

Pieta Ketogenna

4:1



KSIĄŻKA Z PRZEPISAMI



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

Spis treści



Smoothie malinowe



Pizza serowo-pomidorowa



Budyń

Smoothie

Smoothie borówkowe
Smoothie malinowe
Smoothie truskawkowe
Smoothie czekoladowe
Milkshake

Przekąski

Muffiny borówkowe
Muffiny serowo-bekonowe
Pikantne muffiny
Muffiny czekoladowe
Tost cynamonowo-borówkowy
Pikantne krakersy
Wrap serowy
Cynamonowo-borówkowe płatki śniadaniowe

Dania główne

Pizza serowo-pomidorowa
Kalafior 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 szalwią

Zupy i sosy

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

Desery

Kruszonka jeżynowa
Naleśniki
Lody czekoladowe
Lody waniliowe
Galaretka śmietankowo-malinowa
Tarta z budyńmi jajecznym
Budyń
Crème brûlée
Panna cotta truskawkowa
Kruszonka malinowa

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

Materiał skonsultowała: Sylwia Gudej, dietetyk Kliniki Pediatrii Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

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



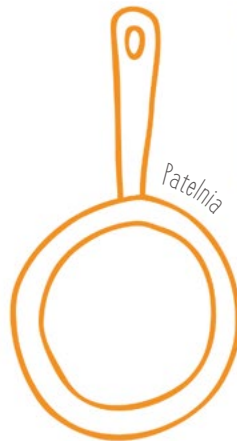
Trzepaczka kuchenna



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 łopatki, 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.

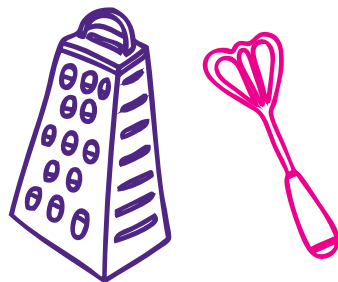


Produkty KetoCal można dosłodzić bezcukrowymi syropami Da Vinci. Należy zwracać uwagę na skład słodzików, gdyż mogą zawierać niedozwolone węglowodany, np. stevia może zawierać maltodekstrynę. Twój dietetyk udzieli ci dodatkowych informacji.

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.

Uwaga: Zawartość składników odżywczych w wiórkach może różnić się od tej w mące kokosowej East End.



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.

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



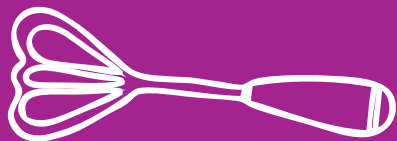
Ekspert

1

10 min

Sposób przygotowania:

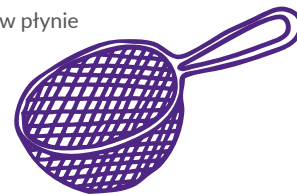
1. Umieść KetoCal LQ, borówki, dużą strugę słodzika, kostki lodu, olej słonecznikowy w blenderze.
2. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	38.1 g
Białko	6.2 g
Węglowodany	3.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	381
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 30 g borówek amerykańskich
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie
- 9 g oleju słonecznikowego
- 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, oliwę z oliwek, dużą strugę słodzika i kostki lodu w blenderze.
2. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).

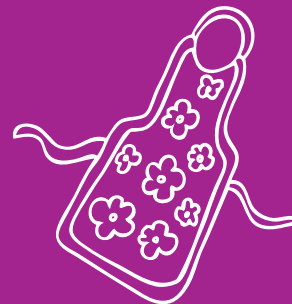
Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 30 g malin
- 7 g oliwy z oliwek
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie
- 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, oliwę z oliwek, dużą strugę słodzika 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)*
- 30 g truskawek
- 8 g oliwy z oliwek
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stevia w płynie
- 4 kostki lodu



Porada szefa kuchni:

Przedcedź 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:

Nowicjusz



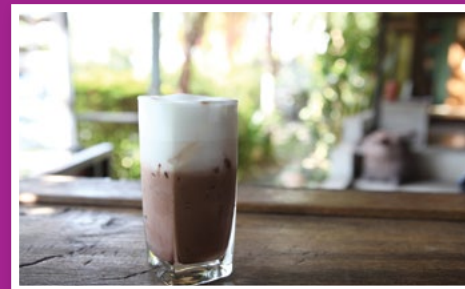
Ekspert

Liczba porcji:

1

Czas przygotowania:

10 min



Sposób przygotowania:

1. W blenderze umieść KetoCal LQ, kakao, oliwę z oliwek, dużą strugę słodzika oraz kostki lodu.
2. Miksuj przez ok. 1 minutę (lub do uzyskania gładkiej konsystencji).

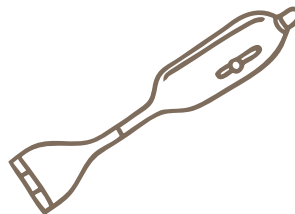
Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 3 g kakao Wawel naturalne
- 4 g oliwy z oliwek
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie
- 4 kostki lodu



Porada szefa kuchni:

Uważaj, aby nie użyć proszku do przyrządzania 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.



Milkshake



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania:

Nowicjusz



Ekspert

1

2 min

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj karton KetoCal LQ z syropem smakowym Da Vinci* do smaku.



Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 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. Wymieszaj wszystkie składniki, z wyjątkiem borówek.
3. Przetóź łyżką ciasto do formy na muffiny, a następnie na wierzchu poukładaj borówki.
4. Piecz przez ok. 30–35 minut.
5. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostudzenia (jeżeli wokół krawędzi muffin pojawiają się bąbelki wody, nie musisz się martwić, woda zostanie wchłonięta, gdy muffiny się upieką).



Składniki:

- 11 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym)*
- 0,5 g sody oczyszczonej
- 0,5 g winianu potasu
- 23 g masła
- 19 g ubitych jaj
- 10 g mielonych migdałów
- 11 g napoju sojowego Alpro Soya Oryginalny
- 9 g mąki kokosowej East End
- 11 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-bekonowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

20 min | 35 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	40.9 g
Białko	8 g
Węglowodany	2.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	409
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 7 g pokrojonych plasterów boczku
- 10 g mielonych migdałów
- 11 g napoju sojowego Alpro Soya Oryginalny
- 0,5 g sody oczyszczonej
- 0,5 g winianu potasu
- 22 g masła
- 2 g tartego sera cheddar
- 10 g mąki kokosowej East End
- 14 g ubitych jaj
- 2 g posiekanej cebulki

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.

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. Podsmaż boczek, aż stanie się chrupiący.
3. Wymieszaj razem wszystkie składniki.
4. Przełóż ciasto do formy na muffiny.
5. Piecz przez ok. 30–35 minut.
6. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostudzenia (jeżeli wokół krawędzi muffin pojawiają się bąbelki wody, nie musisz się martwić, woda zostanie wchłonięta, gdy muffiny się upieką).

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

Nowicjus



Ekspert

1

20 min | 35 min

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. Umieść w misce proszek KetoCal, mąkę kokosową, mielone migdały, sodę oczyszczoną, winian potasu 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. Przełóż łyżką ciasto do formy na muffiny.
6. Piecz przez ok. 30–35 minut.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	31.4 g
Białko	6.1 g
Węglowodany	1.6 g
Wartość energetyczna (kcal)	313
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 10 g mąki kokosowej East End
- 4 g mielonych migdałów
- 0,5 g sody oczyszczonej
- 0,5 g winianu potasu
- 12 g masła
- 5 g ubitych jaj
- 4 g napoju sojowego Alpro Soya Oryginalny
- 4 g tartego sera cheddar
- 3 g drobno posiekanej cebulki
- 4 g boczku w plasterkach (podsmażonego bez użycia tłuszczu)

