

Wes Shoemaker

Proste
i niedrogie
dania na
osiągnięcie
ketozy

DIETA KETOGENICZNA na każdą kieszeń

Kupuj mądrze,
gotuj szybko i na zapas,
jedz zdrowo za grosze

DIETA

KETOGENICZNA

na każdą kieszeń



Wes Shoemaker

Proste
i niedrogie
dania na
osiągnięcie
ketozy

DIETA KETOGENICZNA na każdą kieszeń

**Kupuj mądrze,
gotuj szybko i na zapas,
jedz zdrowo za grosze**

Zdjęcia Kate Sears

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Knochenhauer
ZDJĘCIA: Kate Sears
STYLIZACJA ŻYWNOSCI: Lori Powell
Zdjęcie Autora dzięki uprzejmości Irvin Rivera / graphicsmetropolis

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-499-8

Tytuł oryginału: *Ketogenic Diet on a Budget: Shop Smarter, Batch Cook, and Eat Better*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California
Zdjęcia © 2021 Kate Sears

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND



*Dla Joshuy,
za bycie moim testerem smaku
przez ostatnie 25 lat –
i moim największym cheerleaderem,
kiedy nie potrafiłem
kibicować samemu sobie.*





SPIS TREŚCI

Wprowadzenie / 9

ROZDZIAŁ 1: Przejście na keto bez ryzyka bankructwa / 11

ROZDZIAŁ 2: Śniadania / 23

ROZDZIAŁ 3: Zupy i sałatki / 37

ROZDZIAŁ 4: Warzywa / 59

ROZDZIAŁ 5: Drób i owoce morza / 77

ROZDZIAŁ 6: Mięso / 99

ROZDZIAŁ 7: Słodyczne i smakołyki / 123

ROZDZIAŁ 8: Filary kuchni keto / 139

Przeliczniki miar / 155

Indeks / 157



Fajita w stylu południowo-zachodnim
(strona 120)

WPROWADZENIE

Kiedy wiele lat temu rozpoczynałem swoją podróż z dietą keto, stworzyłem na YouTube kanał *Highfalutin'Law Carb*, aby dzielić się swoimi przepisami i przemyśleniami. Kanał szybko rozwinął się w społeczność amatorów diety keto i niskowęglowodanowej, której członkowie wspierali się wzajemnie, by podtrzymać motywację. Moimi najpopularniejszymi filmami są *Recipe Battles*, w których próbuję wielu przepisów keto na specyficzne pokarmy (na przykład chleb keto albo keto bułki cynamonowe) i wyłaniam zwycięzcę. W momencie pisania niniejszej publikacji mam w mediach społecznościowych prawie pół miliona obserwujących, a powtarzające się komentarze, jakie otrzymuję, brzmią między innymi tak: „Dziękuję, że zaoszczędziłeś mi czas i pieniądze; zmarnowałem tyle drogich składników, przygotowując potrawy, które wychodzą źle, więc teraz najpierw sprawdzam twój kanał”.

Mając to na uwadze, postanowiłem stworzyć książkę kucharską pełną pysznych, odżywczych przepisów keto, bez potrzeby rozbijania banku. Wiele przepisów keto w książkach kucharskich i online wymaga wyszukanych i drogich składników, których używa się rzadko i które nie dają obiecanych rezultatów. Nie trzeba marnować czasu i pieniędzy, aby stosować zdrową dietę ketogeniczną. Przepisy w niniejszej książce są smaczne, proste i na każdą kieszeń. Książka pomoże ci odnaleźć wiele smaków dla twojego podniebienia i zdobyć solidną wiedzę na temat diety keto przy zastosowaniu dostępnych składników, jakie możesz znaleźć w każdym sklepie spożywczym. Odżywianie się według diety keto nie oznacza, że musimy wydawać fortunę; musimy jedynie mądrze wybierać przepisy i składniki. Codziennie słyszę od moich czytelników, jak bardzo męczyli się z rozpoczęciem czy utrzymaniem diety keto. Sam też często tak się czuję, ale wiem, jak ogromne korzyści może przynieść dieta ketogeniczna. Mam nadzieję, że kiedy podzielę się moimi radami i strategiami, obrona przez ciebie ścieżka okaże się łatwa i tania dla ciebie i twojej rodziny. Razem spełnimy swoje cele żywieniowe – czy to utrata wagi, poprawa zdrowia, zmniejszenie stanów zapalnych, czy też wszystkiego razem. Cieszę się, że tu jesteś. Zaczynamy!

Zaszalej na keto

Istnieje kilka elementów, na które osoby stosujące dietę keto chętnie przepuszczają pieniądze, ale dla wielu z nich istnieją tańsze opcje, jeśli wiesz, gdzie ich szukać.

Tłuszcz kaczy i sadło wołowe: Wymyślne tłuszcze są ostatnim krzykiem mody w diecie keto, ponieważ zapewniają głębię smaku wielu daniom. Ale możesz stworzyć wspaniałe aromaty, używając wytopionego tłuszczu z boczku, który jest o wiele tańszy i może być stosowany w prawie każdym przepisie.

Słodziki keto: Markowe słodziki przyjazne diecie keto, takie jak Swerve lub Lakanto, kosztują dość dużo w sklepie spożywczym. Często kupuję erytrytol i stewię w hurtowniach internetowych, na przykład na Amazon czy netrition.com za ułamek normalnej ceny.

Orzechy: Migdały i makadamia są bardzo dobrymi składnikami diety keto, ale są drogie. Zamiast kupować paczkowane orzechy, przejdź do części w markecie, w której znajdziesz orzechy na wagę i kupisz każdą ich ilość w znacznie niższej cenie.

Owoce morza: Świeże owoce morza są pyszne, ale drogie. Kup swoją porcję owoców morza bez konieczności rozbijania banku i poszukaj mięsa z krabów czy krewetki w puszce.

Stek: Masz ochotę na stek? Nie musisz od razu wybierać antrykota czy fileta. Poszukaj tańszych opcji, na przykład pieczeni czy steku hanger. Jeśli nie możesz się oprzeć antrykotowi, kup go w większej ilości w opakowaniach ekonomicznych w sieci sklepów Costco czy Sam's Club i zamroź w porcjach. Jednorazowy wydatek będzie większy, ale cena za kilogram będzie niższa niż ta w zwykłym sklepie spożywczym.

Daje ci to dwie korzyści: możesz sprawdzić swoją spiżarnię i zamrażarkę, by zobaczyć, czy masz już to, co będzie ci potrzebne; pozwoli ci to wejść do sklepu z gotowym planem. Dzięki temu unikniesz impulsywnego kupowania, co jest ważne podczas trzymania się budżetu. Jeśli w twojej spiżarni jest już wiele podstawowych składników diety keto, możesz kupić produkty na cały tydzień

posiłków za mniej niż 100 złotych. Tak naprawdę, cały tygodniowy plan posiłków obejmujący Fritatę z kiełbasy i sera (strona 24), Keto chili wołowe (strona 49), Keto lasagne (strona 114) i Babeczki cytrynowe z makiem (strona 124) kosztował mnie kilkadziesiąt złotych.

Sklepy z opakowaniami ekonomicznymi

Sklepy dyskontowe takie jak Costco, Sam's Club czy BJ's Wholesale wymagają zazwyczaj opłaty członkowskiej, ale oszczędność, jaką zyskujesz w ciągu roku, może być dość znacząca, ponieważ sklepy te sprzedają towary w dużych partiach. Jeśli masz miejsce do przechowywania żywności, możesz zaoszczędzić ogromną sumę, kupując duże ilości mięsa, orzechów, zdrowego tłuszczu, zamrożonych warzyw. Przywieź je do domu, podziel na pożądane porcje i przechowuj lub zamroź je. Możesz praktycznie co tydzień robić zakupy w swojej własnej spiżarni.

Puszki, worki, skrzynki

Prawie każdy sklep spożywczy ma dział z dużymi skrzynkami, gdzie możesz kupić każdą ilość produktu, zważyć go i zapłacić za funt. Opcje te są zazwyczaj tańsze niż ich pakowane odpowiedniki. To świetna technika oszczędzania pieniędzy na orzechach, nasionach i innych suszonych produktach. Żywność w puszkach to także świetny sposób na obniżenie rachunku. Tuńczyk, kurczak, łosoś, mięso z kraba, krewetki sałatkowe to podstawowe zaopatrzenie spiżarni, o jakie zawsze dbam.

Wyprzedaże

Ten pomysł może wydawać się zwykłym głosem rozsądku, ale sprawdź okazje wyprzedażowe, jakie oferują nie tylko producenci, ale także sklepy. Wiele sklepów wyznacza jeden dzień w tygodniu, oferując okazje typu „kup dwa w cenie jednego” na mięso, co jest doskonałą możliwością zrobienia zapasów. Sprawdź też działy i sklepy mięsne pod kątem wyprzedaży droższych kawałków mięsa z krótką datą ważności. Są one zupełnie bezpieczne, ale sklep musi się ich szybko pozbyć, często za ułamek ceny. Zamiast kupować ciepłego kurczaka z rożna, udaj się do działu zimnych mięs w sklepie, gdzie można nabyć pozostałe z poprzedniego dnia porcje za połowę ceny. Takiego kurczaka można z powodzeniem podzielić na udka na dzisiejszą kolację i piersi na jutrzejszą sałatkę na obiad.

Pieczone łódeczki z jajek z awokado

6 porcji ♦ Czas przygotowania: 10 minut ♦ Czas gotowania: 15 minut ♦

Czas całkowity: 25 minut

Kremowa konsystencja tego dania to jego absolutny urok. Miętkość awokado i lekko płynnego żółtka doskonale ugotowanego w piekarniku jajka to pyszne połączenie. Jajka są świetnym, niedrogim źródłem białka, a awokado dostarcza mnóstwo błonnika i zdrowego tłuszczu. (Awokado jest szczególnie przystępne cenowo wiosną i latem, kiedy na rynek trafiają kalifornijskie uprawy tych owoców).

- ♦ Spray do smażenia
- ♦ 3 duże dojrzałe owoce awokado, przepołowione i pozbawione pestek
- ♦ 6 jaj
- ♦ Sól
- ♦ Świeżo zmielony czarny pieprz
- ♦ 2 łyżki salsy (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Lekko spryskaj blachę do pieczenia sprayem. (Lub lekko posmaruj ją olejem lub wyłóż papierem pergaminowym).
2. Za pomocą małej łyżeczki wyłuskaj tyle miąższu z awokado, aby zmieścić 1 jajko w jego zagłębieniu. Przełóż usunięte awokado do małej miski.
3. Ułóż połówki awokado na blasze do pieczenia.
4. Ostrożnie wbij jajko do każdej połówki awokado, zachowując nienaruszone żółtko. Dopraw lekko solą i pieprzem.
5. Piecz przez około 15 minut lub do momentu, gdy żółtka będą miały konsystencję zgodną z twoimi upodobaniami.
6. Pozwól, aby lekko ostygły. (Jajka będą się nadal gotować przez kilka minut po wyjęciu ich z piekarnika).
7. Widelcem rozgnieć miąższ z awokado, wymieszaj z salsą (jeśli używasz) i podawaj obok jako dekorację.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA GOTOWANIA W PARTIACH: Te łódki najlepiej jeść świeże, zaraz po wyjęciu z piekarnika; nie przechowują się dobrze. Ale jak widać, łatwo jest użyć tylko 1 awokado i 2 jajek podczas serwowania śniadania dla dwóch osób.

Na porcję: Kalorie: 254; Tłuszcz całkowity: 20 g; Węglowodany całkowite: 12 g; Błonnik: 9 g; Węglowodany netto: 3 g; Białko: 10 g

Makroskładniki: Tłuszcz: 67%; Białko: 16%; Węglowodany: 17%

Serowa zapiekanka z kiełbasą i kapustą

6 porcji ♦ Czas przygotowania: 10 minut ♦ Czas gotowania: 25 minut ♦

Całkowity czas: 35 minut

Kapusta na śniadanie? Jak najbardziej! Wysoka zawartość błonnika w kapuście jest bardzo wartościowa i stanowi świetny sposób na rozpoczęcie dnia. Kapusta jest również przyjazna dla budżetu, ponieważ bardzo dobrze przechowuje się w lodówce, a duża główka wystarcza na długo. Można użyć czerwonej lub białej, ale ta pierwsza dostarcza dodatkowych wartości odżywczych dzięki zdrowym dla serca antocyjanom, które nadają jej kolor. Jeśli masz pod ręką tłuszcz z boczku, użyj go zamiast oliwy z oliwek, by uzyskać dodatkowy aromat. To danie jest wspaniałe na świeżo po wyjęciu z piekarnika, ale jest równie dobre odgrzewane następnego dnia. Jeśli jesteś wyjątkowo głodny, podaj je z jajkiem sadzonym.

- ♦ 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek lub tłuszczu z boczku
- ♦ ½ szklanki cebuli pokrojonej w kostkę
- ♦ 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- ♦ 68 dag kiełbasy, pokrojonej w 2,5-centymetrowe kostki
- ♦ 4 szklanki posiekanej czerwonej lub białej kapusty
- ♦ ½ łyżeczki soli
- ♦ ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ♦ 1½ szklanki rozdrobnionego sera cheddar

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu, następnie dodaj cebulę i czosnek. Gotuj, mieszając, przez 1-2 minut, aż do uzyskania aromatu. (Należy mieszać, aby czosnek się nie przypalił).
3. Dodaj kiełbasę i podsmażaj przez 5 minut, regularnie mieszając.
4. Dodaj kapustę, sól i pieprz i smaż przez 8-10 minut, regularnie mieszając.
5. Jeśli twoja patelnia nadaje się do piekarnika (np. jest z żeliwa lub stali nierdzewnej), możesz jej użyć w pozostałych krokach. Jeśli nie (np. ma plastikową rączkę), przełóż masę do szklanego naczynia do pieczenia o wymiarach 23 × 33 cm.
6. Na wierzchu mieszanki kapusty i kiełbasy połóż ser.
7. Piecz przez 10 minut. W ostatniej minucie włącz opiekacz na wysoką temperaturę, aby ser się roztopił. Wyjmij z piekarnika i podawaj.

Na porcję: Kalorie: 547; Tłuszcz całkowity: 48g; Węglowodany całkowite: 10 g; Błonnik: 2 g; Węglowodany netto: 8 g; Białko: 20 g

Makroskładniki: Tłuszcz: 78%; Białko: 14%; Węglowodany: 8%



Klasyczna sałatka Cobb

6 porcji ♦ Czas przygotowania: 20 minut ♦ Całkowity czas: 20 minut

Sałatka Cobb jest klasycznym amerykańskim daniem z szeregiem świeżych składników, które łączą się ze sobą w najbardziej doskonały sposób – i tak się składa, że jest keto, nawet bez wysiłku! Resztki zimnego kurczaka z różną doskonałe nadają się jako dodatek białkowy. Przygotowanie boczku na blasze do pieczenia w piekarniku w temperaturze 190°C ułatwia mycie i daje wytopiony tłuszcz z do przyszłych przepisów. Jeśli chcesz przygotować tę sałatkę raz, by zjeść ją w ciągu kilku dni, przechowuj dressing w szczelnie zamkniętym słoiku. Lekko skrop sokiem z cytryny plasterki awokado i przechowuj w szczelnym pojemniku.

- ♦ ¼ szklanki czerwonego octu winnego
- ♦ ⅓ szklanki oliwy z oliwek extra vergine
- ♦ 1 łyżka musztardy Dijon
- ♦ ¼ łyżeczki soli
- ♦ ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ♦ 1 duża główka sałaty rzymskiej, posiekana
- ♦ 450 g gotowanego kurczaka, pokrojonego
- ♦ 10 pasków smażonego boczku, pokruszone
- ♦ 6 jaj na twardo, obranych i pokrojonych w plasterki
- ♦ 170 g pomidorków cherry, przepołowionych
- ♦ 1 awokado, wydrążone i pokrojone w plasterki
- ♦ 170 g pokruszonego sera pleśniowego
- ♦ 3 szalotki, pokrojone w plasterki

1. Aby przygotować sos, połącz ocet, olej, musztardę, sól i pieprz w słoiku z pokrywką i energicznie wstrząśnij.
2. Rozłóż sałatę w dużej salaterce lub półmisku.
3. Zrób rzędy w poprzek sałaty, ułóż kurczaka, boczek, jajka, pomidory, awokado i ser.
4. Polej sałatkę dressingiem i udekoruj szalotką.

Na porcję: Kalorie: 496; Tłuszcz całkowity: 52 g; Węglowodany całkowite: 10 g; Błonnik: 6 g; Węglowodany netto: 4 g; Białko: 40 g

Makroskładniki: Tłuszcz: 60%; Białko: 34%; Węglowodany: 6%



Krokiety z łososia

6 porcji ♦ Czas przygotowania: 5 minut plus 30 minut na schłodzenie ♦

Czas gotowania: 15 minut ♦ Całkowity czas: 50 minut

Gdy dorastałem, te krokiety były szybką niedzielną kolacją, którą uwielbiała cała rodzina. Te chrupiące małe placuszki są świetne podawane do tłuczonych ziemniaków lub kawałków sera, więc doskonale zestawiają się z kaszą z przepisu na Krewetki z kaszą kalaforową (strona 78). Przyprawa Old Bay sprawia, że te krokiety stają się wybitne. Jest trudna do zastąpienia, ale nie jest absolutnie niezbędna. Jeśli ją masz, zdecydowanie użyj jej.

- ♦ 1 (475 g) puszka różowego lub czerwonego łososia, odsączonego
 - ♦ ½ szklanki mąki migdałowej
 - ♦ 1 jajko, ubite
 - ♦ 1 łyżka majonezu
 - ♦ 1 łyżka soku z cytryny
 - ♦ 2 lub 3 szalotki, pokrojone w plasterki
 - ♦ ¼ szklanki drobno startego selera lub czerwonej papryki
 - ♦ ½ łyżeczki suszonego koperku
 - ♦ ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - ♦ ¼ łyżeczki przyprawy Cajun
 - ♦ ¼ łyżeczki przyprawy Old Bay (opcjonalnie)
 - ♦ Oliwa z oliwek lub masło, do smażenia
1. W dużej misce połącz łososia, mąkę, jajko, majonez, sok z cytryny, cebulę, seler, koperek, pieprz, przyprawę Cajun i Old Bay Seasoning (jeśli używasz) i dobrze wymieszaj.
 2. Używając rąk, uformuj masę na 6 placków o grubości około 2,5 cm. Odstaw do lodówki na 30 minut.
 3. Rozgrzej cienką warstwę oleju na patelni na średnim ogniu i smaż placki przez 3-4 minut na każdej stronie, używając łopatkę do obracania.
 4. Kiedy staną się złotobrązowe, przenieś krokiety na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym lub na stojak do pieczenia na blasze.
 5. Podawaj z obfitym daniem dodatkowym i ulubioną przyprawą (sosem tatarskim, remoulade lub nawet ketchupem bez cukru).

WSKAZÓWKA: Te krokiety mogą być wykonane z dowolnych owoców morza w puszcze. Wypróbuj ten przepis z małymi krewetkami sałatkowymi lub z mięsem kraba. Dobrze się sprawdza tuńczyk z puszki.

Na porcję: Kalorie: 185; Tłuszcz całkowity: 13 g; Węglowodany całkowite: 2 g; Błonnik: 1 g; Węglowodany netto: 1 g; Białko: 16 g

Makroskładniki: Tłuszcz: 62%; Białko: 34%; Węglowodany: 4%



Batony sernikowe z jagodami

12 porcji ♦ Czas przygotowania: 15 minut ♦ Czas gotowania: 40 minut ♦

Czas całkowity: 55 minut

Ten przepis przenosi smak i kremową konsystencję sernika do łatwego do zjedzenia i wykonania deseru. Jagodowe zawijasy wyglądają pięknie i dodają pysznego, słodkiego smaku i zdrowych antocyjanów, jakie zawarte są w jagodach. Jeśli masz ochotę na odrobinę chrupkości, dodaj ½ szklanki drobno posiekanych orzechów pekan do mieszanki spodu. Te batoniki dobrze przechowują się w lodówce, ale najlepiej zjeść je w ciągu tygodnia. Zamrożenie może spowodować, że ser popęka.

NA KREM JAGODOWY

- ♦ 2 szklanki jagód, świeżych lub mrożonych
- ♦ 2 łyżeczki sproszkowanego erytrytolu
- ♦ 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- ♦ Starta skórka z 1 cytryny (1 czubata łyżka stołowa)

NA CIASTO

- ♦ 2 szklanki mąki migdałowej
- ♦ 2 łyżeczki sproszkowanego erytrytolu

- ♦ ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ♦ 12 łyżek stołowych masła, roztopionego

NA NADZIENIE

- ♦ 470 g sera śmietankowego, w temperaturze pokojowej
- ♦ 2 jajka, w temperaturze pokojowej
- ♦ ½ szklanki sproszkowanego erytrytolu
- ♦ 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

ABY ZROBIĆ KREM JAGODOWY

1. W małym rondelku połącz wszystkie składniki i gotuj na średnim ogniu przez 15 minut, mieszając od czasu do czasu.

ABY ZROBIĆ CIASTO

2. Podczas gdy gotuje się krem, rozgrzej piekarnik do 170°C i nasmaruj masłem naczynie do pieczenia o wymiarach 23 × 33 cm.
3. W dużej misce połącz wszystkie składniki i dobrze wymieszaj. Wciśnij masę do wysmarowanego masłem naczynia do pieczenia, aby utworzyć spód. Piecz w temperaturze 170°C przez 12 minut. Wyjmij z piekarnika.

Magicznie cudowne ciasto keto

6-8 porcji ♦ Czas przygotowania: 10 minut ♦ Czas gotowania: 15 minut ♦

Czas całkowity: 25 minut

Ten przepis jest wariacją na temat tego, co społeczność keto nazywa pieszczośliwie „ciastem z głąba” (na podstawie filmu dokumentalnego *Fathead*). Od tego czasu został on zmodyfikowany przez niezliczonych kucharzy i twórców przepisów, aby stworzyć wszelkie wypieki. Ta wersja wykorzystuje mąkę kokosową. Czuję, że daje najlepszy smak i teksturę, ma niższą zawartość węglowodanów i kalorii niż mąka migdałowa, używa się jej mniej i kosztuje mniej. To ciasto może być używane do pizzy, na paluszki chlebowe, bajgle, cynamonowe bułeczki i do wielu innych szybkich chlebów. Zawarłem kilka wariantów, abyś mógł zobaczyć, jak bardzo uniwersalny jest ten przepis.

- ♦ ½ szklanki mąki kokosowej
- ♦ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ♦ 2½ szklanki rozdrobnionego sera mozzarella
- ♦ 56 g pełnotłustego kremowego sera
- ♦ 3 duże jajka, ubite
- ♦ 2 łyżki stołowe masła, roztopione

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
2. Przesiej razem mąkę kokosową i proszek do pieczenia w małej misce.
3. W osobnej misce rozpuść w mikrofalówce mozzarellę i serek śmietankowy na wysokiej mocy przez 1 minutę. Wymieszaj. Kontynuuj na wysokiej mocy przez kolejną minutę. Wymieszaj.
4. Używając wilgotnych rąk lub haka do ciasta, wmieszaj jajka, masło i mieszankę mąki aż powstanie ciasto. Powinno być trochę mokre i lepkie.

NA CIASTO DO PIZZY

1. Połóż kawałek papieru pergaminowego na blacie i rozwałkuj ciasto. Umieść kolejny kawałek papieru pergaminowego na górze i rozwałkuj ciasto na cienki prostokąt. Przenieś dolny papier pergaminowy i ciasto na blachę do pieczenia.
2. Piecz w temperaturze 170°C przez 10-15 minut, aż lekko zbrązowieje. Przykryj sosem, dodatkami, serem i piecz, aż ser się rozpuści i będzie bulgotać.

NA BAJGLE

1. Podziel ciasto na 8 równych porcji. Zwiń porcje między rękami w 20-centymetrowe bochenki. Z każdego uformuj luźny kształt bajgla i zaciśnij końce. Ułóż na blasze wyłożonej papierem pergaminowym.
2. Piecz w temperaturze 170°C przez 15 minut lub do momentu, gdy bajgle będą puszyste i zrumienione. Pokrój i podawaj.

NA SEROWO-CZOSNKOWE PALUSZKI CHLEBOWE

1. Umieść kawałek papieru pergaminowego na blacie i wyłóż ciasto. Umieść kolejny kawałek papieru pergaminowego na górze i rozwałkuj ciasto na prostokąt o grubości około 2,5 cm. Przenieś dolny papier pergaminowy i ciasto na blachę do pieczenia.
2. Piecz w temperaturze 170°C przez 10-15 minut, aż lekko zbrązowieje. Posmaruj roztopionym masłem czosnkowym, lekko posyp ulubionym serem i piecz aż do rozpuszczenia.

NA BUŁECZKI CYNAMONOWE

1. Połóż na blacie kawałek papieru pergaminowego i wyłóż ciasto. Umieść kolejny kawałek papieru pergaminowego na wierzchu i rozwałkuj ciasto na prostokąt o grubości około 2,5 cm.
2. W małej misce połącz $\frac{1}{3}$ szklanki złotego erytrytolu, $\frac{1}{4}$ szklanki posiekanych pekanów i $1\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu. Dobrze wymieszaj. Rozsmaruj 3 łyżki masła w temperaturze pokojowej na cieście i równomiernie posyp mieszkanką cynamonu i cukru. Lekko uklep opuszkami palców.
3. Zaczynając od dłuższego końca, delikatnie zwiń ciasto w rulon. Pokrój na 12 równych waleczków i umieść je przeciętą stroną do góry w naczyniu do pieczenia o wymiarach 23 × 33 cm. Piecz przez 18-20 minut, do lekkiego zarumienienia.
4. Zrób szybki lukier, ubijając razem 2 łyżki stołowe kremowego sera, 2 łyżki roztopionego masła i $\frac{1}{4}$ szklanki sproszkowanego erytrytolu. Rozłóż na ciepłych bułeczkach i podawaj.

