęszczający. Podobnie jak w przypadku gumy, niewielka ilość, zazwyczaj  $\frac{1}{2}$  łyżeczki, wystarczy, aby zagęścić bulion.

**Serek śmietankowy** – ponieważ większość gotowych serków śmietankowych zawiera zagęstniki, takie jak guma guar lub guma ksantanowa, dodanie kilku łyżeczek tego produktu zazwyczaj wystarczy, by nadać zupie odpowiednią konsystencję.



## KLASYCZNA ZUPA Z KURCZAKIEM I RYZEM

ILOŚĆ PORCJI: około 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut • CZAS GOTOWANIA: 22 minuty

Nie ma książki kucharskiej z zupami bez klasycznego przepisu na rosół drobiowy. W tym znajdziesz tradycyjny smak bez zbędnych węglowodanów.

- 2 łyżki oleju z awokado
  - 2 łydgi selera naciowego, posiekane
  - ¼ filiżanki posiekanej cebuli
  - sól i pieprz
  - 2 ząbki czosnku, rozdrobnione
  - ½ łyżeczki suszonych liści tymianku
  - ½ łyżeczki papryki mielonej
  - 4 filiżanki bulionu z kurczaka (strona 38)
  - 450 g podudzi z kurczaka bez kości i skóry, pokrojonych w kostkę
  - 220 g ryżu z kalafiora (około 2 filiżanki)
1. Rozgrzej olej w dużym rondlu na średnim ogniu. Dodaj seler i cebulę, dopraw solą i pieprzem. Podsmażaj przez około 5 minut, często mieszając, aż warzywa zmiękną.
  2. Dodaj czosnek, tymianek i paprykę. Smaż kolejną minutę do uzyskania aromatu. Dodaj bulion i doprowadź do wrzenia.
  3. Dodaj podudzia z kurczaka i ryż z kalafiora. Zredukuj temperaturę i gotuj na wolnym ogniu około 12 minut do miękkości kurczaka i kalafiora. Dopraw solą i pieprzem.

**PROPOZYCJA ZAMIANY:** Jeśli chcesz przygotować rosół z makaronem, zastąp ryż z kalafiora jakimkolwiek makaronem niskowęglowodanowym. Jeśli używasz makaronu z cukinii, dodaj go dopiero w ostatnich minutach gotowania.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA MROŻENIA:** Chociaż tę zupę można zamrozić, kalafior może zrobić się trochę papkowaty. Aby tego uniknąć, ugotuj i zamroź zupę bez ryżu z kalafiora. Dodaj go dopiero po odgrzaniu zupy.

WARTOŚĆ  
ODŻYWCZA

KALORIE:  
196

TŁUSZCZ:  
10,4 g

BIĄŁKO:  
26,4 g

WĘGLOWODANY OGÓLEM:  
5,8 g

BŁONNIK:  
1,8 g





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 zyskać zdrowe serce, wyeliminować stany zapalne i przekonać się jak szybko schudnąć. A także 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 co to dieta keto oraz ketoza. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe. Ujawniają program zdrowego odżywiania oraz oferują wiele przepisów na proste i smaczne dania. Zachęcają również do wzbogacenia swojej kuchni w odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, m.in. olej kokosowy czy olej lniany. 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 doskonale 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 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!

## WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



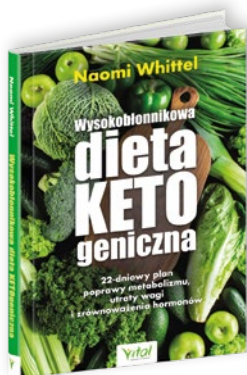
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

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



## 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 wyeliminujesz 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 oczyszczenie organizmu. Wyeliminujesz „zły” cholesterol, obniżysz poziom trójglicerydów i skutecznie zadbasz o dobre samopoczucie i zdrową skórę. Wysoka zawartość sycającego błonnika w naturalny sposób wzmocni twój układ trawienny. Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia.

