

praca zbiorowa Lightning Bolt Press

Najlepsza książka kucharska KETO

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

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



Najlepsza książka kucharska KETO

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

[Kup książkę](#)

praca zbiorowa Lightning Bolt Press

Najlepsza książka kucharska KETO

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

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



[Kup książkę](#)

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

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

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

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

SPIS TREŚCI

Podstawowe informacje na temat keto	37
---	----

KOKTAJLE

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

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

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

ŚNIADANIA

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

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

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

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

WYPIEKI

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

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

ZUPY

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

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

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

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

SAŁATKI

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

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

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

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

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

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

Krewetki z oregano, pomidorami i serem feta	356
Krewetki przyprawione cajunem i ryż kalafiorowy	356
Grillowane krewetki w maśle bazyliowym	356
Krewetki w kremowym sosie pomidorowo-szpinakowym ..	357
Jambalaya z krewetkami i kielbasą	357
Salatka krewetkowa scampi z makaronem z cukinii	358
Grillowane krewetki z sałatką z awokado	359
Placuszki z krewetkami po wietnamsku	359
Krewetki bang bang	359
Szaszłyki z krewetkami i warzywami w kremowym kwaśnym sosie z papryczką chipotle	360
Smażony ryż z krewetkami	361
Stir-fry z krewetkami, pędami bambusa i brokułami	361
Krewetki w kremowym pesto na makaronie z cukinii	362
Krewetki w kokosie	362
Czosnkowe krewetki z grzybami	363
Pieczone krewetki z czosnkiem i ziołami z ryżem kalafiorowym	364
Kałamarnica faszerowana po grecku	364

DRÓB

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

Pieczony kurczak z majonezem z kolendrą	368
Skrzydółka kurczaka z sosem buffalo	368
Paluszki z kurczaka	369
Paluszki z kurczaka z posypką z mąki migdałowej	369
Skrzydółka czosnkowe z parmezanem	370
Paprykarz z kurczaka	370
Kurczak paprykowy z brokułami	371
Kurczak w parmezanie	371
Faszerowane piersi z kurczaka	372
Kurczak kokosowy	373
Wrapy z sałaty z kawałkami panierowanego kurczaka	373
Wrapy z sałaty z siekanym kurczakiem i awokado	373
Wrapy z kurczakiem w sosie barbecue	374
Szaszłyki z kurczakiem w sosie barbecue	374
Kurczak z papryczkami jalapeño owinięty bekonem	375
Paluszki z piersi kurczaka z kremowym sosem z rieslinga ...	375
Salatka z kurczakiem curry	376
Chrupiący paillard z kurczaka	376
Szaszłyki z kurczaka z pikantnym sosem migdałowym	377
Kurczak w cieście	377
Kurczak z pierogami	378
Enchiladas z kurczakiem	379
Fajitas z kurczakiem	379
Kurczak cacciatore	380
Kremowy kurczak zapiekany ze szpinakiem	380
Salatka caprese z balsamicznym kurczakiem	381

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

Kurczak pieczony w ziołach	410
Burger z kurczakiem i awokado	411
Burger z kurczakiem zawinięty w sałatę	411
Burgery z kurczakiem i bekonem	412
Białe chili	412
Pikantny kurczak gong bao	413
Pierogi chińskie z kurczakiem	413
Quesadilla z kurczakiem	414
Przysmaki udka z kurczaka w kwaśnym kremie	415
Quesadilla z kurczakiem i serem	415
Zapiekanka enchilada z kurczakiem i zieloną papryczką chili	416
Zapiekanka z kurczakiem i dynią makaronową	416
Calabacitas con pollo	418
Serowa zapiekanka z kurczakiem i ryżem z patelni	418
Zapiekanka z jalapeño i kurczakiem	419
Złoty kurczak asiago	419
Kurczak z goframi	420
Kurczak po tokańsku	420
Papryka faszerowana sałatką z kurczakiem	421
Kalifornijski zapiekany kurczak z guacamole	422
Ciasto tamale z kurczakiem	422
Mezze	423
Pieczony indyk	424
Klopsiki z indyka w sosie marinara	424
Pieczeń z indyka	425

Muffiny z pieczeni z indyka	425
Papryka faszerowana indykiem i ryżem kalafiorowym	426
Risole z indykiem	426
Burgery z indykiem	427
„Tosty” z indyka z awokado	427
Enchilada z indyka z patelni	428
Indyczne burgery tymiankowe	428
Indyk rolowany w jajku w misce	429
Pilaw z indyka	429
Zapiekanka z indyka po florencku	430
Zapiekanka z indykiem, bekonem i sosem ranczerskim	430
Tetrazzini z indyka	431
Nienadziwana papryka z patelni	431
Codzienne teksańskie chili z indykiem	432
Polędwiczki cajun z indyka zawijane w bekon z pieczoną brukselką	433

MIĘSO

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

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

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

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

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

PRZEPISY NA DANIA PRZYGOTOWANE W MAŁYM AGD

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

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

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

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

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

Cobbler jeżynowy	624
Sernik z kwaśnej śmietany z wolnowaru	624
Sernik z masłem orzechowym	625
Kruszonka jagodowa	625
Delikatne ciasto funtowe	626
Złote ciasto migdałowe	626
Pyszne ciasto z masłem orzechowym	627
Ciasto kokosowo-malinowe	627
Ciepły piernik	628
Ciasto marchewkowe	628
Ciasto z limonkowo-malinowym kremem angielskim	629
Orzeźwiające ciasto cytrynowe z polewą cytrynową z wolnowaru	629
Ciasto czekoladowe brownie	630
Wilgotne ciasto imbirowe z bitą śmietaną z wolnowaru	630
Sernik waniliowy	631
Sernik czekoladowy z orzechami makadamia	632
Sernik z prażonymi migdałami	632
Ciasteczka z chipsami czekoladowymi z wolnowaru	633
Ciasto czekoladowe z bitą śmietaną	634
Brownie z orzechami i krówkami	634

PRZEAŃSKI I PRZYSTAWKI

Bomby tłuszczowe z bekonem i papryką	636
Bomby tłuszczowe z wędzonym łososiem	636

Bomby tłuszczowe z bekonem i szczypiorkiem	636
Bomby tłuszczowe z suszonymi pomidorami i fetą	637
Bomby tłuszczowe z awokado i chili	637
Bomby tłuszczowe z posypką do bajgli	638
Serowe bomby tłuszczowe z koperkiem	638
Krakersy migdałowe	638
Krakersy orzechowe	639
Krakersy z nasionami	639
Chrupiące parmezanowe krakersy	640
Chipsy z siemienia lnianego z guacamole	640
Pikantne wafle z serem cheddar	641
Chipsy potrójnie serowe	641
Chipsy z cukinii z parmezanem	642
Chrupiące chipsy z jarmużu	642
Chipsy z pizzy margarita	642
Czosnkowe chipsy pepperoni	643
Pikantna mieszanka imprezowa	643
Dip ziołowo-jogurtowy	644
Guacamole bekonowe	644
Kokosowe tzatziki	645
Dip tzatziki z warzywami	645
Cytrynowo-kurkumowe aioli	645
Guacamole	646
Tapenada z oliwek i karczochów	646
Baba ghanoush	646
Hummus z kalafiora	647

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

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

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

SŁODKOŚCI

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

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

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

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

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

Crème brûlée	791
Słodka sałatka jajeczna	792

NAPOJE

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

Sangria	800
Michelada	801
Frosé slushie	801
Vesper martini	801
Negroni	801
Tequila sunrise	802
Old Fashioned	802
Manhattan	802
Szoty z żelatyną	802

BAZY

Masło złożone z ziołami i awokado	804
Masło cytrynowe	804
Masło złożone chrzanowe	804
Ghee	805
Masło truskawkowe	805
Bulion z kości wołowych	806
Bulion wołowy na bogato	806
Bulion z kości kurczaka	807
Ziołowy bulion z kurczaka	807
Ziołowy bulion warzywny	807
Bulion rybny	808
Przyprawa włoska	808
Przyprawa ranczerska	809
Przyprawa do taco	809

Sos ranczerski na bazie maślanki	809
Dressing cytrynowo-czosnkowy	809
Zielony dressing bazyliowy	810
Kremowy dressing grejpfrutowo-estragonowy	810
Olej z harissą	811
Chimichurri	811
Tradycyjny sos cezara	812
Sos ranczerski	812
Winegret z musztardą i cebulą dymką	812
Ziołowy dressing balsamiczny	813
Czosnkowo-rozmarynowa oliwa z oliwek	813
Dressing imbirowo-limonkowy	813
Marynata czosnkowo-ziołowa	814
Dressing cytrynowo-tahini	814
Dressing cytrynowo-makowy	814
Bagna càuda	815
Pesto	815
Sos holenderski	815
Pesto ziołowo-jarmużowe	816
Pesto szpinakowo-konopne	816
Kremowy majonez	816
Pikantne pomarańczowe aioli	817
Sos chimichurri	817
Sos orzechowy po tajsku	818
Sos z niebieskiego sera	818
Sos barbecue	818

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

PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT KETO

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

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

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

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

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

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

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

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

Przejdź na keto

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

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

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

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

Ketoza

Kiedy stosujesz dietę wysokowęglowodanową, twoje ciało znajduje się

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

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

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

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

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

Makroskładniki

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

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

- Węglowodany dostarczają około 4 kalorii na gram.

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

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

Cele osób na diecie ketogenicznej mogą obejmować:

- utratę wagi,
- utrzymanie zdrowej wagi,

- zyskanie mięśni,
- zarządzanie poziomem cukru we krwi.

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

Dostosowanie się do keto

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

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

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

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

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

5 prostych kroków w drodze do keto

KROK 1: OCZYŚĆ SWOJĄ SPIŻARKĘ

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

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

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

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

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

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

KOKTAJLE

ODŚWIEŻAJĄCY KOKTAJL Z JARMUŻEM

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

KOKTAJL ZE SPIRULINĄ

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

KOKTAJL Z AWOKADO I MATCHĄ

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

KOKTAJL JAGODOWY Z ZIELENINĄ

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

ZIELONY KOKTAJL Z ZIOŁAMI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

KREMOWY KOKTAJL Z JARMUŻEM

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

KOKTAJL CYTRYNOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

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

KORZENNY KOKTAJL POMARAŃCZOWO-PISTACJOWY

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

KOKTAJL SZPINAKOWO-JAGODOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

KOKTAJL BORÓWKOWY Z CYTRYNĄ I IMBIREM

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-SZPINAKOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

- ½ szklanki truskawek
- 1 łyżka oleju kokosowego

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

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

KOKTAJL TROPIKALNY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

CYNAMONOWE PALUSZKI Z TOSTÓW FRANCUSKICH

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

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

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

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

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

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

SŁODKO-PIKANTNY TOST Z BURRATĄ I JAGODAMI

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

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

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

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

FRANCUSKI TOST Z BORÓWKAMI BEZ TOSTÓW

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

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

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

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

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

MAŚLANE JAJKA NA TWARDO

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

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

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

PIECZONE MUFFINKI JAJECZNE Z SZYNKĄ

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

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

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

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

MUFFINKI Z JAJKAMI W KOSZULKACH, SZYNKĄ I ŻÓŁTYM SEREM

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

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

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

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

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

MUFFINKI Z BEKONEM, JAJKAMI I ŻÓŁTYM SEREM

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

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

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

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

MUFFINKI Z JAJKAMI OWINIĘTE BEKONEM

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

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

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

a następnie ostrożnie wyjmij każdą muffinkę i podawaj.

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

MUFFINKI Z BROKUŁAMI, BEKONEM I JAJKAMI

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

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

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

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

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

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

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

BURRITO ŚNIADANIOWE W MISECZCE

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

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

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

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

KLASYCZNE BAROWE PLACKI ZIEMNIACZANE

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

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

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

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

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

SZAKSZUKA

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

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

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

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

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

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

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

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

BUŁECZKI SCONES Z BEKONEM I SEREM CHEDDAR

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

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

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

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

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

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

BUŁECZKI SCONES Z MALINAMI

PORCJE: 8 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •
CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 15 min

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

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

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

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

BUŁECZKI SCONES Z MIESZANKĄ JAGÓD W POLEWIE CYTRYNOWEJ

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

Na bułeczki scones

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

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

Na lukier cytrynowy

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

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

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

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

MUFFINKI NALEŚNIKOWE

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

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

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

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

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

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

MUFFINKI BANANOWO-ORZECHEWE

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

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

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

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

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

MUFFINKI Z ZIELENINĄ I PARMEZANEM

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

Na kapustę

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

Na muffinki

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

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

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

ZUPA MISO NA BOGATO Z TOFU I JAJKIEM

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

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

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

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

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

WEGETARIAŃSKA FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA

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

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

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

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

FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA

PORCJE: 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •
CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 80 min

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

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

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

ZUPA Z RZEPĄ I TYMIANKIEM

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

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

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

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

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

ZUPA KREM Z POMIDORÓW

PORCJE: 3 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min •
CZAS OBRÓBKİ TERMICZNEJ: 15 min

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

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

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

ROSÓŁ Z KURCZAKA Z MAKARONEM

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

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

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

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

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

ROSÓŁ Z KURCZAKA Z KULKAMI Z MACY

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

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

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

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

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

ROSÓŁ Z KURCZAKA Z PASKAMI TORTILLI

PORCJE: 2 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 min •
CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 30 min

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

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

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

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

LIMONKOWY CHOWDER FIESTA Z KURCZAKA

PORCJE: 4 • **CZAS PRZYGOTOWANIA:** 25 min •
CZAS OBRÓBKI TERMICZNEJ: 50 min

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

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

TRADYCYJNA SAŁATKA GRECKA

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

SAŁATKA GRECKA W ŚRODKU TYGODNIA

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

ENERGETYZUJĄCA SAŁATKA Z RUKOLI

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

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

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JICAMĄ ORAZ DRESSINGIEM MIĘTOWO-OGÓRKOWYM

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

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

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

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

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM CURRY I PESTKAMI DYNI

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

AWOKADO FASZEROWANE SAŁATKĄ CAPRESE

PORCJE: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

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

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

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

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

AWOKADO FASZEROWANE SAŁATKĄ Z KRABA

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 min

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

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

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

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

AWOKADO FASZEROWANE TUŃCZYKIEM

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

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

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

awokado nałóż około połowy mieszanki tuńczyka. Podawaj od razu.

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

AWOKADO FASZEROWANE INDYKIEM

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

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

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

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

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

AWOKADO FASZEROWANE SAŁATKĄ Z KURCZAKIEM

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

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

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

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

CIASTEczKA Z DORSZA

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min •
CZAS OBRÓBKl TERMICZNEJ: 20 min

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

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

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

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

PIECZONY HALIBUT Z SOSEM ZIOŁOWYM

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

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

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

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

FLĄDRA Z PESTO I KAPUSTĄ BOK CHOY

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

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

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

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

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

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

MAKARON NITKI Z OWOCAMI MORZA

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

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

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

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

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

SALATKA CEVICHE Z OWOCAMI MORZA

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

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

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

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

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

KREWETKI I „KASZA”

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

- 450 g średnich obranych, pozbawionych żyłek krewetek
- 1 łyżeczka soli, do podzielenia
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, do podzielenia
- ⅓ łyżeczki chili w proszku
- 4 plastry bekonu
- 2 łyżki masła
- 3 szklanki ryżu kalafiorowego
- ½ szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- ¼ szklanki rozdrobnionego parmezanu
- ½ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- 2 cebule dymki, zielone części pokrojone w cienkie plasterki

Dwa talerze wyłóż papierowymi ręcznikami. W dużej misce wymieszaj krewetki, ½ łyżeczki soli, ⅓ łyżeczki pieprzu i chili w proszku. Przykryj i wstaw do lodówki. Na dużej patelni na średnim ogniu podsmaż bekon, aż będzie chrupiący. Przełóż

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

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

GRILLOWANY KURCZAK W BEKONIE

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

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

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

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

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

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

KURCZAK OWIJANY BEKONEM

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

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

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

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

SZASZŁYKI Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I PAPRYCZKĄ CHILI

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

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

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

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

MISKA Z MIĘSEM CARNE ASADA I KURCZAKIEM

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

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

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

KLASYCZNE ŻEBERKO PRIME AU JUS

PORCJE: 8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min

+ cała noc chłodzenia •

CZAS OBRÓBKII TERMICZNEJ: 2 godz. 40 min

Na mięso

- pieczone żeberka wołowe z kością (2700 g) wiązane, nieprzycinane
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Na sos chrzanowy

- 1½ szklanki kwaśnej śmietany
- ½ szklanki przygotowanego chrzanu
- 5 łyżeczek musztardy diżońskiej
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- szczypiorek do dekoracji

Na sos z mięsa

- ¼ szklanki czerwonego wina
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 2 szklanki bulionu z kości wołowej

W dzień poprzedzający pieczenie rozpakuj mięso, ułóż je na blasze wyłożonej

papierem pergaminowym i wstaw na noc bez przykrycia do lodówki. Pół godziny przed planowanym gotowaniem wyjmij żeberka prime z lodówki. Doprav solą i pieprzem. Pozostaw do osiągnięcia temperatury pokojowej. W małej miseczce wymieszaj kwaśną śmietanę, chrzan, musztardę diżońską, sól i pieprz. Przykryj i umieść w lodówce. Rozgrzej piekarnik do 260°C. Umieść żeberka prime na ruszcie w brytfannie tłustą stroną do góry. Aby dowiedzieć się, jak długo piec mięso, pomnóż wagę żeberka prime przez 5, a otrzymasz czas pieczenia – w przypadku 2700-gramowej pieczeni będziesz piec przez 30 min. Umieść blachę w piekarniku i ustaw minutnik na czas pieczenia. Gdy czas minie, wyłącz piekarnik i nie otwieraj drzwiczek przez co najmniej 2 godz. Po tym czasie wystaw mięso z piekarnika, aby odpoczęło na czas przygotowywania sosu. Wyjmij sos chrzanowy z lodówki i pozostaw do osiągnięcia temperatury pokojowej. Udekoruj szczypiorkiem. Do średniego rondla na średnim ogniu wlej tłuszcz

i zrumienione kawałki z patelni. Doprowadź do wrzenia i wmieszaj wino i sos Worcestershire. Wróć do gotowania na wolnym ogniu i wlej bulion wołowy. Ponownie zagotuj, mieszając. Następnie zmniejsz ogień i pozostaw do zredukowania na kilka minut, od czasu do czasu mieszając, aż płyn zredukuje się o około połowę. Zdejmij z ognia i przecedź przez sitko do miski, używając tylnej części łyżki, aby pomóc je rozgnieść. Pokrój żeberka prime i podawaj z sosem z mięsa i sosem chrzanowym.

1 porcja (180 g mięsa, sosu z mięsa i sosu chrzanowego): kalorie: 386; tłuszcz: 16 g; białko: 53 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 0 g; węglowodany netto: 5 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 37%; białko: 55%; węglowodany: 8%

ŻEBERKO PRIME NABIJANE CZOSNKIEM Z TYMIANKIEM AU JUS

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

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

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

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

POŁĘDWICA WOŁOWA ZAWIJANA W BEKON

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

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

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

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

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

PIECZONA POŁĘDWICA WOŁOWA Z ROZMARYNEM

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

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

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

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

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

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

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

KLASYCZNE CHILI Z WOŁOWINĄ

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

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

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

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

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

CHILI Z WOŁOWINĄ PO TEKSAŃSKU

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

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

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

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

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

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

MAKARON Z CUKINII PO BOŁOŃSKU

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

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

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

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

SAŁATKA CEZAR Z KREWETKAMI

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

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

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

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

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

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

CIASTEczKA KRABOWE

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

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

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

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

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

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

PRZEGRZEBKI Z SOSEM CYTRYNOWO-MAŚLANYM

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

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

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

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

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

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

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

PAPRYKA FASZEROWANA KIEŁBASĄ

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

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

- 6 dużych jaj
- ½ szklanki mleka kokosowego

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

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

ZAPIEKANKA KOPERKOWO-SZPARAGOWA

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

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

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

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

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

BEZBŻOWY CHŁB CUKINIOWY Z WOLNOWARU

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

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

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

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

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

ZUPA Z SEREM CHEDDAR

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

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

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

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

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

BOMBY TŁUSZCZOWE Z POSYPKĄ DO BAJGLI

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

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

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

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

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

SEROWE BOMBY TŁUSZCZOWE Z KOPERKIEM

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

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

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

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

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

KRAKERSY MIGDAŁOWE

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

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

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

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

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

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

KRAKERSY ORZECHOWE

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

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

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

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

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

KRAKERSY Z NASIONAMI

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

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

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

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

KULKI Z CIASTA NA CIASTECZKA

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

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

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

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

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

KRÓWKA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM

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

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

Naczynie żaroodporne o powierzchni 15 cm² wyłóż papierem pergaminowym i odstaw na bok. W średniej misce

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

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

CZEKOLADOWA KRÓWKA

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

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

Naczynie o powierzchni 13 cm² wyłoż papierem pergaminowym wystającym po bokach. W małym rondelku na małym ogniu rozpuść olej kokosowy. Dodaj kakao i stewię. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Zdejmij z ognia i wmieszaj wanilię. Wlej masę do przygotowanego naczynia. Dodaj masło migdałowe i posyp solą. Wstaw do zamrażarki na 30 min lub do momentu, aż zestali się i stwardnieją. Używając papieru pergaminowego jako uchwytów, ostrożnie przenieś krówkę na deskę do krojenia. Pokrój ją na kwadraty i przechowuj w zamkniętym pojemniku w zamrażarce.

1 porcja: kalorie: 235; tłuszcz: 23 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 3 g;

makroskładniki: tłuszcz: 88%; białko: 4%; węglowodany: 8%

GRILLOWANA KANTALUPA

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

- 2 łyżki roztopionego oleju kokosowego
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu

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

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

1 porcja: kalorie: 201; tłuszcz: 18 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 9 g;

makroskładniki: tłuszcz: 80%; białko: 4%; węglowodany: 16%

GRILLOWANE SŁODKIE BRZOSKWINIE

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

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

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

1 porcja: kalorie: 75; tłuszcz: 5 g; białko: 1 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 8 g;

makroskładniki: tłuszcz: 54%; białko: 3%; węglowodany: 43%

CIASTEczKA KOKOSOWE BEZ PIECZENIA

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

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

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

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

CYTRYNOWE CIASTEczKA ŚNIEŻNE KULE

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

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

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

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

CIASTECZKA KOKOSOWE

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

- 2 łyżki masła
- $\frac{2}{3}$ szklanki masła migdałowego
- 1 łyżka kakao w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka stewii lub 8 kropli płynnego ekstraktu ze stewii
- 1 szklanka niesłodzonych wiórków kokosowych

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

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

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

KRUCHE CIASTECZKA ORZECHOWE

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

- $\frac{1}{2}$ szklanki masła w temperaturze pokojowej + dodatkowa ilość do natłuszczenia blachy do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ szklanki granulowanego słodzika
- 1 łyżeczka bezalkoholowego czystego ekstraktu waniliowego
- $1\frac{1}{2}$ szklanki mąki migdałowej
- $\frac{1}{2}$ szklanki mielonych orzechów laskowych
- szczypta soli morskiej

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

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

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

CIASTECZKA MIGDAŁOWE

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

- 2 szklanki mąki migdałowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mieszanki cukierniczej z erytrytolem
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki gumy ksantanowej

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

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

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

BUDYŃ Z MASŁEM MIGDAŁOWYM, GALARETKĄ I NASIONAMI CHIA

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

- ½ szklanki nasion chia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

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

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

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

BUDYŃ RYŻOWY

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

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

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

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

1 porcja (⅓ przepisu): kalorie: 248; tłuszcz: 24 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 17 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 7 g;

makroskładniki: tłuszcz: 87%; białko: 3%; węglowodany: 10%

BUDYŃ CZEKOLADOWY Z AWOKADO

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

BUDYŃ CZEKOLADOWY Z NASIONAMI CHIA

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

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

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

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

BUDYŃ SNICKERDOODLE

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 3 min

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

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

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

KAWA MATCHA

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

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

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

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

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

RÓŻANA EARL GREY LATTE

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

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

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

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

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

KAWA MROŻONA Z KOKOSEM

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

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

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

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

LATTE Z ZIELONEJ HERBATY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

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

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

HERBATA CHAI Z TŁUSZCZEM

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

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

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

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

GORĄCE KAKAO

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

- $\frac{1}{3}$ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 szklanka niesłodzonego mleka kokosowego
- 2 łyżki niesłodzonego kakao w proszku
- 2 łyżki erytrytolu
- 2–5 kropli płynnej stewii o smaku czekoladowym
- 1 łyżka kolagenu w proszku lub zabiela-cza do kawy (opcjonalnie)
- bezcukrowy syrop o smaku pianek marshmallow do podania (opcjonalnie)

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

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

LIMONKOWA MARGARITA

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

MALINOWA MIMOZA

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

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

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

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

SANGRIA

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

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

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

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

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

MICHELADA

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

FROSÉ SLUSHIE

PORCJE: 5 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

VESPER MARTINI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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

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

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

NEGRONI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 3 min

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

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

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

BULION Z KOŚCI WOŁOWYCH

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

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

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

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

BULION WOŁOWY NA BOGATO

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

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

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

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

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

BULION Z KOŚCI KURCZAKA

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

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

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

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

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

ZIOŁOWY BULION Z KURCZAKA

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

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

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

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

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

ZIOŁOWY BULION WARZYWNY

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

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

TRADYCYJNY SOS CEZARA

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

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

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

w lodówce w hermetycznym pojemniku do 3 dni.

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

SOS RANCZERSKI

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

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

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

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

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

WINEGRET Z MUSZTARDĄ I CEBULĄ DYMKĄ

PORCJE: 8 • ŁĄCZNY CZAS: 10 min

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

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

w lodówce w hermetycznym pojemniku do 2 tygodni.

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

ZIOŁOWY DRESSING BALSAMICZNY

NA 1 SZKLANKĘ • CZAS PRZYGOTOWANIA: 4 min

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

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

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

CZOSNKOWO-ROZMARYNOWA OLIWA Z OLIVEK

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

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

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

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

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

DRESSING IMBIROWO-LIMONKOWY

PORCJE: 8 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

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

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



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETOGENICZNA BIBLIA

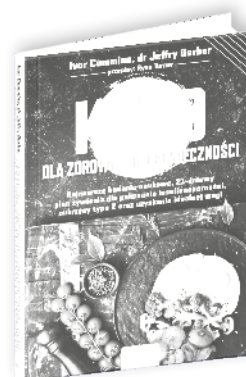
dr Jacob Wilson,
dr Ryan Lowery



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

KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Ivor Cummins, dr Jeffry Gerber



Już dziś zacznij 21-dniowy plan odzyskania zdrowia, oparty o 50 przepisów na pyszne dania. Autorzy, eksperci od zdrowego odżywiania, przybliżą ci zasady i przepisy diety ketogenicznej oraz niskowęglowodanowej. W poradniku znajdziesz sposoby na to, jak szybko schudnąć, wyeliminować stany zapalne, insulinooporność, zaburzenia neurodegeneracyjne, cukrzycę czy choroby układu krążenia. Poznasz zasady skutecznego odchudzania. Znajdziesz tu wszystko o ketozie, cholesterolu i prozdrowotnym efekcie działania diety bogatej w zdrowe tłuszcze. Post przerywany i dieta niskowęglowodanowa zapewnią ci doskonałe samopoczucie i długowieczność. Staną się twoim nowym stylem życia i sposobem na stres. Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



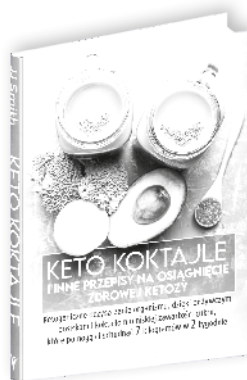
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETO KOKTAJLE I INNE PRZEPISY...

JJ Smith



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

DIETA KETOGENICZNA NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Wes Shoemaker



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



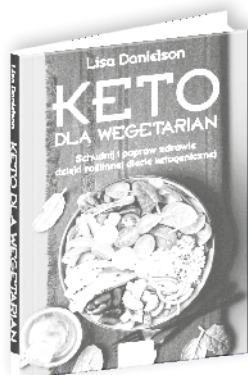
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETO DLA WEGETARIAN

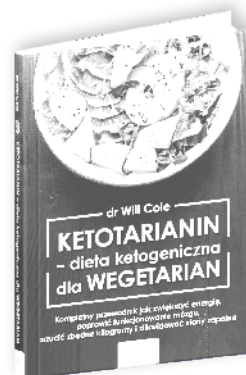
Lisa Danielson



Meksykańska zapiekanka jajeczna, błyskawiczna francuska zupa cebulowa, wegańskie curry kokosowe... To nie wszystko: batoniki cytrynowe, miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe, ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka przykładów dań, które oferuje dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej. A wszystko to bez liczenia kalorii i kontrolowania wagi! By w pełni korzystać z zalet diety ketogenicznej wcale nie musisz jeść mięsa! Udowadnia to Autorka, która w swojej książce przedstawia zasady diety keto i łączy je z wegetariańskimi składnikami. Znajdziesz tu aż 100 prostych przepisów na śniadania, obiady, zupy, desery i przekąski. 14-dniowy plan posiłków pomoże ci z łatwością wprowadzić organizm w stan ketozy i wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową, a także szybko schudnąć. Dieta keto bez mięsa – spróbuj, zakochaj się i chudnij!

KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA...

dr Will Cole



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



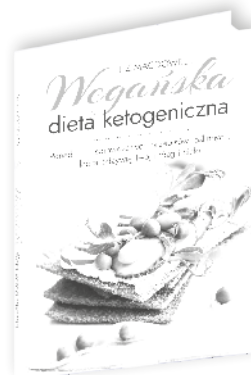
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W książce znajdziesz wegańskie keto przepisy na ponad 60 odpowiednio zbilansowanych dań. Dodatkowo Autorka obala mit, iż weganizm jest sprzeczny z dietą ketogeniczną. Zapewnia, że to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć, jak urozmaicić swoją kuchnię, a także, jak wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Oferuje pełnowartościowy plan oparty na spożywaniu zdrowych tłuszczów oraz białek roślinnych, które pozwolą na osiągnięcie stanu ketozy, wyeliminowanie stanów zapalnych i skuteczne odchudzanie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków, ale także – jako dieta przeciwzapalna – redukuje w organizmie stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z diety wegetariańskiej i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



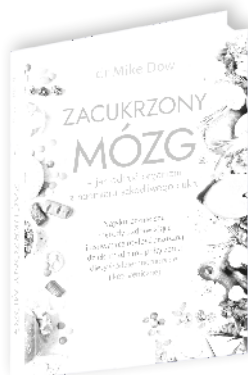
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ZACUKRZONY MÓZG – JAK ODTRUĆ...

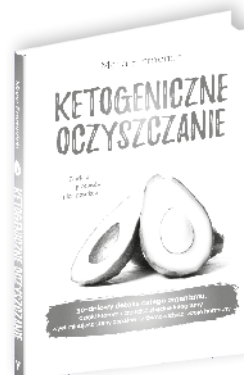
dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a cukier zabija? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania wielu schorzeń i chorób jest zacukrzenie mózgu i całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie spożywamy, prowadzi do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Mike Dow, prezentuje skuteczny plan odżywiania, który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych i zerwaniu z kompulsywnym objadaniem się oraz poprawia kondycję umysłową i eliminuje otyłość brzuszną. Przekonuje, że najlepszym i odżywczym środkiem dla zdrowia mózgu, jest połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Udowadnia, że dzięki niej poprawimy pamięć i odtrujemy zacukrzony mózg, a także pozbędziemy się oponki i tłuszczu z brzucha.

KETOGENICZNE OCZYSZCZANIE

Maria Emmerich



Mgła mózgowa, nadwaga, podwyższone poziomy cukru i cholesterolu we krwi, brak energii, stany depresyjne... To skutki spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów. Jeśli zadajesz sobie pytanie, jak szybko schudnąć i przyspieszyć metabolizm, powinieneś wypróbować dietę ketogeniczną! Autorka tej książki gwarantuje, że nie wrócisz do szkodliwych nawyków żywieniowych. Proponuje 30-dniowy program ketogenicznego oczyszczania organizmu. Przekonasz się, że to dieta także przeciwzapalna i oczyszczająca. Taki detoks – dzięki działaniu ketozy – pomoże ci pozbyć się zaburzeń hormonalnych i chorób autoimmunologicznych. Dzięki 160 przepisom staniesz się wirtuozem w kuchni, gdzie podstawą będą proste produkty, jak awokado, jajka, oleje roślinne, łosoś i mięso. Przekonaj się, jak działa ketogeniczny detoks!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



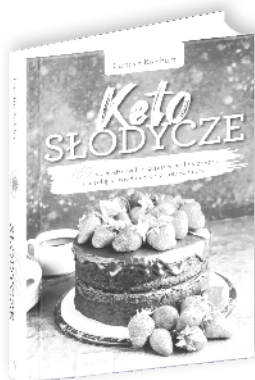
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETO SŁODYCZE

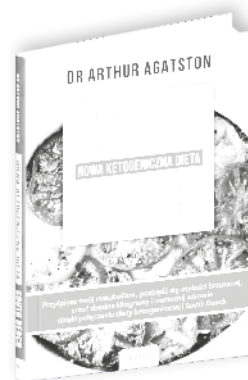
Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodczy! Fit słodczy oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodczy i fit przekąski opatrzony jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodczy oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zapraszają efektów odchudzania. Fit słodczy – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH

dr Arthur Agatston



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

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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NISKOWĘGLOWODANOWA DIETA KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger



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

węglowodany. Bez trudu wprowadzisz 3 fazy keto. 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.

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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



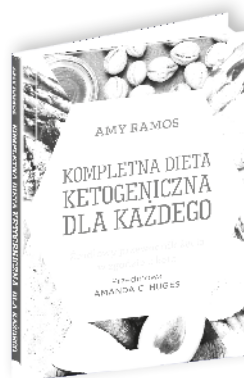
Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – 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 więcej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA...

Amy Ramos



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

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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK • WARSZAWA • CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

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

- 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, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniak Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Produkty prozdrowotne

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Zioła, nalewki

Lampy solne, dyfuzory

E-booki i audiobooki

Medycyna naturalna

PROMOCJE ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA UNIKALNA OFERTA

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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

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

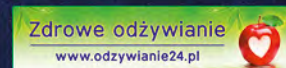
To największy na rynku, opracowany przez ekspertów i dietetyków, zbiór aż **1500 KETO** przepisów w jednej, kompletnej książce. Każdy przepis zawiera dokładne informacje o wartości

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

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

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

Patroni:



Kup książkę