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. Wymieszaj razem wszystkie składniki.
3. Przełóż ciasto do formy na muffiny.
4. Piecz przez ok. 30–35 minut.
5. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	38 g
Białko	7.1 g
Węglowodany	2.4 g
Wartość energetyczna (kcal)	380
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym)*
- 10 g mielonych migdałów
- 12 g napoju sojowego Alpro Soya Oryginalny
- 0,5 g sody oczyszczonej
- 0,5 g winianu potasu
- 9 g mąki kokosowej East End
- 2 g kakao Wawel naturalne
- 21 g masła
- 18 g ubitych jaj



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

Nowicjusz



Ekspert

1

10 min | 10 min

Sposób przygotowania:

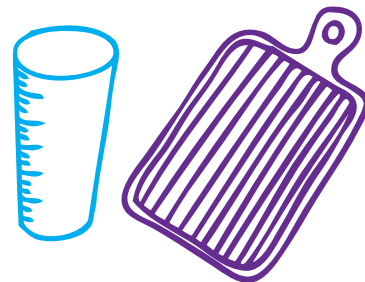
1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C.
2. W misce wymieszaj KetoCal ze śmietaną, sodą oczyszczoną, winianem potasu, jajkiem, słodzikiem w płynie i wodą.
3. Rozpuść masło i dodaj je do mieszanki.
4. Posiekaj borówki na małe kawałki i dodaj je do ciasta wraz ze szczyptą cytryny.
5. Umieść mieszankę na arkuszu papieru do pieczenia.
6. Rozsmaruj ciasto tak, by powstała cienka warstwa w kształcie kwadratu o boku 15 cm.
7. Piecz przez około 10 minut lub do zrumienienia.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	38.0 g
Białko	6.6 g
Węglowodany	2.9 g
Wartość energetyczna (kcal)	380
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 30 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 10 g pełnotłustej śmietany 42%
- 1 g sody oczyszczonej
- 1 g winianu potasu
- 15 g ubitych jaj
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stevia w płynie
- 6 g wody
- 14 g masła
- 10 g borówek
- cytryna



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:

Nowicjusz



Ekspert

Liczba porcji:

4

Czas przygotowania | Czas pieczenia

10 min | 15 min

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	4.2 g
Białko	0.9 g
Węglowodany	0.1 g
Wartość energetyczna (kcal)	42
Stosunek ketogeny	4:1

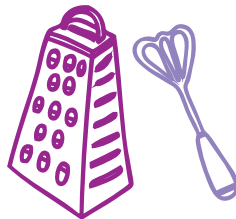
Składniki:

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



Porada szefa kuchni:

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



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 momentu, gdy krakersy zarumienią się, 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.

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 ze śmietaną, pesto, jajkiem i serem.
3. Rozpuść masło i dodaj je do mieszanki.
4. Dodaj wodę i wymieszaj, 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 krótko.



Składniki:

- 20 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 9 g pełnotłustej śmietany 42%
- 3 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 14 g ubitych jaj
- 2 g świeżego parmezanu
- 9 g masła
- 5 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.

Cynamonowo-borówkowe Płatki Śniadaniowe



Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Liczba porcji:

5

Czas przygotowania

25 min

	W przybliżeniu na porcję (1 porcja = 1 kulka)
Tłuszcz	12.5 g
Białko	2.3 g
Węglowodany	0.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	124
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 50 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 20 g masła
- 20 g mielonych migdałów
- 12 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

Nowicjus



Ekspert

1

15 min | 15 min

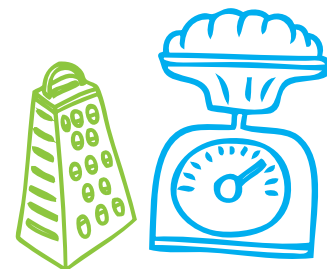
Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 165°C.
2. W misce wymieszaj KetoCal 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 suszonymi ziołami.
7. Piecz przez około 10–20 minut lub do zrumienienia.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	28.7 g
Białko	5.6 g
Węglowodany	1.6 g
Wartość energetyczna (kcal)	287
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 20 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 12 g oliwy z oliwek
- 12 g ubitych jaj
- 5 g wody
- 3 g tartego sera cheddar
- 2 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 27 g krojonych pomidorów z puszki Łowicz
- suszone zioła włoskie



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

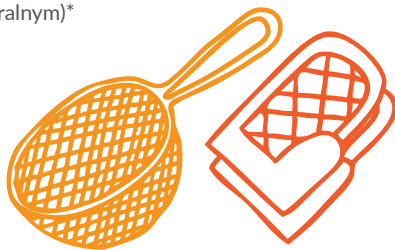
10 min | 5 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	39 g
Białko	7.0 g
Węglowodany	2.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	390
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 16 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 62 g kalafiora
- 15 g oliwy z oliwek
- 23 g pełnotłustej śmietany 42%
- 10 g tartego sera cheddar
- 15 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, 4,5 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. Dodaj pieczarki, paprykę, cebulkę, pesto 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.



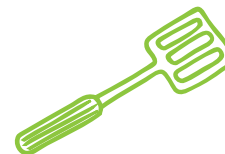
Składniki:

- 16 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 14 g oliwy z oliwek
- 12 g pokrojonych pieczarek
- 20 g zielonej papryki
- 5 g cebulki
- 2 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 35 g krojonych pomidorów z puszki
- 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	37.7 g
Białko	7.5 g
Węglowodany	1.9 g
Wartość energetyczna (kcal)	377
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 16 g mąki kokosowej East End
- 7 g masła
- 5 g wody
- 7 g krojonych pomidorów z puszki
- 5 g posiekanej cebulki
- 5 g pełnotłustego sera śmietankowego
- 5 g oliwy z oliwek
- 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 kulę.
4. Wyłóż ciastem formę na tartę, przyklejając ciasto do krawędzi.
5. Wymieszaj pomidory, cebulkę, serek śmietankowy, oliwę, jajko i 2 g tartego sera, a następnie wypełnij nimi formę.
6. Posyp po wierzchu pozostałym serem.
7. Piecz przez 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.



Tarta Z Serem i Szynką



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjus



Ekspert

1

20 min | 12 min

Sposób przygotowania:

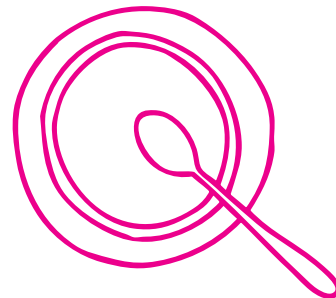
1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Umieść w misce mąkę kokosową, KetoCal i masło. Masło wmixuj palcami.
3. Skrop z wierzchu wodą i mieszaj do uzyskania sztywnego kruchego ciasta, z którego następnie uformuj kulkę.
4. Wyłóż ciastem formę na tartę, przyklejając ciasto do krawędzi.
5. Wymieszaj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



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	31.3 g
Białko	6.5 g
Węglowodany	1.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	313
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 13 g mąki kokosowej East End
- 6 g masła
- 5 g wody
- 20 g ubitych jaj
- 2 g pokrojonej szynki
- 3 g pokrojonych pieczarek
- 4 g pełnotłustego sera śmietankowego
- 3 g oliwy z oliwek
- 2 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

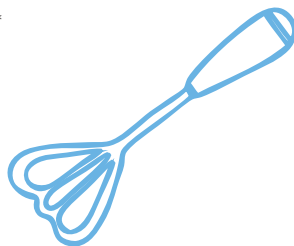
20 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	31.4 g
Białko	6.0 g
Węglowodany	1.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	314
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 14 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 19 g oliwy z oliwek
- 6 g posiekanej cebulki
- 7 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 25 g krojonych pomidorów z puszki
- 20 g dorsza
- szczypta oregano