## 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. Wyeliminujesz 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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



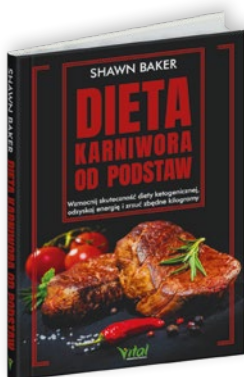
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

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



## DIETA KARNIWORA OD PODSTAW

Shawn Baker



Jesteś na diecie ketogenicznej i chciałbyś pójść o krok dalej w swoim sposobie żywienia? Unikasz węglowodanów jak ognia, a przy tym kochasz jeść mięso? Dieta karniwora, oparta jedynie na produktach mięsnych, otworzy przed tobą wiele nowych możliwości związanych z odżywianiem, zdrowiem i radzeniem sobie z chorobami. Dowiesz się, jak zrzucić zbędne kilogramy oraz poznasz sposoby na pozbycie się stanów zapalnych przy pomocy tej diety. Wprowadzisz swoje ciało w stan ketozy i pozbędziesz się chorób autoimmunologicznych, otyłości i depresji. Zapomnisz o problemach z układem krążenia i cholesterolem dzięki prostej aktywności fizycznej. Ponadto Autor publikacji szczegółowo wyjaśnia szkodliwe skutki sposobu odżywiania na bazie diet roślinnych. Dieta mięsożerców dla lepszego zdrowia i samopoczucia!

## MIĘSNA DIETA KARNIWORA...

dr Paul Saladino



Przed tobą podręcznik współczesnej wiedzy! Znajduje się w nim opis różnych rodzajów medytacji – od dymnych po medytację OM. Autorka opisała, w jaki sposób w domowym zaciszu możesz pracować z energią czakr. Ujawnia także sposoby wytwarzania i wykorzystywania magicznej biżuterii, ubrań i kosmetyków. Do swoich celów wykorzystasz magię zapachów, olejków i przypraw. Znajdziesz tu również zaklęcia dbające o twoje sprawy sercowe. Zdobędziesz miłość, odzyskasz ukochanego bądź też skorzystasz z magii seksualnej, która rozpali wasze zmysły. Wspomogą cię w tym najskuteczniejsze afrodyzjaki. Sekrety przyszłości ujawnią ci najefektywniejsze techniki wróżbiarskie, w tym karciane, z wykorzystaniem podręcznik współczesnej wiedzy! Znajduje się w nim opis różnych rodzajów medytacji.

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)



## PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine

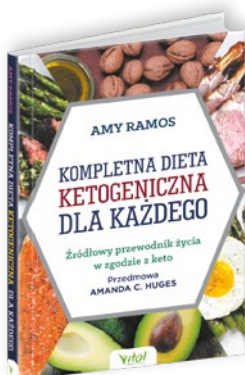


Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – 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 wię-

cej 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 DLA KAŻDEGO

Amy Ramos



Jak píše 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 niezwykłe 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

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



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**

- Rozwiniesz 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, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Zioła, nalewki

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

•  
Medycyna naturalna

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

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





Polecamy:



*Carolyn Ketchum* – autorka i twórczyni przepisów na blogu All Day I Dream About Food, a także książki *Keto Słodczyce*. W Arizonie uzyskała tytuł magistra antropologii fizycznej i ewolucji człowieka. W życiu Autorki nastąpił przełom po zdiagnozowaniu u niej cukrzycy. To wtedy metodą prób i błędów, zaczęła tworzyć przepisy na dania ketogeniczne o niskiej zawartości cukru i węglowodanów. Prywatnie mama trójki dzieci, pasjonatka gotowania i zdrowego stylu życia.

*Czy należysz do osób, które do obiadu uwielbiają zjeść dobrą zupę?  
Jesteś na diecie ketogenicznej i szukasz sprawdzonych przepisów  
na pyszne, aromatyczne i lekkie zupy na każdy dzień?*

W książce znajdziesz ponad **50 przepisów** na proste i praktyczne przepisy na keto zupy i gulasze. Te pyszne i aromatyczne niskowęglowodanowe dania pozwolą ci skutecznie ograniczyć cukry w diecie, które zamienisz na zdrowe tłuszcze. Autorka w lekki i przyjemny sposób wyjaśnia, czego będziesz potrzebować do przygotowania tych niezwykle zdrowych potraw, jakich produktów unikać oraz jakich zamienników możesz użyć w swojej kuchni. Stosując się do zaleceń Autorki odzyskasz energię, zgubisz zbędne kilogramy, zmniejszysz ryzyko chorób serca, wzmocnisz odporność, a nawet uchronisz się przed cukrzycą.

*Keto zupy dla zdrowia i dobrego samopoczucia!*

Patroni:

