

DIETA KETO

Ponad 70 prostych i szybkich przepisów, które pokochasz



TŁUŚTE
-- G A R Y --



PROSTE KETO PRZEPISY

Agnieszka Józefowicz-Giesak

[Kup książkę](#)



SPIIS TREŚCI

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

[Kup książkę](#)



Śniadania



05

**JAJECZNICA Z
PIECZARKAMI**

06

**SUFLET JAJECZNY ZE
SZPINAKIEM**

07

**PIECZONA FETA W
POMIDORACH**

08

MUFFINKI Z BOCZKIEM

09

FRITTATA ZE SZPARAGAMI

10

CAMEMBERT Z BOCZKIEM

11

PIZZA Z TUŃCZYKIEM

12

CHLEBKI CHMURKI

13

KETO BUŁECZKI

14

BUŁECZKI ŚNIADANIOWE

15

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

16

**MINI NALEŚNIKI
CZEKOLADOWE**

17

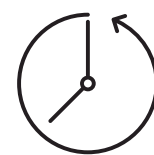
**PUSZYSTE NALEŚNIKI
KOKOSOWE**

18

**PLACUSZKI Z
MASCARPONE I SOSEM
TRUSKAWKOWYM**

[Kup książkę](#)

SUFLET JAJECZNY ZE SZPINAKIEM



Czas przygotowania:

10 minut



Czas pieczenia:

30 minut



Liczba porcji:

1

Składniki

2 jajka

35g masła

30g śmietany

2 garści szpinaku

20g sera koziego

sól, pieprz

tłuszcz do wysmarowania formy

Forma do zapiekania śr. 12cm

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



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

[Kup książkę](#)



BUŁECZKI ŚNIADANIOWE



Czas przygotowania:
5 minut



Czas pieczenia:
25 minut



Liczba porcji:
3

Składniki

- 3 jajka
- 30g mąki kokosowej
(lub 6 mąki migdałowej)
- 20g masła
- 40g sera Grana Padano/ Parmezanu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- olej kokosowy do wysmarowania formy

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

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 bułka)			
kalorie	tłuszcz	białko	węglowodany netto
222	17g	13.8g	0g

[Kup książkę](#)



Sałatki



20

**SALATKA Z POREM,
JAJKIEM I MAJONEZEM**

21

SALATKA Z BEKONEM

22

SALATKA BIG MAC

23

**SALATKA Z KURCZAKIEM I
SOSEM TYSIĄCA WYSP**

24

**SALATKA A'LA
ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM**

25

**SALATKA Z JAJKIEM I
NASIONAMI**

26

SALATKA Z MOZZARELLĄ

[Kup książkę](#)

A vertical image on the left side of the page shows a bowl of creamy, light-colored soup. A green cloth is draped over the top left corner of the bowl. Two gold-colored spoons are placed on a dark surface in the bottom left corner. The soup has small dark specks, possibly herbs or spices.

Zupy

28

ZUPA POMIDOROWA

29

**ZUPA KALAFIOROWA
ZE SZPINAKIEM**

30

ZUPA TACO

31

**ZUPA BROKUŁOWA
Z KURCZAKIEM**

32

ZUPA CHEESEBURGER

33

ZUPA KOLAGENOWA

34

ROSÓŁ Z WOLNOWARU

[Kup książkę](#)



Desery

51

SERNIK NEW YORK
CHEESECAKE

52

SERNIK Z BROWNIE

53

SERNIK Z PATELNI

54

MALINOWA ŚMIETANKA

55

CIASTKO CZEKOLADOWE
BEZ PIECZENIA

56

CIASTO JOGURTOWE
Z TRUSKAWKAMI

57

TARTA CYTRYNOWA
LEMON CURD

58

ROLADA BISZKOPTOWA
Z MASCARPONE

59

CREME BRULEE

60

MINI TIRAMISU

61

KREM NUTELLA

62

PĄCZKI OPONKI SEROWE

63

KOPIEC KRETA

64

MUS MALINOWY

[Kup książkę](#)