Sposób przygotowania:

1. Umieść w garnku 16 g oliwy z oliwek, pesto, cebulkę i gotuj przez 5 minut.
2. Dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez kolejne 3 minuty, dodaj szczyptę oregano.
3. Posmaruj dorsza pozostałymi 2 g oliwy z oliwek i grilluj przez 10–15 minut.
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

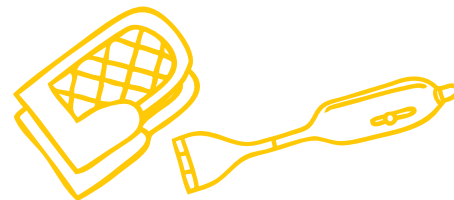
Sposób przygotowania:

1. Ubij białka, żółtka, KetoCal i 7 g oliwy z oliwek.
2. Na małej patelni podgrzej pozostałe 8 g oliwy z oliwek. Gdy oliwa będzie gorąca, wlej mieszankę. Użyj łopatkki, by upewnić się, że smażą się wszystkie składniki.
3. Po około 5 sekundach przesun widelcem 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 pokrojone pomidory, umieść w piekarniku pod grillem, aby podpiec wierzch omletu.
5. Złóż omlet na pół i podawaj.

	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	25.3 g
Białko	5.8 g
Węglowodany	0.6 g
Wartość energetyczna (kcal)	253
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

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



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



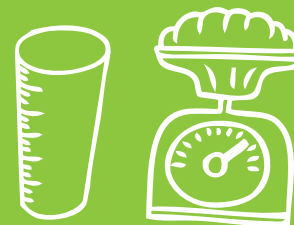
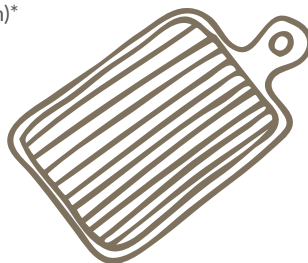
Sposób przygotowania:

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	24.3 g
Białko	5.8 g
Węglowodany	0.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	243
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 23 g białek jaj
- 9 g żółtek jaj
- 14 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, cebulkę i pesto i gotuj przez 10 minut.
2. Dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez kolejne 5 minut, dodaj szczyptę oregano.
3. Wmieszaj KetoCal do sosu (nie gotuj) i podawaj od razu.



Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 24 g oliwy z oliwek
- 23 g mielonej wołowiny
- 7 g posiekanej cebulki
- 7 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 30 g krojonych pomidorów z puszki
- szczypta oregano



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	30.5 g
Białko	5.8 g
Węglowodany	1.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	304
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 21 g oliwy z oliwek
- 16 g pokrojonego w kostkę surowego kurczaka
- 10 g pokrojonych pieczarek
- 10 g pokrojonej papryki zielonej
- 8 g posiekanej cebulki
- 6 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 15 g krojonych pomidorów z puszkki
- 2 g przyprawy curry w proszku
- 10 g wody



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlej oliwę i podgrzej ją, dodaj kurczaka, pieczarki, paprykę, pesto, cebulkę 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 curry (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, pesto, proszek curry 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	30.0 g
Białko	3.6 g
Węglowodany	4 g
Wartość energetyczna (kcal)	300
Stosunek ketogenny	4:1

Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 21 g oliwy z oliwek
- 12 g pokrojonych pieczarek
- 10 g pokrojonej papryki zielonej
- 7 g posiekanej cebulki
- 5 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 2 g przyprawy curry w proszku
- 12 g krojonych pomidorów z puszki
- 5 g suchych nasion 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 indykim i szafwią



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas pieczenia

Nowicjusz



Ekspert

1

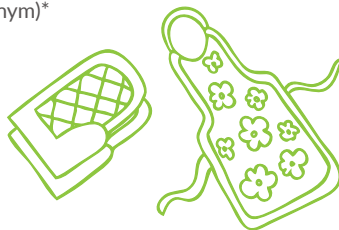
30 min | 15 min



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	43.8 g
Białko	8.3 g
Węglowodany	2.6 g
Wartość energetyczna (kcal)	438
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 17 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 8 g masła
- 3 g tartego sera cheddar
- 14 g mąki kokosowej East End
- 11 g serka śmietankowego
- 16 g ubitych jaj
- 8 g oliwy z oliwek
- 4 g nadzienia szafwiowo-cebulowego
- 5 g pieczonego chudego mięsa z 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 paprykę, pesto i duś przez 4 minuty.
2. W gorącej wodzie rozpuść kostkę bulionową.
3. Do warzyw dodaj bulion 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.
6. Na wierzchu zupy połóż śmietanę.



Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 29 g zielonej papryki
- 4 g czerwonego pesto
- 11 g oliwy z oliwek
- 2 g kostki bulionowej
- 100 g wody
- 42 g krojonych pomidorów z puszki
- 11 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.



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	25.8 g
Białko	4.6 g
Węglowodany	1.9 g
Wartość energetyczna (kcal)	258
Stosunek ketogenny	4:1

Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 20 g cebulki
- 70 g pieczarek
- 12 g oliwy z oliwek
- 1 g posiekanego czosnku
- 3 g kostki bulionowej
- 70 g wody
- 10 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 czosnek, 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, pesto, cebulkę, pieczarki i gotuj przez 5 minut.
2. Dodaj pomidory i gotuj przez kolejne 2–3 minuty, dodaj szczyptę oregano (jeśli preferowane).
3. Wmieszaj KetoCal.



Składniki:

- 10 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 8 g oliwy z oliwek
- 10 g posiekanej cebulki
- 11 g pokrojonych pieczarek
- 2 g czerwonego pesto Smaki Świata
- 25 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	13.5 g
Białko	3.1 g
Węglowodany	0.3 g
Wartość energetyczna (kcal)	135
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 50 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*
- 4 g oliwy z oliwek
- 6 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:

- 18 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym)*
- 8 g masła
- 16 g mąki kokosowej East End
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stevia w płynie
- 35 g jeżyn

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



Sposób przygotowania:

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

Składniki:

- 26 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku neutralnym)*
- 5g masła
- 28 g ubitych jaj
- 4 g pełnotłustej śmietany 42%
- 7 g oliwy z oliwek
- 4 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.

Przepis opracowany przez zespół specjalistów w zakresie diety ketogennej Addenbrooke.



Lody czekoladowe



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas chłodzenia

Nowicjusz



Ekspert

10

10 min | 2-3h

Sposób przygotowania:

1. W naczyniu do mrożenia wymieszaj KetoCal, kakao, wodę, mleko, śmietanę i strugę 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	10.6 g
Białko	1.6 g
Węglowodany	1.0 g
Wartość energetyczna (kcal)	106
Stosunek ketogenny	4:1

Składniki:

- 60 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 120 g wody
- 14 g kakao naturalne Wawel
- 209 g śmietanki kremówki 30%
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stevia w płynie



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

6

10 min | 2-3h



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	12.0 g
Białko	2.4 g
Węglowodany	0.5 g
Wartość energetyczna (kcal)	120
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 100 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym)*
- 10 g śmietanki kremówki 30%
- 270 g wody
- 4 krople bezwęglowodanowego ekstraktu z wanilii
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie



Sposób przygotowania:

1. W naczyniu do mrożenia wymieszaj proszek KetoCal, śmietankę, wodę, ekstrakt waniliowy i sporą strugę 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 6 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.



