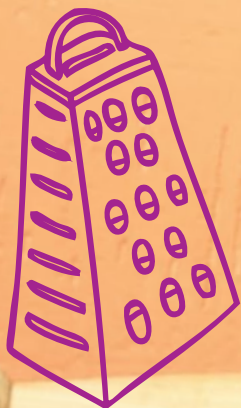


Pieta Ketogenna

3:1



KSIĄŻKA Z PRZEPISAMI



Ułatwia przygotowanie twoich ulubionych dań, a dzięki
naszemu przewodnikowi nie musisz być szefem kuchni,
żeby zdobyć wszystkie gwiazdki!

 NUTRICIA
Ketogenics

Spis treści



Smoothie malinowe



Pizza serowo-pomidorowa



Budyń

Smoothie

Smoothie borówkowe
Smoothie malinowe
Smoothie truskawkowe
Smoothie czekoladowe
Milkshake

Przekąski

Muffiny borówkowe
Muffiny serowo-ziółte
Pikantne muffiny
Muffiny czekoladowe
Tost cytrynowo-borówkowy
Pikantne krakersy
Wrap serowy
Jaja po szkocku obtoczone w mięsie z indyka
Yorkshire pudding z sosem
Cynamonowo-borówkowe płatki śniadaniowe

Dania główne

Pizza serowo-pomidorowa
Kalań z serem
Curry z pieczarkami i szpinakiem
Serowo-cebulowa tarta pomidorowa
Tarta z serem i szynką
Dorsz w sosie pomidorowym
Omlet serowy
Jajecznica z serem i pieczarkami
Mielona wołowina w sosie pomidorowym
Curry z kurczakiem
Curry z soczewicą
Tarta z indykiem i szafwią

Zupy i sosy

Zupa z zielonej papryki i pomidorów
Zupa grzybowa
Sos pomidorowy
Sos serowy

Desery

Kruszonka jeżynowa
Naleśniki
Lody czekoladowe
Lody waniliowe
Galaretki śmietankowa
Tarta z budyniem jajecznym
Budyń
Malinowe crème brûlée
Panna cotta truskawkowa
Kruszonka malinowa

Autorzy przepisów: Neil Palliser-Bosomworth, Helen Grossi, Mary-Anne Leung

Materiał skonsultowała: Ewa Korecka-Choińska, dietetyk z Kliniki Neurologii Rozwojowej Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku.

Zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem diety ketogenicznej.

potrzebne przybory

Niniejsza książka została starannie opracowana w szczególności dzięki specjalizującemu się w kuchni ketogennej szefowi Neilowi Palliserowi-Bosomworthowi oraz przy współpracy z dietetyczkami specjalizującymi się w diecie ketogennej – Helen Grossi i Mary-Anne Leung. Przepisy oparte są na codziennych posiłkach, które, mamy nadzieję, pokochacie.

Konsultacja polskiej wersji - dietetyk Sylwia Gudej.

Przybory wymienione na tej stronie przydadzą się przy sporządzaniu tych pysznych dań. Bawcie się dobrze, przygotowując je!

Deska do krojenia



Nóż



Waga



Wałek



Trzepaczka kuchenna



Łopatką



Patelnia



Miska i łyżka do mieszania



Silikonowa forma do pieczenia



Shaker i plastikowe tubki



Wskazówki i porady



Zanim rozpoczniesz przygotowywać wybrany przepis, zważ wszystkie składniki.



Po zważeniu suchego składnika możesz wytarować wagę, aby uważnie dodać inny suchy składnik do tego samego pojemnika. Produkty o większej objętości waż na końcu.



Może zdarzyć się, że potrawy zawierające KetoCal będą gotowały się lub piekły szybciej niż potrawy przyrządzane według tradycyjnych przepisów. Być może, aby zapobiec rozgotowaniu, niezbędne będzie dostosowanie czasu pieczenia.



Używaj silikonowych foremek na muffiny. Dzięki temu tłuszcz nie będzie wypływał z produktu. Nie używaj kokilek papierowych, które wchłaniają tłuszcz.



Jeśli chcesz, możesz ugotować większe porcje, zwiększając odpowiednio ilość produktów, lub, jeśli masz taką potrzebę, zmniejszyć ich ilość o połowę. Pamiętaj tylko, aby zmienić ilość wszystkich składników w przepisie.



Użyj gumowej łopatką, aby dokładnie oczyścić każdy pojemnik.



Nie podgrzewaj KetoCal w kuchence mikrofalowej, gdyż ten sposób obróbki cieplnej może spowodować denaturację witamin i minerałów w produkcie. Z tego samego powodu nie gotuj produktów, w których znajduje się KetoCal. KetoCal dodawaj zawsze, gdy skończysz gotowanie, chyba że przepis wskazuje inaczej.

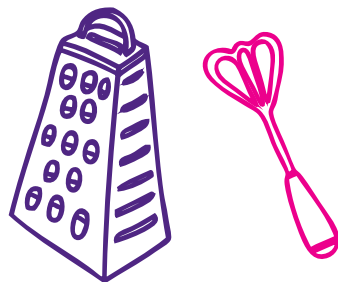


Produkty KetoCal można dosłodzić bezcukrowymi syropami Da Vinci. Należy zwracać uwagę na skład słodzików, gdyż mogą zawierać niedozwolone węglowodany, np. stewia może zawierać maltodekstrynę. Twój dietetyk udzieli ci dodatkowych informacji.

KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem diety ketogennej.

Wskazówki i porady



W niektórych przepisach KetoCal wykorzystywana jest mąka kokosowa np. Bio-planet. Możesz jednak użyć wiórków kokosowych jako substytutu, pod warunkiem, że ich wartość odżywcza odpowiada tej dla każdego przepisu.

Jeżeli zdecydujesz się używać wiórków kokosowych, niezbędne będą drobne przygotowania. Zacznij od osuszenia wiórków, umieszczając potrzebną ich ilość w piekarniku rozgrzanym do 80°C. Uważaj, aby nie zrumienić wiórków. Gdy już osuszysz wiórki, możesz je zmielić.

Najskuteczniejszym sposobem jest włożenie wiórków do młynka do kawy, co pozwoli uzyskać drobno zmieloną, gładką mąkę kokosową, doskonałą do stosowania w przepisach KetoCal.

Niektóre przepisy można przygotować w innym stosunku ketogenicznym. Warto o to zapytać swojego dietetyka.

KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem diety ketogenicznej.

Smoothie

Zbiór przepisów na pyszne smoothie
specjalnie dla Ciebie.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od
wieku, masy ciała i stanu zdrowia. Zawsze skonsultuj się ze specjalistą
dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej.





Smoothie borówkowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania:

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min

Sposób przygotowania:

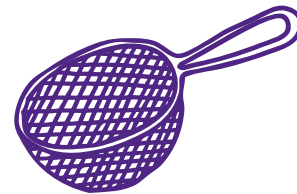
1. Umieść KetoCal LQ, borówki, słodzik i kostki lodu w blenderze.
2. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	29 g
Białko	6.3 g
Węglowodany	3.5 g
Wartość energetyczna (kcal)	300
Stosunek ketogenny	3:1

Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 32 g borówek
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 4 kostki lodu



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Smoothie malinowe



Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Liczba porcji:

1

Czas przygotowania:

10 min



Sposób przygotowania:

1. Umieść KetoCal LQ, maliny, słodzik i kostki lodu w blenderze.
2. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	29.1 g
Białko	6.6 g
Węglowodany	3 g
Wartość energetyczna (kcal)	300
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 40 g malin
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 4 kostki lodu



Porada szefa kuchni:

Przedcz zmiksovane smoothie, aby usunąć wszystkie pestki.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.



Smoothie truskawkowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania:

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min

Sposób przygotowania:

1. Umieść KetoCal LQ, truskawki, słodzik i kostki lodu w blenderze.
2. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).



Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 35 g truskawek
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 4 kostki lodu



Porada szefa kuchni:

Przecedź zmiksowane smoothie, aby usunąć wszystkie pestki.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Smoothie czekoladowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania:

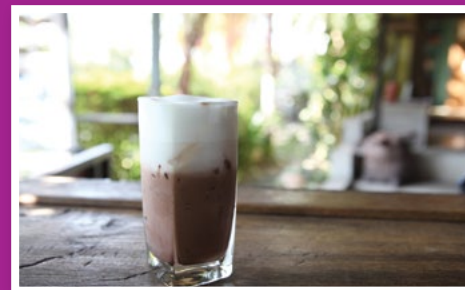
Nowicjusz



Ekspert

1

10 min

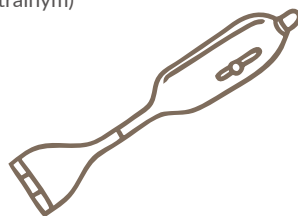


Sposób przygotowania:

1. Rozpuść gorzką czekoladę w kuchenie mikrofalowej.
2. W blenderze umieść KetoCal LQ, proszek kakaowy, słodzik i roztopioną czekoladę, a także kostki lodu.
3. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).

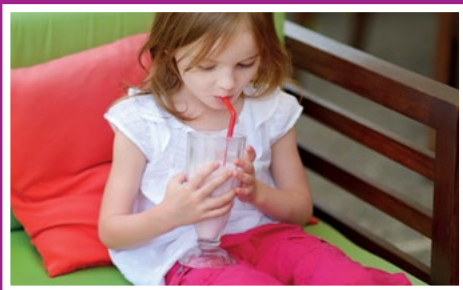
Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 3 g gorzkiej czekolady 99%
- 7 g kakao naturalne Wawel
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 4 kostki lodu



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.



Milkshake



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania:

Nowicjusz



Ekspert

1

2 min

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj karton KetoCal LQ z mlekiem półtłustym, a następnie dodaj syrop smakowy Da Vinci* do smaku.



Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 31 g mleka półtłustego
- 5 g syropu Da Vinci*

Porada szefa kuchni:

Aby błyskawicznie odmierzyć składniki i wymieszać swój milkshake, użyj shakera KetoCal.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

**Syropy Da Vinci można zamówić online lub za pośrednictwem fundacji Matthew's Friends. Dostępne są w różnych smakach, takich jak karmelowy, o smaku ciasteczek, orzechowy, czekoladowy, truskawkowy i wiele innych.

Przekąski



Zbiór przepisów na pyszne przekąski
specjalnie dla Ciebie.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od
wieku, masy ciała i stanu zdrowia. Zawsze skonsultuj się ze specjalistą
dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogenicznej.



Muffiny borówkowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 35 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. Wsyp do miski KetoCal, proszek do pieczenia, mielone migdały i mąkę kokosową i wymieszaj.
3. Wymieszaj masło, jaja i napój sojowy Alpro, aby uzyskać gładkie ciasto.
4. Do ciasta dodaj słodzik w płynie.
5. Przełóż łyżką ciasto do formy na muffiny, a następnie na wierzchu poukładaj borówki.
6. Piecz przez około 30–35 minut lub do zrumienienia.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	35 g
Białko	7.0 g
Węglowodany	4.7 g
Wartość energetyczna (kcal)	361.6
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 14 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 1 g sody oczyszczonej
- 6 g migdałów
- 18 g mąki kokosowej Bio Planet
- 15 g masła
- 18 g ubitych jaj
- 10 g oryginalnego napoju sojowego Alpro
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 5 g borówek



Porada szefa kuchni:

Będzie ci łatwiej wyjąć muffiny z formy, jeśli użyjesz silikonowej formy.

Aby upiec większą liczbę babeczek, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile muffinek chcesz upiec i, umieszczając ciasto w formie na muffiny, podziel je na równe porcje.

Muffiny można mrozić.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Muffiny Serowo-ziołowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

4

15 min | 20 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	31.7 g
Białko	8.6 g
Węglowodany	2.0 g
Wartość energetyczna (kcal)	328.0
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 25 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 67 g mąka migdałowa
- 44 g masła
- 50 g pełnotłustej śmietany 42%
- 55 g ubitych jaj
- 34 g tartego sera cheddar
- zioła (rozmaryn, cebulka lub pietruszka)



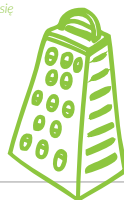
Porada szefa kuchni:

Będzie ci łatwiej wyjąć muffiny z formy, jeśli użyjesz silikonowej formy.

Muffiny można mrozić.

**Przepis dzięki uprzejmości dietetyk specjalizującej się w diecie ketogennej Mary-Anne Leung.*

**Zdjęcie dzięki uprzejmości Mandy Mulford*



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.
2. W dużej misce wymieszaj KetoCal i mąkę migdałową.
3. Rozpuść masło i dodaj je wraz ze śmietaną i jajkami do suchych składników.
4. Dodaj ser i zioła.
5. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj niewielką ilość wody, tak aby połączzone składniki łatwo zsuwały się z łyżki.
6. Zważ ciasto i podziel je na 4 porcje.
7. Przetóż ciasto łyżką do formy na muffiny.
8. Piecz przez około 20 minut lub do zrumienienia.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.



Pikantne muffiny



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 35 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. Umieść w misce proszek KetoCal, mąkę migdałową, sodę, i wymieszaj.
3. Rozpuść masło i dodaj je wraz z jajkami i napojem sojowym do suchych składników, wymieszaj.
4. Wmieszaj starty ser, cebulkę i boczek, dokładnie połącz składniki.
5. Przelóż ciasto łyżką do formy na muffiny.
6. Piecz przez ok. 30-35 min.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	34.0 g
Białko	8.5 g
Węglowodany	3.0 g
Wartość energetyczna (kcal)	352
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 14 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 19 g mąka migdałowa
- 1 g soda oczyszczona
- 14 g masła
- 8 g ubitych jaj
- 5 g oryginalnego napoju sojowego Alpro
- 2 g tartego sera cheddar
- 3 g drobno posiekanej cebulki
- 5 g plasterków boczku wędzonego parzonego Sokołów (podsmażonych, aby były chrupiące)

Porada szefa kuchni:

Będzie ci łatwiej wyjąć muffiny z formy, jeśli użyjesz silikonowej formy.

Aby upiec większą liczbę babeczek, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile muffinek chcesz upiec i, umieszczając ciasto w formie na muffiny, podziel je na równe porcje.

Muffiny można mrozić.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Muffiny czekoladowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 35 min



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. W misce wymieszaj proszek KetoCal, mąkę migdałową, sodę, mąkę kokosową i proszek kakaowy.
3. Połącz roztopione masło, napój sojowy i jajka, dodaj do suchych składników i wymieszaj dokładnie, aż ciasto będzie swobodnie spływało z łyżki (jeśli to konieczne, dodaj niewielką ilość wody).
4. Dodaj kroplę słodzika.
5. Łyżką przełóż ciasto do formy na muffiny.
6. Piecz przez ok. 30–35 min.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	36.5 g
Białko	8.5 g
Węglowodany	3.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	370.6
Stosunek ketogenny	3:1

Składniki:

- 16 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 10 g mąki z mielonych migdałów
- 1 g soda oczyszczona
- 15 g mąki kokosowej Bio Planet
- 2 g kakao w proszku naturalne Wawel
- 13 g masła
- 10 g oryginalnego napoju sojowego Alpro
- 18 g ubitych jaj
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 4 g wody



Porada szefa kuchni:

Uważaj, aby nie użyć proszku do przyrządzania czekolady pitnej.

Będzie ci łatwiej wyjąć muffiny z formy, jeśli użyjesz silikonowej formy.

Muffiny można mrozić.

Aby upiec większą liczbę babeczek, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile muffinek chcesz upiec i, umieszczając ciasto w formie na muffiny, podziel je na równe porcje.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.





Tost cytrynowo - borówkowy



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjus



Ekspert

1

10 min | 10 min

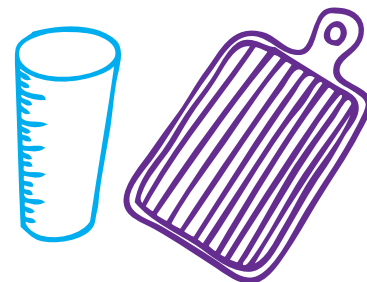
Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. W misce wymieszaj KetoCal 3:1 ze śmietaną, sodą, jajkiem, słodźkiem w płynie i wodą.
3. Rozpuść masło i dodaj je do ciasta.
4. Posiekaj borówki na małe kawałki i dodaj je do ciasta wraz ze szczyptą cynamonu.
5. Umieść ciasto na arkuszu papieru do pieczenia.
6. Rozsmaruj ciasto tak, by powstała cienka warstwa w kształcie kwadratu o boku 15 cm.
7. Piecz przez około 8 minut lub do zrumienienia.



Składniki:

- 33 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 9 g pełnotłustej śmietany 42%
- 2 g sody oczyszczonej
- 15 g ubitych jaj
- 1 kropla Stevia w płynie Natu Sweet
- 3 g wody
- 12 g masła
- 17 g borówek
- szczypta cynamonu



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Pikantne krakersy



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

4

10 min | 15 min



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C.
2. Wymieszaj KetoCal 3:1 z wodą i oliwą, aby utworzyć ciasto.
3. Do ciasta włącz białka jaj.
4. Podziel na 4 porcje i umieść na papierze do pieczenia.
5. Łopatką ukształtuj cztery 5-centymetrowe krążki i posyp je serem.
6. Piecz z jednej strony przez 10 minut lub do zrumienienia, następnie obróć i piecz przez kolejne 5 minut, aż krakersy staną się chrupiące.
7. Po upieczeniu wyjmij krakersy z piekarnika i przed zjedzeniem przetóż na kratkę.

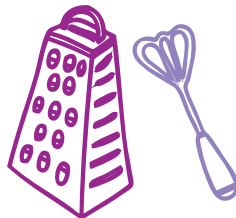
Składniki:

- 14 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 5 g wody
- 4 g oliwy z oliwek
- 10 g ubitych białek jaj
- 3 g tartego sera cheddar



Porada szefa kuchni:

Jeżeli masz ochotę, do ciasta możesz dodać zioła, które zmienią smak dania.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.



Wrap Serowy



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 10 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C.
2. W misce wymieszaj KetoCal 3:1 ze śmietaną, pastą z suszonych pomidorów i czosnku, jajkiem i serem.
3. Rozpuść masło i dodaj je do ciasta.
4. Dodaj wodę i mieszaj, aż ciasto będzie gładkie.
5. Rozsmaruj ciasto na blasze do pieczenia i piecz przez 10 minut lub do zrumienienia.
6. Przed spożyciem pozostaw do ostygnięcia na kratce.



Składniki:

- 22 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 6 g pełnotłustej śmietany 42%
- 3 g pasty z suszonych pomidorów i czosnku
- 16 g ubitych jaj
- 2 g świeżego parmezanu
- 6 g masła
- 4 g wody

Porada szefa kuchni:

Zamiast piec wrapy w piekarniku, możesz usmażyć je bez użycia tłuszczu na małej patelni.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Jaja po SZKOCKU obtoczone w mięsie z indyka



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

15 min | 10 min

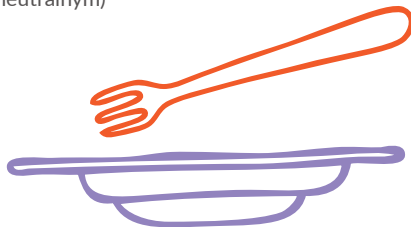


Sposób przygotowania:

1. Drobnio posiekaj cebulkę, pieczarki, boczek i indyka, wymieszaj z 15 g oliwy z oliwek i ubitymi jajkami.
2. Dodaj KetoCal 4:1 w proszku.
3. Ugotuj na twardo przepiórcze jaja i obierz je ze skorupki.
4. Obtocz jaja w mieszance z indykiem, usmaż w pozostałej oliwie.
5. Podawaj z tartą marchewką.

Składniki:

- 30 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 2 g cebulki
- 15 g pieczarek
- 10 g plasterów boczku
- 20 g mielonego indyka
- 27 g oliwy z oliwek
- 10 g ubitych jaj
- 24 g jaj przepiórczych (2 sztuki)
- 10 g marchwi



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Yorkshire pudding Z sosem



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

4

15 min | 15 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
2. Do jajek, mąki i proszku do pieczenia dodaj KetoCal 4:1, wmixszaj Calogen i wodę, aby wytworzyć ciasto.
3. Wymaruj formę do pieczenia puddingu Yorkshire oliwą i podgrzewaj przez 10 minut.
4. Wyjmij formę z piekarnika i wlej do niej ciasto.
5. Włóż z powrotem do piekarnika i piecz przez 10-15 minut.
6. Przygotuj sos i podawaj z puddingiem Yorkshire.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	10.9 g
Białko	1.6 g
Węglowodany	2.1 g
Wartość energetyczna (kcal)	113
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 22 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 18 g ubitych jaj
- 2 g białej mąki pszennej
- 2 g bezwęglowodanowego proszku do pieczenia Barkat
- 13 g Calogenu
- 10 g wody
- 15 g oliwy z oliwek
- 15 g granulek do sosu błyskawicznego



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Cynamonowo-borówkowe Płatki Śniadaniowe



Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Liczba porcji:

5

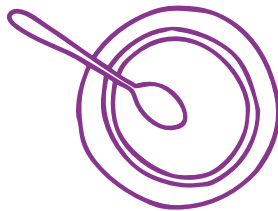
Czas przygotowania

25 min

	W przybliżeniu na porcję (1 porcja = 1 kulka)
Tłuszcz	11.3 g
Białko	2.4 g
Węglowodany	1.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	117
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 50 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 14 g masła
- 20 g mielonych migdałów
- 18 g borówek
- 2 g cynamonu mielonego
- 10 g wody



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. W misce wymieszaj razem wszystkie składniki (z wyjątkiem wody) do uzyskania masy o kruszącej się teksturze.
3. Dodaj wodę i wymieszaj, aż powstanie kula.
4. Delikatnie roluj palcami niewielkie ilości mieszanki, tworząc kulki.
5. Układaj kulki na blasze do pieczenia i piecz przez 8–10 minut.
6. Podziel kulki na 5 oddzielnych porcji.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.

Dania główne



Zbiór przepisów na pyszne dania główne
specjalnie dla Ciebie.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od
wieku, masy ciała i stanu zdrowia. Zawsze skonsultuj się ze specjalistą
dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej.



Pizza Serowo-pomidorowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

15 min | 15 min

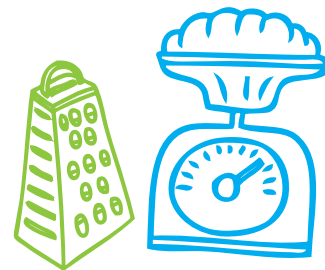
Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 165°C.
2. W misce wymieszaj KetoCal 3:1 z oliwą, jajkiem i wodą.
3. Rozciągnij ciasto na delikatnie natłuszczonej blasze do pieczenia, tworząc okrąg o średnicy 15 cm.
4. W misce wymieszaj pozostałe składniki, które zostaną nałożone na pizzę.
5. Równomiernie rozsmaruj mieszankę na spodzie do pizzy, pozostawiając 1-centymetrową krawędź bez dodatków.
6. Posyp mieszanką ziół.
7. Piecz przez około 15 minut lub do zrumienienia.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	29.6 g
Białko	7.2 g
Węglowodany	2.7 g
Wartość energetyczna (kcal)	306.6
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 21 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 10 g oliwy z oliwek
- 14 g ubitych jaj
- 10 g wody
- 7 g tartego sera cheddar
- 6 g pasta z suszonych pomidorów z czosnkiem
- 21 g pomidora bez skórki
- mieszanka suszonych ziół



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Kalafior z serem



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

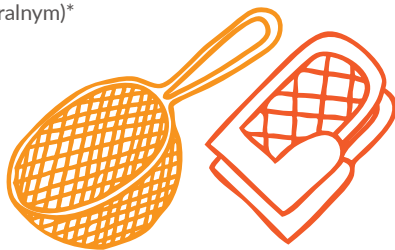
10 min | 5 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	30.4 g
Białko	6.6 g
Węglowodany	3.6 g
Wartość energetyczna (kcal)	314.4
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 40 g kalafiora
- 10 g oliwy z oliwek
- 16 g pełnotłustej śmietany 42%
- 11 g tartego sera cheddar
- 17 g wody



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Gotuj kalafior przez 5 minut, odcedź i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
3. Na małą patelnię wlej oliwę, śmietaną, dodaj KetoCal, 4 g sera i wodę.
4. Podgrzewaj na małym ogniu, dopóki ser się nie roztopi (nie gotuj).
5. Pokryj kalafior sosem serowym i posyp po wierzchu pozostałym serem.
6. Piecz w piekarniku przez 6 minut.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Curry z pieczarkami i szpinakiem



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas smażenia

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 5 min

Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozgrzej olej.
2. Na patelnię wrzuc pieczarki, paprykę, cebulkę, pastę z suszonych pomidorów z czosnkiem i smaż na średnim ogniu przez 5 minut.
3. Dodaj pomidory, proszek curry i szpinak, smaż przez 5 minut na małym ogniu.
4. Wymieszaj KetoCal i wodę, aby powstała pasta, następnie dodaj do sosu curry i podawaj.



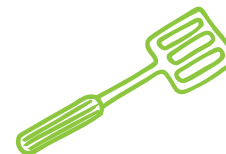
Składniki:

- 18 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 15 g oliwy z oliwek
- 22 g pieczarek
- 10 g papryki czerwonej
- 5 g cebulki
- 4 g pasty z suszonych pomidorów z czosnkiem
- 38 g pomidorów krojonych bez skóry
- 1 g przyprawy curry w proszku
- 20 g świeżego szpinaku
- 5 g wody



Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą liczbę porcji, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile porcji chcesz przygotować i podziel danie na równe porcje. Potrawa może być mrożona i ponownie odgrzewana.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Serowo-cebulowa tarta pomidorowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 12 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	29.4 g
Białko	7.6 g
Węglowodany	2.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	304
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 13 g mąki kokosowej
- 5 g masła
- 5 g wody
- 5 g krojonych pomidorów z puszki
- 5 g posiekanej cebulki
- 6 g pełnotłustego sera śmietankowego
- 25 g ubitych jaj
- 4 g tartego sera cheddar



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Umieść w misce mąkę kokosową, KetoCal i masło. Masło wmixuj palcami.
3. Skrop z wierzchu wodą i mieszaj do uzyskania sztywnego kruchego ciasta, z którego następnie uformuj kulkę.
4. Wyłóż ciastem formę na tartę, przyklejając ciasto do krawędzi.
5. Wymieszaj pomidory, cebulkę, serek śmietankowy, jajko i 2 g tartego sera, a następnie wypełnij nimi formę.
6. Posyp po wierzchu pozostałym serem.
7. Piecz przez 10–12 minut.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Tarta Z Serem i Szyneką



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 12 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Umieść w misce mąkę kokosową, KetoCal i masło. Masło wmixuj palcami.
3. Skrop z wierzchu wodą i mieszaj do uzyskania sztywnego kruchego ciasta, z którego następnie uformuj kulkę.
4. Wyłóż ciastem formę na tartę, przyklejając ciasto do krawędzi.
5. Wymieszaj jajo, serek śmietankowy, szynkę, pieczarki i 2 g tartego sera, a następnie wypełnij nimi formę.
6. Posyp po wierzchu pozostałym serem.
7. Piecz przez 10–12 minut.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	28 g
Białko	7,4 g
Węglowodany	2 g
Wartość energetyczna (kcal)	289
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 13 g mąki kokosowej
- 5 g masła
- 5 g wody
- 4 g pełnotłustego sera śmietankowego
- 3 g pokrojonej szynki
- 4 g pokrojonych pieczarek
- 20 g ubitych jaj
- 4 g tartego sera cheddar



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Dorsz w sosie pomidorowym



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

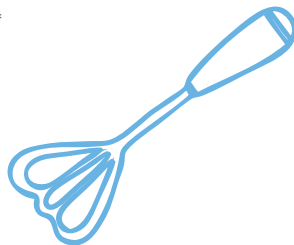
20 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	29.5 g
Białko	7.0 g
Węglowodany	3.0 g
Wartość energetyczna (kcal)	305.7
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 18 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 15 g oliwy z oliwek
- 4 g pasty z suszonych pomidorów z czosnkiem
- 7 g posiekanej cebulki
- 3 g przecieru pomidorowego
- 25 g krojonych pomidorów z puszkii
- 21 g dorsza
- szczypta oregano (opcjonalnie)



Sposób przygotowania:

1. Umieść w garnku 12 g oliwy z oliwek, pastę z suszonych pomidorów i czosnku, cebulkę i przecier pomidorowy i gotuj przez 5 minut.
2. Dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez kolejne 3 minuty, możesz dodać szczyptę oregano.
3. Posmaruj dorsza pozostałymi 4 g oliwy z oliwek i grilluj przez 10–15 minut, do ugotowania.
4. Wmieszaj KetoCal do sosu pomidorowego (nie gotuj) i polej sosem grillowanego dorsza; podawaj od razu.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Omlet serowy



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

15 min

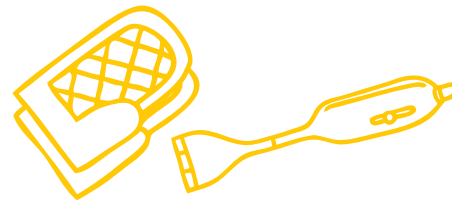
Sposób przygotowania:

1. Ubij białka, żółtka, KetoCal i 4 g oliwy z oliwek.
2. Na małej patelni podgrzej pozostałe 5 g oliwy z oliwek, gdy oliwa będzie gorąca, wlej mieszankę. Użyj łopatkę, by upewnić się, że smaży się wszystkie składniki.
3. Po około 5 sekundach widelcem przesunij brzegi smażącego się omletu do środka, jednocześnie przechylając szybko patelnię we wszystkich kierunkach tak, aby nieusmażone jeszcze jajka rozpułyły się wzdłuż krawędzi. Kontynuuj, do momentu gdy jajka będą lekko przysmażone, a wierzch omletu pozostanie wilgotny.
4. Dodaj ser i umieść w piekarniku pod grillem, aby podpiec wierzch omletu.
5. Złóż omlet na pół i podawaj.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	21.1 g
Białko	6.8 g
Węglowodany	0.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	218
Stosunek ketogenny	3:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 23 g białek jaj
- 9 g żółtek jaj
- 9 g oliwy z oliwek
- 7 g sera cheddar



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Jajecznic z Sęrem i pieczarkami



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min



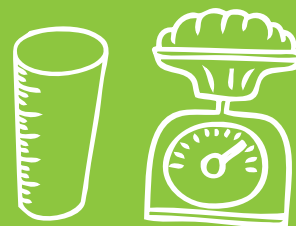
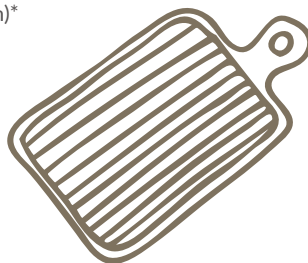
Sposób przygotowania:

1. Na patelnię wlej oliwę i delikatnie ją podgrzej.
2. Ubij pozostałe składniki.
3. Wlej mieszankę na patelnię i mieszaj delikatnie, aż jajecznic będzie ścięta, a jej konsystencja stanie się grudkowata.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	18.3 g
Białko	5.8 g
Węglowodany	0.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	189
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 23 g białek jaj
- 9 g żółtek jaj
- 8 g oliwy z oliwek
- 10 g wody
- 2 g tartego parmezanu
- 4 g drobno pokrojonych pieczarek



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Mielona wołowina w sosie pomidorowym



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min

Sposób przygotowania:

1. Umieść w garnku oliwę z oliwek, mięso mielone, pastę z czosnku, cebulkę i przecier pomidorowy i gotuj przez 10 minut.
2. Dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez kolejne 5 minut, dodaj szczyptę oregano, jeśli to konieczne.
3. Wmieszaj KetoCal do sosu (nie gotuj) i podawaj od razu.



Składniki:

- 15 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 17 g oliwy z oliwek
- 26 g mielonej wołowiny, polędwica
- 8 g pasty z suszonych pomidorów i czosnku
- 11 g posiekanej cebulki
- 3 g przecieru pomidorowego
- 25 g krojonych pomidorów z puszki
- szczypta oregano (opcjonalnie)



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Curry z kurczakiem



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

35 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	25.3 g
Białko	6.1 g
Węglowodany	2.4 g
Wartość energetyczna (kcal)	261.5
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 18 g oliwy z oliwek
- 18 g pokrojonego w kostkę surowego kurczaka
- 14 g pokrojonych pieczarek
- 10 g pokrojonej papryki czerwonej
- 8 g posiekanej cebulki
- 3 g pasty czosnkowej np. Dary Natury
- 25 g krojonych pomidorów z puszkii
- 2 g przyprawy curry w proszku
- 10 g wody



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlej oliwę i podgrzej ją, dodaj kurczaka, pieczarki, paprykę, cebulkę i pastę czosnkową i gotuj na średnim ogniu przez 10 minut.
2. Dodaj pokrojone pomidory, proszek curry i wodę, gotuj przez 10 minut na małym ogniu.
3. Wmieszaj KetoCal do sosu (nie gotuj) i podawaj od razu.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Curry z Soczewicą



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

35 min

Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlej oliwę i podgrzej ją, dodaj pieczarkę, paprykę, cebulkę, przecier pomidorowy, proszek curry i pastę czosnkową i gotuj na średnim ogniu przez 10 minut.
2. Dodaj pokrojone pomidory, ugotowaną soczewicę i wodę, gotuj przez 10 minut na małym ogniu.
3. Wmieszaj KetoCal do curry (nie gotuj) i podawaj od razu.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	22.3 g
Białko	3.4 g
Węglowodany	4 g
Wartość energetyczna (kcal)	231
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 13 g oliwy z oliwek
- 14 g pokrojonych pieczarek
- 10 g pokrojonej papryki zielonej
- 7 g posiekanej cebulki
- 3 g przecieru pomidorowego
- 2 g przyprawy curry w proszku
- 3 g pasty czosnkowej
- 19 g krojonych pomidorów z puszki
- 12 g ugotowanej czerwonej soczewicy
- 10 g wody



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Tarta z indykiem i szafwią



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

30 min | 15 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	39.3 g
Białko	10.4 g
Węglowodany	2.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	406.8
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 17 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 11 g masła
- 5 g tartego sera cheddar
- 14 g mąki kokosowej np. Bio Planet
- 13 g sera śmietankowego Philadelphia
- 15 g ubitych jaj
- 6 g oliwy z oliwek
- 2 g szafwii (przyprawa)
- 10 g piezonego chudego mięsa z piersi indyka
- 5 g wody



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Umieść w misce mąkę kokosową, KetoCal i masło. Masło wmixuj palcami.
3. Skrop z wierzchu wodą i mieszaj do uzyskania sztywnego kruchego ciasta, z którego następnie uformuj kulkę.
4. Wyłóż ciastem formę na tartę, przyklejając ciasto do krawędzi.
5. W misce wymieszaj serek śmietankowy, jajko, oliwę z oliwek, indyka, ser, szafwię. Mieszankę przełóż do formy na tartę.
6. Umieść formę na blasze do pieczenia i piecz przez 10–15 minut.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.

Zupy i sosy



Zbiór przepisów na pyszne zupy i sosy
specjalnie dla Ciebie.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od
wieku, masy ciała i stanu zdrowia. Zawsze skonsultuj się ze specjalistą
dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej.





Zupa z zielonej papryki i pomidorów



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas gotowania

Nowicjus



Ekspert

1

10 min | 15 min

Sposób przygotowania:

1. Na patelnię wlej oliwę, dodaj cebulkę, paprykę, pastę czosnkową i przecier pomidorowy i duś przez 4 minuty.
2. Dodaj sól i pieprz ziółowy.
3. Do warzyw dodaj wodę i pomidory z puszki i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut.
4. Dodaj do zupy KetoCal LQ i podgrzewaj jeszcze przez minutę.
5. Zmiksuj w celu uzyskania gładkiej konsystencji.



Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 5 g cebulki
- 25 g papryki czerwonej
- 2 g pasty czosnkowej Dary Natury
- 2 g przecieru pomidorowego
- 11 g oliwy z oliwek
- 100 g wody
- 46 g krojonych pomidorów z puszki

Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą liczbę porcji, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile porcji chcesz przygotować i podziel gotowe danie na równe porcje.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Zupa grzybowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 15 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	28.7 g
Białko	4.6 g
Węglowodany	5.1 g
Wartość energetyczna (kcal)	297.2
Stosunek ketogenny	3:1

Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 22 g drobno posiekanej cebulki
- 65 g pieczarek
- 2 g pasty czosnkowej Dary Natury
- 12 g oliwy z oliwek
- 3 g kostki rosółowej BIO (bulion z kurczaka)
- 70 g wody
- 17 g pełnotłustej śmietany 42%

Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą liczbę porcji, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile porcji chcesz przygotować i podziel gotowe danie na równe porcje.



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlej oliwę, dodaj cebulkę, pieczarki i pastę czosnkową, duś przez 4 minuty.
2. W gorącej wodzie rozpuść kostkę bulionową.
3. Do warzyw dodaj bulion i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut.
4. Dodaj do zupy KetoCal LQ i podgrzewaj jeszcze przez minutę.
5. Zmiksuj w celu uzyskania gładkiej konsystencji.
6. Na wierzchu zupy połóż śmietaną.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Sos pomidorowy



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas gotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

5 min | 5 min

Sposób przygotowania:

1. Umieść w garnku oliwę z oliwek, pastę czosnkową, cebulkę, pieczarki i przecier pomidorowy i gotuj przez 5 minut.
2. Dodaj pomidory i gotuj przez kolejne 2–3 minuty, dodaj szczyptę oregano, jeśli to konieczne.
3. Wmieszaj KetoCal.

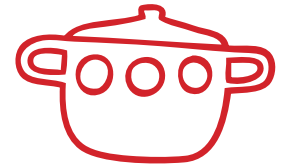


Składniki:

- 12 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 8 g oliwy z oliwek
- 1 g pasty czosnkowej Dary Natury
- 10 g drobno posiekanej cebulki
- 13 g pokrojonych pieczarek
- 2 g przecieru pomidorowego
- 30 g krojonych pomidorów z puszki
- oregano (opcjonalnie)

Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą ilość sosu, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile porcji chcesz przygotować i podziel gotowy sos na równe porcje.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Sos serowy



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas gotowania

Nowicjusz



Ekspert

1

5 min | 5 min



Sposób przygotowania:

1. Na patelnię wlej oliwę, dodaj KetoCal i ser.
2. Podgrzej i mieszaj, aż ser się rozpuści.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	11.1 g
Białko	3.4 g
Węglowodany	0.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	115
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 52 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 1 g oliwy z oliwek
- 7 g tartego sera cheddar

Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą ilość sosu, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile porcji chcesz przygotować i podziel gotowy sos na równe porcje.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.

Desery

Zbiór przepisów na pyszne desery
specjalnie dla Ciebie.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od
wieku, masy ciała i stanu zdrowia. Zawsze skonsultuj się ze specjalistą
dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej.





Kruszonka jeżynowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjus



Ekspert

1

10 min | 10 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 150°C.
2. W misce umieść KetoCal, masło, mąkę kokosową i strugę słodzika.
3. Wmieszaj masło palcami, tak aby utworzyć kruszonkę.
4. W naczyniu żaroodpornym umieść jeżyny, a następnie przykryj je kruszonką.
5. Piecz we wcześniej nagrzanym piekarniku przez 10 minut lub do zrumienienia.



Składniki:

- 19 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 8 g masła
- 15 g mąki kokosowej Bio Planet
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 37 g jeżyn mrożonych

Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą ilość kruszonki, zwiększ ilość składników w zależności od tego, ile porcji chcesz przygotować i podziel kruszonkę na równe porcje.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Naleśniki



Poziom trudności:

Liczba naleśników: Czas przygotowania | Czas smażenia

Nowicjusz



Ekspert

3

10 min | 10 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	28.7 g
Białko	7.4 g
Węglowodany	2.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	296.9
Stosunek ketogeny	3:1

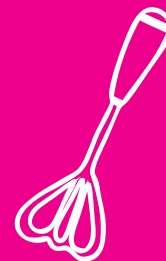
Składniki:

- 25 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 7 g masła
- 27 g ubitych jaj
- 8 g pełnotłustej śmietany 42%
- 4 g wody



Sposób przygotowania:

1. Rozpuść masło, dodaj jajka i śmietanę i dobrze wymieszaj.
2. Wmieszaj KetoCal, a następnie dodaj do mieszanki wodę.
3. Spryskaj małą patelnię oliwą i rozgrzej na średnim ogniu. Wytłóż jedną trzecią ciasta naleśnikowego na patelnię i smaż do zrumienienia. Powtórz czynność z kolejnymi porcjami ciasta.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Lody czekoladowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas chłodzenia

Nowicjus



Ekspert

10

10 min | 2-3h

Sposób przygotowania:

1. W naczyniu do mrożenia wymieszaj KetoCal, proszek kakaowy, wodę, mleko, śmietanę i kroplę płynnego słodzika.
2. Umieść w zamrażarce na 20 minut.
3. Wyjmij, następnie zamieszaj lody, tak aby ich konsystencja stała się gładka.
4. Powtórz czynność jeszcze dwukrotnie, następnie pozostaw do całkowitego zmrożenia.
5. Podziel na 10 równych porcji.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	9.1 g
Białko	1.7 g
Węglowodany	1.4 g
Wartość energetyczna (kcal)	94.1
Stosunek ketogenny	3:1

Składniki:

- 60 g KetoCal 3:1 w proszku*
- 10 g kakao naturalne Wawel
- 110 g śmietany 42%
- 96 g mleka pełnotłustego świeżego 3,2%
- 120 g wody
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet



Porada szefa kuchni:

Uważaj, aby nie użyć proszku do przyrządzenia czekolady pitnej.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Lody waniliowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas chłodzenia

Nowicjusz



Ekspert

5

10 min | 2-3h



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	8.4 g
Białko	1.9 g
Węglowodany	0.9 g
Wartość energetyczna (kcal)	86.2
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 60 g KetoCal 3:1 w proszku*
- 4 g śmietany 30%
- 300 g wody
- 2 krople bezwęglowodanowego ekstraktu z wanilii
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet



Sposób przygotowania:

1. W naczyniu do mrożenia wymieszaj proszek KetoCal, śmietankę, wodę, ekstrakt waniliowy i kroplę płynnego słodzika.
2. Umieść w zamrażarce na 20 minut.
3. Wyjmij, następnie zamieszaj lody, tak aby ich konsystencja stała się gładka.
4. Powtórz czynność jeszcze dwukrotnie, następnie pozostaw do całkowitego zmrożenia.
5. Podziel na 5 równych porcji.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Galaretką Śmietankowo -malinowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas chłodzenia

Nowicjusz



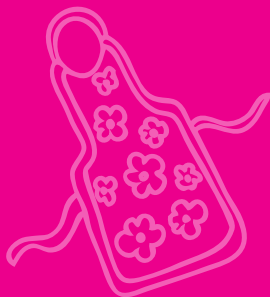
Ekspert

4

10 min | 2h

Sposób przygotowania:

1. Wsyp galaretkę do gorącej wody, mieszaj do rozpuszczenia.
2. Dodaj śmietankę i KetoCal do galaretki i rozmieszaj.
3. Rozlej do 4 foremek lub miseczek i odstaw do lodówki, aż galaretkę zastygnie.
4. Podawaj ze zblendowanymi malinami.



Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 10 g galaretki w kryształkach malinowa bez cukru Hartley
- 25 g wody
- 27 g maliny
- 15 g pełnotłustej śmietany 42%

Porada szefa kuchni:

Dzielimy na 4 równe porcje galaretkę i maliny.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Tarta z budyniem jajecznym



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 12 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	32.4 g
Białko	8.0 g
Węglowodany	2.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	335.1
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 16 g KetoCal 3:1 w proszku*
- 17 g mąki kokosowej Bio Planet
- 6 g masła
- 6 g wody
- 3 g oleju słonecznikowego
- 6 g pełnotłustej śmietany 42%
- szczypta gałki muszkatołowej
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 36 g ubitych jaj



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Umieść w misce KetoCal, mąkę kokosową i masło. Masło wmixuj palcami.
3. Skrop z wierzchu wodą i mieszaj do uzyskania sztywnego kruchego ciasta, z którego następnie uformuj kulkę.
4. Wyłóż ciastem formę na tartę, przyklejając ciasto do krawędzi.
5. Wymieszaj oliwę, śmietaną, szczyptę gałki muszkatołowej i strugę słodzika z jajkami i przełóż do formy.
6. Piecz przez około 10–12 minut lub do zrumienienia.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Budyń



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas gotowania

Nowicjusz



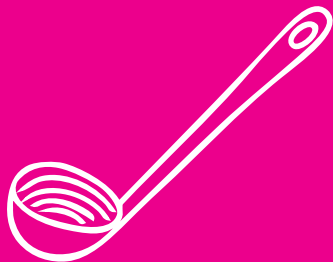
Ekspert

1

5 min | 5 min

Sposób przygotowania:

1. Na patelnię wlej KetoCal LQ i śmietaną, podgrzej, ale nie gotuj.
2. Wymieszaj budyń w proszku z zimną wodą.
3. Dodaj budyń do mieszanki i mieszaj, aż zacznie gęstnieć.
4. Dodaj kroplę słodzika.



Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 12 g pełnotłustej śmietany 42%
- 21 g waniliowego budyń w proszku
- 60 g wody
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Malinowe Crème Brûlée



Poziom trudności:

Liczba porcji: Czas przygotowania | Czas pieczenia | Czas chłodzenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 10 min | 2h



Sposób przygotowania:

1. Dokładnie ubij żółtka jaj.
2. Podgrzej śmietankę, KetoCal LQ, kroplę słodzika i ekstrakt waniliowy w podwójnym garnku (którego dolna część wypełniona jest wodą) lub w kąpeli wodnej.
3. Stopniowo wlewaj mieszankę do ubitych żółtek, cały czas ubijając.
4. Z powrotem przelej mieszankę do garnka lub miski.
5. Podgrzej, nie gotując, mieszając cały czas, aż mieszanka zacznie gęstnieć i przyklejać się do łyżki.
6. Zdejmij z ognia.
7. W naczyniu żaroodpornym umieść maliny, na wierzch wylej mieszankę, odstaw do schłodzenia na 2 godziny.
8. Wierzch posyp słodzikiem Truvia i umieść naczynie pod gorącym grilem, podpiekaj do zrumienienia.

Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 40 g żółtek jaj
- 44 g pełnotłustej śmietany 48%
- 1,5 g słodzika Truvia
- 2 krople bezwęglowodanowego ekstraktu z wanilii
- 5 g malin



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogenicznej Addenbrooke.



Panna Cotta truskawkowa



Poziom trudności:

Liczba porcji: Czas przygotowania | Czasgotowania | Czas chłodzenia

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 5 min | 2h

Sposób przygotowania:

1. Podgrzej śmietankę, KetoCal LQ i śmietanę w podwójnym garnku (którego dolna część wypełniona jest wodą) lub w kąpeli wodnej.
2. W misce umieść galaretkę i dodaj mieszankę, wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji, dodaj połowę truskawek.
3. Przelej do naczynia lub formy i odstaw do schłodzenia w lodówce.
4. Podawaj z drugą połową truskawek.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	25.9 g
Białko	3.2 g
Węglowodany	5.4 g
Wartość energetyczna (kcal)	267.3
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ
(o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 40 g pełnotłustej śmietany 42%
- 5 g galaretki truskawkowej bez cukru Hartley
- 51 g pokrojonych truskawek



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Kruszonka malinowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 10 min



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 150°C.
2. W misce umieść KetoCal, masło, mąkę kokosową i kroplę słodzika.
3. Wmieszaj masło palcami, tak aby utworzyć kruszonkę.
4. W niewielkim naczyniu żaroodpornym umieść maliny, a następnie przykryj je kruszonką.
5. Piecz we wcześniej nagrzanym piekarniku przez 10 minut lub do zrumienienia.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	30.9 g
Białko	4.6 g
Węglowodany	5.5 g
Wartość energetyczna (kcal)	318.5
Stosunek ketogeny	3:1

Składniki:

- 23 g KetoCal 3:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 10 g masła
- 15 g mąki kokosowej
- 1 kropla Stevii w płynie Natu Sweet
- 23 g malin

Porada szefa kuchni:

Aby przygotować większą ilość kruszonki, zwiększ ilość składników w zależności od tego, ile porcji chcesz przygotować i podziel mieszankę na równe porcje.



Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie.

*KetoCal jest dietetycznym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.

NUTRICIA
Ketogenics