KETO BEZ OBAW

Schudnij bez głodu i bez liczenia kalorii

Prosty plan keto,
który daje energię
i pomaga schudnąć



Witaj w

KUCHNI ŚWIADOMYCH

Twoja nowa definicja wolności

Witaj w świecie, w którym jedzenie przestaje być Twoim wrogiem, a zaczyna działać na Twoją korzyść.
Jeśli masz dość ciągłego głodu, liczenia każdej kalorii i czekania na „koniec diety", po którym wszystko wraca do punktu wyjścia — jesteś w dobrym miejscu.
Witaj w Kuchni Świadomych — podejściu, w którym jesz do syta, odzyskujesz energię i obserwujesz, jak Twoje ciało zaczyna naturalnie spalać tłuszcz.
To nie sprint, ale prosty i trwały sposób odżywiania, który daje realne efekty.

CO WARTO WIEDZIEĆ ?

Zanim przejdziemy do przepisów, poznaj fundamenty, które sprawiają, że ta zmiana działa:

- Superpaliwo dla mózgu:
- Organizm zaczyna korzystać z ketonów — stabilnego źródła energii, które wspiera koncentrację i jasność umysłu.
- Koniec z „napuchniętą" sylwetką:
- Ograniczenie cukru zmniejsza zatrzymywanie wody w organizmie. Już po kilku dniach ciało staje się lżejsze, a pierwsze kilogramy często znikają właśnie dzięki temu.
- Hormonalna równowaga:
- To nie brak silnej woli był problemem, ale zaburzone sygnały głodu i sytości. Ten model pomaga je wyregulować, dzięki czemu przestajesz żyć od posiłku do posiłku.

BUDUJ SWOJĄ ŚWIADOMOŚĆ

Wiedza to Twój największy sprzymierzeniec. Kilka prostych zasad robi ogromną różnicę:

1. Łączenie składników:

Nie chodzi o eliminację wszystkiego, ale o mądre wybory. Produkty o wysokim ładunku glikemicznym zastępujesz tymi, które sycą i stabilizują energię.

2. Minerały mają znaczenie:

Zamiast rafinowanej soli wybieraj naturalną (np. kłodawską), która wspiera organizm przy ograniczeniu węglowodanów.

3. Stabilna energia przez cały dzień:

Organizm uczy się wykorzystywać tłuszcz jako stałe źródło energii, co eliminuje nagłe spadki i napady głodu.

TWOJE NOWE LEPSZE ZMIANY

Zanim wrzucisz coś do koszyka, **spójrz na etykietę.**
Producenci rzadko piszą **„cukier”** wprost — **ukrywają go** pod innymi nazwami.
Szukaj m.in.: maltodekstryny, syropu glukozowo-fruktozowego, dekstrozy, ekstraktu słodowego czy zagęszczonych soków.
Jeśli widzisz je na początku składu — **odkładasz produkt.**
To nie jedzenie, **to impuls dla insuliny.**
Nie chodzi o rezygnację z przyjemności — chodzi o **mądre wybory.** Zamiast tradycyjnych mąk **sięgasz po migdałową lub kokosową. Cukier zastępujesz erytrytolem**, dzięki czemu możesz cieszyć się deserami bez wyrzutów sumienia.
Zwykłą sól zamieniasz na naturalną (np. kłodawską), bogatą w minerały.
Smażysz na maśle klarowanym lub smalcu — dla lepszego smaku i stabilnej energii.
Ten model jest elastyczny — możesz dopasować posiłki do swojego dnia.

FUNDAMENTY TWOJEGO SUKCESU

Muszę przypomnieć o żelaznych zasadach:

1. Precyzja: Na początku **ważymy składniki.** To, co zrobisz rzetelnie na starcie, wyrobi w Tobie oko eksperta i zagwarantuje sukces w przyszłości.
2. Detektyw etykiet: Stajemy się dociekliwi – **im krótszy skład produktu, tym lepiej.** Szukamy produktów, a nie wyrobów wysoko przetworzonych.
3. **Zasada jednego talerza:** Obowiązuje zakaz szwedzkich stołów. Jesz to, co masz na talerzu i kończysz posiłek bez dokładek. Dzięki temu dajesz mózgowi czas na odczytanie sygnału sytości.
4. Ważne: Ta publikacja ma charakter edukacyjny i kulinarny. Jeśli cierpisz na schorzenia przewlekłe, zawsze skonsultuj zmiany w żywieniu ze swoim lekarzem prowadzącym.

To nie jest kara, to Twoja nowa definicja wolności. **Nie analizuj w nieskończoność – po prostu zacznij i pozwól, by efekty mówiły same za siebie.**

Zapraszam Cię do pierwszego przepisu!