Galaretka Śmietankowo -malinowa



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas chłodzenia

Nowicjus



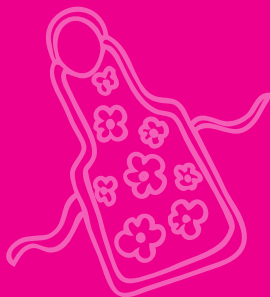
Ekspert

4

10 min | 10 min

Sposób przygotowania:

1. Wsyp galaretkę do gorącej wody, mieszaj do rozpuszczenia.
2. Dodaj śmietankę, olej i KetoCal do galaretki i rozmieszaj.
3. Podziel mieszankę na 4 porcje i rozlej ją do 4 foremek, odstaw do lodówki, aż galaretka zastygnie.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	46.9 g
Białko	9.8 g
Węglowodany	1.9 g
Wartość energetyczna (kcal)	469
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 180 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 5 g galaretki w kryształkach bez cukru Celiko
- 25 g wody
- 22 g pełnotłustej śmietany 42%
- 11 g oleju rzepakowego



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	37.3 g
Białko	7.6 g
Węglowodany	1.8 g
Wartość energetyczna (kcal)	373
Stosunek ketogeniczny	4:1

Składniki:

- 15 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 16 g mąki kokosowej East End
- 6 g masła
- 5 g wody
- 7 g oliwy z oliwek
- 4g pełnotłustej śmietany 42%
- gałka muszkatołowa
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie
- 35 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 ketogenicznej Addenbrooke.



Budyń



Poziom trudności:

Liczba porcji:

Czas przygotowania | Czas gotowania

Nowicjusz



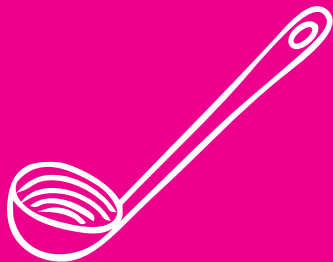
Ekspert

1

5 min | 5 min

Sposób przygotowania:

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



Składniki:

- 200 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 8 g oleju słonecznikowego
- 9 g pełnotłustej śmietany 42%
- 3 g budyń w proszku Celiko
- 30 g wody
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie



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.

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, olej, KetoCal, strugę słodzika i ekstrakt waniliowy w podwójnym garnku (którego dolna część wypelniona 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. Przelej mieszankę do naczynia żaroodpornego i odstaw do schłodzenia na 2 godziny.
8. Wierzch posyp słodzikiem Truvia i umieść naczynie w piekarniku, pod gorącym grillem, pozostaw aż słdzik zrumieni się.

Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 39 g pełnotłustej śmietany 42%
- słdzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stewia w płynie
- 2 krople bezwęglowodanowego ekstraktu z wanilii
- 35 g ubitych żółtek jaj
- 4 g oleju słonecznikowego
- 1,5 g stewii w proszku z erytrytolem



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.



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 i jogurt 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 truskawki i olej, wymieszaj.
3. Przelej do naczynia lub formy i odstaw do schłodzenia w lodówce.



	W przybliżeniu na porcję
Tłuszcz	35.3 g
Białko	6.0 g
Węglowodany	2.9 g
Wartość energetyczna (kcal)	353
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 60 ml KetoCal 4:1 LQ (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 27 g pełnotłustej śmietany 42%
- 10 g jogurtu u greckiego tłustego
- 4 g galaretki w kryształkach bez cukru Celiko
- 14 g oleju rzepakowego
- 21 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	28.4 g
Białko	4 g
Węglowodany	3.1 g
Wartość energetyczna (kcal)	284
Stosunek ketogeny	4:1

Składniki:

- 18 g KetoCal 4:1 w proszku (o smaku waniliowym lub neutralnym)*
- 8 g masła
- 15 g mąki kokosowej East End
- słodzik w płynie Sweet Sensation Ciao Carb lub stevia w płynie
- 35 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