WSKAZÓWKA: Możesz roztopić mozzarellę i kremowy serek w gorącej kąpeli. Ustaw miskę nad rondlem postawionym na średnim ogniu, wypełnionym na 5 cm wodą. Pozwól, aby sery delikatnie się roztopiły, a następnie zdejmij z ognia.

Na porcję: Kalorie: 281; Tłuszcz całkowity: 21 g; Węglowodany całkowite: 7 g; Błonnik: 3 g; Węglowodany netto: 4 g; Białko: 16g

Makroskładniki: Tłuszcz: 67%; Białko: 23%; Węglowodany: 10%

INDEKS

A

Awokado

- Łatwe guacamole 148
- Pieczone łódeczki z jajek z awokado 34

B

Babeczki jajeczne z szynką i serem 31

Bajgle 141

Białka 12, 15

Boczek

- Klasyczna sałatka Cobb 57
- Sałatka szpinakowa z ciepłym sosem z boczku 54
- Tarty z brokułami i z boczkiem, bez spodu 25
- Zawinięte w boczek szparagi 61

Brokuły

- Chrupiące brokuły z piekarnika 65
- Tarty z brokułami i z boczkiem, bez spodu 25
- Zupa brokułowa z serem-cheddar 44

Buliony

- Bulion z kości wołowych 142
- Bulion z kości kurczaka 144
- Bulion warzywny 145

Bulion warzywny 145

Bufeczki cynamonowe 141

C

Chowder z kurczakiem i młodą kukurydzą 38

Chrupiąca, pieczona okra 74

Ciasta

- Ciasto cynamonowe do kawy 130
- Sernik w szybkowarze 125
- Staromodne cytrynowe herbatniki 126

Ciasto cynamonowe do kawy 130

Ciasto na pizzę

Ciasto pasterskie 108

Cukinia

- Makaron z cukinii 67
- Włoskie łódeczki z cukinii 60

Cytryna

- Babeczki cytrynowe z makiem 124
- Pieczony kurczak z czosnkiem i cytryną 93
- Staromodne cytrynowe herbatniki 126

Czekolada

- Czekoladowo-migdałowe bomby tłuszczu 151
- Czekoladowy pudding chia 28
- Klasyczne ciasteczka z chipsami czekoladowymi 135
- Klasyczne czekoladowe brownie 136

Czekoladowo-migdałowe bomby tłuszczu 151

Czekoladowy pudding chia 28

Czosnek

- Czosnkowo-parmezanowe skrzydła z kurczaka 90
- Pieczony kurczak z czosnkiem i cytryną 93
- Serowo-czosnkowe paluszki chlebowe 141

D

Desery

- Babeczki cytrynowe z makiem 124
- Batony sernikowe z jagodami 133
- Ciasto cynamonowe do kawy 130
- Czekoladowo-migdałowe bomby tłuszczu 151
- Klasyczne ciasteczka z chipsami czekoladowymi 135

- Klasyczne czekoladowe brownie 136
- Sernik w szybkowarze 125
- Staromodne cytrynowe herbatniki 126
- Udawane crumble jabłkowe z kabaczka 128

Dieta ketogeniczna

Dynia makaronowa z kurczakiem w stylu Buffalo 84

E

Empanadas wołowe 113

J

Jagody

- Batony sernikowe z jagodami 133
- Ketogeniczne naleśniki z jagodami 30

Jajka

- Babeczki jajeczne z szynką i serem 31
- Frittata z kielbasą i serem 24
- Jajecznica z łososiem 29
- Klasyczna sałatka Cobb 57
- Pieczone łódeczki z jajek z awokado 34
- Tarty z brokułami i z boczkiem, bez spodu 25

Jarmuż

- Zuppa Toscana (Zupa z kielbasą i jarmużem) 46

K

Kalafior

- Bogate purée z kalafiora 63
- Ciasto pasterskie 108
- Krewetki z kaszą kalafiorową 78
- Łatwy ryż kalafiorowy 66

Kapusta

- Sajgonki w misce 103
- Serowa zapiekanka z kielbasą i kapustą 35
- Steki z pieczonej kapusty 69

Kapusta pastewna w stylu południowym 72

Keto kawa z masłem 152

Ketoza 12, 14

Keto lasagne z delikatnym mięsnym „makaronem” 114

Ketogeniczne naleśniki z jagodami 30

Kielbasa

- Frittata z kielbasą i serem 24
- Jambalaya z kurczaka i kielbasy 94
- Serowa zapiekanka z kielbasą i kapustą 35
- Zuppa Toscana (Zupa z kielbasą i jarmużem) 46

Klasyczne ciasteczka z chipsami czekoladowymi 135

Klasyczne czekoladowe brownie 136

Klasyczna sałatka z tuńczyka 53

Klasyczne placki à la ziemniaczane 33

Kokosowy kurczak Adobo 89

Krakersy

- Chrupki serowe 147
- Krakersy z mąki migdałowej 149

Kremowa sałatka ziemniaczana z koperkiem i rzodkiewką 50

Krewetki z kaszą kalafiorową 78

Kubeczki cytrynowe z makiem 124

Kurczak

- Bulion z kości kurczaka 144
- Chowder z kurczakiem i młodą kukurydzą 38
- Chrupiące kurczaki 86
- Czosnkowo-parmezanowe skrzydła z kurczaka 90
- Dynia makaronowa z kurczakiem w stylu Buffalo 84
- Jambalaya z kurczaka i kielbasy 94
- Keto lasagne z delikatnym mięsnym „makaronem” 114
- Klasyczna sałatka Cobb 57
- Klasyczna sałatka z kurczaka 52
- Kokosowy kurczak Adobo 89
- Łatwy kurczak Alfredo 91
- Osmańska zapiekanka z kurczaka 82
- Pieczony kurczak z czosnkiem i cytryną 93
- Zupa z kurczaka z owocami morza w stylu południowo-zachodnim 42

Ł

Łatwe guacamole 148

Łosoś

- Jajecznica z łososiem 29
- Krokiety z łososia 81

M

- Magicznie cudowne ciasto keto 140
- Makroskładniki 12, 14
- Migdały
 - Almandine z pieczonej zielonej fasolki z pękającymi pomidorami 62
 - Czekoladowo-migdałowe bomby tłuszczu 151
- Miski 120, 121
 - Fajita w stylu południowo-zachodnim 120
 - Sajgonki w misce 103
 - Śniadaniowa miska burrito 27

N

- Niezbędny sprzęt kuchenny 20
- Niskobudżetowe zakupy keto 15

P

- Papryka
 - Fajita w stylu południowo-zachodnim 120
 - Papryki z serowo-mięsnym nadzieniem 104
- Pieczona tilapia 88
- Podstawowe produkty 19
- Podstawy masowego gotowania i zamrażania 18
- Pomidory
 - Almandine z pieczonej zielonej fasolki z pękającymi pomidorami 62
 - Chłodna i kremowa sałatka z ogórkiem i pomidorem 55
 - Łatwe guacamole 148
- Przepisy „Superoszczędny”
 - Almandine z pieczonej zielonej fasolki z pękającymi pomidorami 62
 - Babeczki cytrynowe z makiem 124
 - Babeczki jajeczne z szynką i serem 31
 - Bogate purée z kalafiora 63
 - Bulion warzywny 145
 - Bulion z kości kurczaka 144
 - Bulion z kości wołowych 142
 - Chrupiące brokuły z piekarnika 65
 - Chrupiące kurczaki 86
 - Chrupki serowe 147
 - Ciasto cynamonowe do kawy 130

- Empanadas wołowe 113
 - Frittata z kiełbasą i serem 24
 - Jajecznica z łososiem 29
 - Ketogeniczne naleśniki z jagodami 30
 - Klasyczna sałatka z kurczaka 52
 - Klasyczna sałatka z tuńczyka 53
 - Klasyczna szarpana wieprzowina 116
 - Klasyczne ciasteczka z chipsami czekoladowymi 135
 - Klasyczne czekoladowe brownie 136
 - Klasyczne placki à la ziemniaczane 33
 - Kokosowy kurczak Adobo 89
 - Krakusy z mąki migdałowej 149
 - Kremowa sałatka ziemniaczana z koperkiem i rzodkiewką 50
 - Krokietki z łososia 81
 - Łatwy ryż kalafiorowy 66
 - Magicznie cudowne ciasto keto 140
 - Makaron z cukinii 67
 - Pieczona tilapia 88
 - Pieczone łódeczki z jajek z awokado 34
 - Pieczony kurczak z czosnkiem i cytryną 93
 - Sajgonki w misce 103
 - Sernik w szybkowarze 125
 - Serowa zapiekanka z kiełbasą i kapustą 35
 - Steki z pieczonej kapusty 69
 - Śniadaniowa miska burrito 27
 - Zawinięte w boczek szparagi 61
- Przepisy w tej książce 21

R

- Ryby i owoce morza
 - Jajecznica z łososiem 29
 - Klasyczna sałatka z tuńczyka 53
 - Kremowy keto gulasz z owoców morza 40
 - Krewetki z kaszą kalafiorową 78
 - Krokietki z łososia 81
 - Pieczona tilapia 88
- Rzodkiewki
 - Duszenina mamy z sosem i rzodkiewkowymi „ziemniakami” 118
 - Klasyczne placki à la ziemniaczane 33
 - Kremowa sałatka ziemniaczana z koperkiem i rzodkiewką 50

- Pieczone na patelni czerwone „ziemniaki” z rzodkiewki 70

S

Sajgonki w misce 103

Sałatki

- Chłodna i kremowa sałatka z ogórkiem i pomidorem 55
- Klasyczna sałatka Cobb 57
- Klasyczna sałatka z kurczaka 52
- Klasyczna sałatka z tuńczyka 53
- Kremowa sałatka ziemniaczana z koperkiem i rzodkiewką 50
- Sałatka szpinakowa z ciepłym sosem z boczku 54