SPIS TREŚCI

ŚNIADANIA

str. 07. Keto English Breakfast
str. 09. Klasyczny omlet francuski
str. 11. Grillowane halloumi
str. 13. Chrupiące gofry migdałowe
str. 15. Zapiekana feta z pomidorami
str. 17. Orzechowy serek wiejski
str. 19. Zapiekane parówki z boczkiem
str. 21. Sałatka z truskawkami i fetą
str. 23. Keto wrapy z sałaty
str. 25. Klasyczna jajecznica na boczku
str. 27. Pieczony omlet borówkowy
str. 29. Zapiekane awokado z jajkiem

OBIADY

str. 32. Soczysty antrykot
str. 34. Kieszonki schabowe
str. 36. Tradycyjny kotlet schabowy
str. 38. Keto leniwe kluski
str. 40. Lekki ryż z kalafiora
str. 42. Kremowy Kurczak Tuscan
str. 44. Spaghetti z cukinii z pesto
str. 46. Soczysty kurczak Caprese
str. 48. Roladki z indyka w boczku
str. 50. Ekspresowa rolada z cukinii
str. 52. Kurczak pieczony na soli
str. 54. Chrupiąca Keto Pizza

KOLACJE

str. 57. Słoneczna deska obfitości
str. 59. Sałatka z tuńczykiem
str. 61. Tagliatelle carbonara
str. 63. Polędwiczki w mascarpone
str. 65. Soczysty Keto Burger

DESERY

str. 68. Aksamitny sernik waniliowy
str. 70. Krem Stracciatella
str. 72. Brownie czekoladowe
str. 74. Rolada czekoladowa
str. 76. Ciasto z 3 składników

DODATKI

str. 78. Kawa kuloodporna
str. 79. Domowe bułeczki keto
str. 80. Domowy majonez
str. 81. Sos czosnkowy
str. 82. Mizeria

ŚNIADANIA

PORANNA ENERGIA

Zacznij dzień od lekkości i optymalnego paliwa dla Twojego mózgu.



12 sprawdzonych przepisów • 100% Keto • Maksimum świeżości

Keto English Breakfast z boczkiem i frankfurterkami

Królewski poranek pełen sycącego białka i tłuszczów.



ŚNIADANIA| 20MIN

Keto English Breakfast z boczkiem i frankfurterkami

Klasyka keto w brytyjskim wydaniu. Rezygnujemy z fasolki i pieczywa na rzecz sycącego białka i zdrowych tłuszczy, które dadzą Ci energię na cały poranek. Prostota i smak w jednym.

SKŁADNIKI

Jajka: 2 szt. (rozmiar L)
Boczek surowy lub bekon: 5 plastrów (50 g)
Frankfurterki: 2 sztuki (50 g)
Pieczarki: 1 duża lub 3 małe
Pomidor: 1 śliwkowy (lima) lub 3 koktajlowe
Masło klarowane: 10 g
Zamienniki: Frankfurterki zastąp kiełbaskami 95% mięsa. Zamiast pieczarek użyj cukinii.

PRZYGOTOWANIE

Smażenie: Na patelni rozgrzej 10 g masła klarowanego. Podsmaż frankfurterki oraz plastry boczku, aż staną się rumiane i chrupiące.

Warzywa: Na tej samej patelni, wykorzystując wytopiony tłuszcz, podsmaż pokrojone w plastry pieczarki oraz połówki pomidorów.

Finał: Na wolnym miejscu patelni wbij jajka i smaż jako sadzone (żółtko powinno pozostać płynne). Dopraw solą i pieprzem do smaku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 597,5 kcal | Białko: 33,6 g | Tłuszcze: 49,2 g | Węglowodany netto: 9,1 g
Indeks Glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Klasyczny omlet francuski z boczkiem i warzywami

Aksamitna lekkość spotyka chrupiący bekon w paryskim stylu.



ŚNIADANIA| 12 MIN

Klasyczny omlet francuski z boczkiem i warzywami

Francuska elegancja w wersji keto. Połączenie chrupiącego boczku i świeżych warzyw to fundament poranka, który syci na długo. Prostota, styl i energia na cały dzień – bez zbędnych dodatków.

SKŁADNIKI

- **Jajka: 3 sztuki (rozmiar L)**
- **Boczek wędzony: 30 g (plasterki)**
- **Szpinak: garść świeżych liści**
- **Pomidorki koktajlowe: 4 sztuki**
- **Masło klarowane / Ghee: 1 łyżeczka**
- **Szczypiorek, sól, pieprz**

Zamienniki: Boczek wędzony możesz zastąpić szynką parmeńską lub polędwicą drobiową. Szpinak świetnie zastąpi jarmuż, a masło klarowane – smalec gęsi lub olej kokosowy.

PRZYGOTOWANIE

Podsmażanie: Na rozgrzanej patelni z masłem wytop boczek na chrupko. Dodaj pomidorki i szpinak, aż zwiędnie.

Smażenie: Wlej roztrzepane jajka z przyprawami. Smaż pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 3–4 minuty.

Finał: Gdy góra się zetnie, zsuń omlet na talerz. Posyp szczypiorkiem dla świeżości.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 445 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcze: 37 g | Węglowodany netto: 3 g
Indeks Glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Grillowane halloumi z salsą pomidorową

Greckie słońce i śródziemnomorski aromat na Twoim talerzu.



ŚNIADANIA| 25MIN

Grillowane halloumi z salsą pomidorową

Lekkie i orzeźwiające śniadanie w greckim stylu. Słony, gorący ser halloumi idealnie kontrastuje z chłodną, lekko pikantną salsą warzywną. To danie, które udowadnia, że proste składniki dają najlepszy efekt.

SKŁADNIKI

- Ser halloumi: 450 g (tofu wędzone / oscypek)
- Pomidor: 1 duży / Papryka żółta: 1 szt.
- Cebula czerwona: ½ małej / Czosnek: 1 ząbek
- Oliwa: 30 ml / Chilli: ¼ szt.
- Zioła: kolendra lub natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Salsa: Paprykę opal i obierz. Pomidor sparz i obierz. Warzywa posiekaj w kostkę, wymieszaj z czosnkiem, ziołami i chilli. Schłodź i odcedź nadmiar soku.

Smażenie: Ser pokrój w 1-cm plastry. Grilluj na suchej patelni z obu stron na złoty kolor, aż środek będzie miękki.

Podanie: Na zimnej salsie ułóż gorący ser. Skrop obficie oliwą. W adaptacji: ogranicz porcję warzyw o połowę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 623,4 kcal | Białko: 33,3 g | Tłuszcze: 49,9 g | Węglowodany netto: 10,5 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Chrupiące gofry migdałowo-kokosowe

Słodycz, która nie wybija z ketozy i dodaje energii.



ŚNIADANIA| 20 MIN

Chrupiące gofry migdałowo-kokosowe

Te gofry to dowód, że dieta keto może być pyszna i bez wyrzeczeń. Dzięki mące migdałowej i kokosowej uzyskujemy idealną strukturę bez glutenu. To śniadanie o wyjątkowo niskiej zawartości węglowodanów, które nie powoduje wyrzutów insuliny, zapewniając Ci energię przez cały poranek.

SKŁADNIKI

- **Jajka (rozmiar L): 3 szt.**
- **Serek śmietankowy: 100 g**
- **Mąka migdałowa: 4 łyżki /**
  Mąka kokosowa: 1 łyżka
- **Słodzik: 2 łyżki erytrytolu**
- **Dodatki: 1 łyżeczka proszku do pieczenia / aromat waniliowy**
- **Tłuszcz: olej kokosowy (do smarowania gofrownicy)**

PRZYGOTOWANIE

Miksowanie: Wszystkie składniki (poza olejem kokosowym) umieść w kielichu blendera. Miksuj do uzyskania gładkiej, jednolitej masy o gęstości śmietany.

Pieczenie: Rozgrzaną gofrownicę posmaruj pędzelkiem zwilżonym w oleju kokosowym. Wylej porcję ciasta i piecz przez kilka minut, aż gofry staną się wyraźnie złociste i stabilne.

Studzenie: Klucz do chrupkości: gotowe gofry wyjmij delikatnie i odłóż na kratkę do studzenia. Dzięki cyrkulacji powietrza odparują i staną się sztywne.

Podanie: Serwuj z ulubionymi dodatkami keto: bitą śmietaną bez cukru, jogurtem greckim lub garścią owoców jagodowych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 220 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcze: 18 g | Węglowodany netto: 1 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 5)

Zapiekana feta z pomidorami w stylu greckim

Śródziemnomorski aromat zamknięty w gorącym, kremowym serze.



Zapiekana feta z pomidorami w stylu greckim

Tradycyjna grecka feta w formie ciepłej zapiekanki. To niezwykle aromatyczne danie, które możesz serwować jako samodzielny posiłek lub bazę do pysznej pasty. Kwintesencja śródziemnomorskiego smaku w wersji keto.

SKŁADNIKI

- **Feta (oryginalna owczo-kozia): 200 g**
- **Pomidor: 1 szt. (mały)**
- **Świeża bazylia: 12 listków**
- **Oliwa z oliwek: 4 łyżki (ok. 40 ml)**
- **Przyprawy: sól, pieprz, szczypta oregano**

Zamienniki: Do fety możesz dodać mozzarellę lub ulubiony ser dojrzewający. Bazylię zastąp świeżym tymiankiem, a oliwę – oliwą aromatyzowaną czosnkiem i chilli.