Ser

- Babeczki jajeczne z szynką i serem 31
- Chrupki serowe 147
- Czosnkowo-parmezanowe skrzydła z kurczaka 90
- Frittata z kielbasą i serem 24
- Keto lasagne z delikatnym mięsnym „makaronem” 114
- Kotlety wieprzowe Cajun z parmezanem 111
- Papryki z serowo-mięsnym nadzieniem 104
- Serowa zapiekanka z kielbasą i kapustą 35
- Zupa brokułowa z serem cheddar 44

Ser parmezan

- Czosnkowo-parmezanowe skrzydła z kurczaka 90
- Kotlety wieprzowe Cajun z parmezanem 111

Ser śmietankowy

- Batony sernikowe z jagodami 133
- Sernik w szybkowarze 125

Sernik

- Batony sernikowe z jagodami 133
- Sernik w szybkowarze 125

Słodkie i pikantne klopsiki z indyka 96

Smażony na patelni stek hanger z prostym kremowym sosem ziołowym 102

Sos

- Almandine z pieczonej zielonej fasolki z pękającymi pomidorami 62

- Duszenina mamy z sosem i rzodkiewkowymi „ziemniakami” 118
- Stek Salisbury z sosem grzybowym 106

Szpinak

- Kremowy szpinak 71
- Sałatka szpinakowa z ciepłym sosem z boczku 54

Ś

Śniadania

Babeczki jajeczne z szynką i serem 31

- Czekoladowy pudding chia 28
- Frittata z kielbasą i serem 24
- Jajecznica z łososiem 29
- Ketogeniczne naleśniki z jagodami 30
- Klasyczne placki à la ziemniaczane 33
- Pieczone łódeczki z jajek z awokado 34
- Serowa zapiekanka z kielbasą i kapustą 35
- Śniadaniowa miska burrito 27
- Tarty z brokułami i z boczkiem, bez spodu 25

Śniadaniowa miska burrito 27

T

Tarty z brokułami i z boczkiem, bez spodu 25

Tłuszcze 12, 15

U

Udawane crumble jabłkowe z kabaczka 128

W

Węglowodany 12, 15

Wieprzowina, zobacz też boczek, kielbasa

- Babeczki jajeczne z szynką i serem 31
- Klasyczna szarpana wieprzowina 116
- Kotlety wieprzowe Cajun z parmezanem 111
- Sajgonki w misce 103

Wołowina

- Bulion z kości wołowych 142
- Ciasto pasterskie 108
- Duszenina mamy z sosem i rzodkiewkowymi „ziemniakami” 118
- Empanadas wołowe 113

- Fajita w stylu południowo-zachodnim 120
- Keto chili wołowe 49
- Łatwe mięso duszone z warzywami w stylu Mississippi 100
- Papryki z serowo-mięsnym nadzieniem 104
- Smażony na patelni stek hanger z prostym kremowym sosem ziołowym 102
- Stek Salisbury z sosem grzybowym 106

Zupy, duszeniny i chili

- Chowder z kurczakiem i młodą kukurydzą 38
- Keto chili wołowe 49
- Kremowy keto gulasz z owoców morza 40
- Zupa brokułowa z serem-cheddar 44
- Zupa z kurczaka z owocami morza w stylu południowo-zachodnim 42
- Zuppa Toscana (Zupa z kielbasą i jarmużem) 46

Z

Zakupy spożywcze 15-18

Zawinięte w boczek szparagi 61



Wes Shoemaker – miłośnik jedzenia, twórca i osobowość popularnego kanału na YouTube Highfalutin' Low Carb. Wspólnie z widzami gotuje smaczne dania z produktów niskowęglowodanowych i keto. Jego południowy styl, poczucie humoru, technika gotowania i znajomość zasad keto zjednoczyły społeczność ponad 500 000 obserwujących, którzy oglądają jego treści na YouTube, Instagramie i Facebooku. Swoją pasję do gotowania, rozrywki i tworzenia treści zamienił w pracę na pełny etat, zostawiając za sobą świat korporacji.

Przejdź na dietę KETO bez obciążania swojego budżetu

Dieta ketogeniczna nie wymaga stosowania drogich produktów, takich jak egzotyczne tłuszcze czy mięsa. W tej książce Autor udowadnia, jak łatwo osiągnąć ketozę, stosując proste i tanie składniki dostępne w każdym sklepie spożywczym. Znajdziesz tu mnóstwo przepisów na pyszne dania KETO, których przygotowanie nie będzie kosztowało więcej niż kilka złotych dziennie! Ponadto, większość z podanych przepisów to sześć lub więcej porcji, a więc wystarczająco, aby nakarmić całą rodzinę lub zrobić posiłki na zapas.

W książce znajdziesz:

- naukowe podstawy diety KETO,
- wykaz niedrogich składników, by utrzymać stan ketozy,
- przepisy na każdą kieszeń,
- proste, tanie i szybkie do wykonania dania,
- strategie oszczędzania,
- odpowiedzi, jak zbudować praktyczną kuchnię KETO, poznając rady dotyczące mądrych i przemyślanych zakupów, robienia zapasów i szybkiego gotowania.

Dieta ketogeniczna tania, prosta i smaczna

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-499-8