PRZYGOTOWANIE

Baza: Mały pomidor sparz, obierz ze skórki i pokrój w plastry. Wyłóż nimi dno małego naczynia żaroodpornego.

Warstwy: Na pomidorach ułóż posiekaną bazylię, a następnie plastry fety.

Doprawianie: Oprósz solą i pieprzem. Całość zalej oliwą i posyp suszonym oregano.

Pieczenie: Piecz ok. 15 minut w 180°C do zarumienienia. Podawaj na ciepło lub rozdrobnij widelcem jako pastę do pieczywa keto.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 453 kcal | Białko: 17,91 g | Tłuszcze: 41,53 g | Węglowodany netto: 3,31 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Orzechowy serek wiejski z orzechami makadamia

Kremowa finezja z królami orzechów w roli głównej.



Orzechowy serek wiejski z orzechami makadamia

To śniadanie to prawdziwa bomba zdrowych tłuszczów i pełnowartościowego białka. Wykorzystanie orzechów macadamia – królów diety keto – oraz wysokoprocentowej śmietanki sprawia, że posiłek ten dostarcza stabilnej energii na wiele godzin, wspierając Twoją koncentrację i sytość od samego rana.

SKŁADNIKI

- **Serek wiejski (naturalny): 200 g**
- **Śmietanka 30%: 50 ml**
- **Orzechy macadamia: 30 g**
- **Masło orzechowe (100%): 15 g**
- **Owoce jagodowe: garść malin lub borówek**
- *Zamienniki: orzechy włoskie / masło migdałowe*

PRZYGOTOWANIE

Baza: Serek wiejski wymieszaj dokładnie ze śmietanką 30% w miseczce, aż uzyskasz kremową, bogatą konsystencję.

Kompozycja: Układaj składniki warstwowo według uznania: serek, połowa owoców, kolejna warstwa serka. Wierzch posyp posiekanymi orzechami macadamia.

Wykończenie: Całość polej masłem orzechowym (jeśli jest zbyt gęste, podgrzej je chwilę w kąpieli wodnej). Na górze ułóż pozostałe owoce dla dekoracji.
Zamienniki: Orzechy macadamia możesz zastąpić orzechami brazylijskimi, a śmietankę 30% tłustym mleczkiem kokosowym (wersja bez laktozy).

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 682 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcze: 55 g | Węglowodany netto: 11 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 12)

Zapiekane parówki z boczkiem i goudą

Chrupiący klasyk, który redefiniuje szybkie śniadanie.



ŚNIADANIA| 15 MIN

Zapiekane parówki z boczkiem i goudą

Ekspresowe śniadanie, w którym liczy się uważny dobór wysokiej jakości składników. Podstawą tego dania są parówki oraz boczek o czystym składzie, co gwarantuje nie tylko pełnię smaku, ale przede wszystkim wartość odżywczą Twojej codziennej diety.

SKŁADNIKI

- **Parówki (wysoka jakość): 2 szt.**
- **Boczek wędzony (surowy): 2 plastry**
- **Ser gouda: 2 plastry**

Zamienniki: ser cheddar / szynka parmeńska • Dodatki: wykałaczki, sos koktajlowy lub musztarda

PRZYGOTOWANIE

Baza: Piekarnik rozgrzej do 200°C. Parówki przekrój na pół, a ich krańce ponacinaj w „krzyżyk". Plastry sera i boczku również przekrój na pół.

Rolowanie: Każdą parówkę owijaj najpierw serem, a następnie boczkiem. Aby roladka się nie odwinęła, wbij w nią wykałaczkę lub patyczek do szaszłyka.

Pieczenie: Piecz ok. 10 minut, aż boczek stanie się wyraźnie chrupiący. Podawaj z sosem koktajlowym lub ulubioną musztardą bez cukru.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 484 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcze: 36 g | Węglowodany netto: 3 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 5)

Sałatka z truskawkami, fetą i orzechami

Symfonia smaków i kolorów bez zbędnych skoków insuliny.



ŚNIADANIA| 10MIN

Sałatka z truskawkami, fetą i orzechami

Wyrafinowane połączenie słonych i słodkich smaków keto. Truskawki i pełnotłusta feta z orzechami to stabilna energia i metabolizm pod kontrolą, bez gwałtownych skoków cukru.

SKŁADNIKI

- **Baza: Rukola (duża garść)**
- **Ser: Feta (prawdziwa, owczo-kozia) 50 g**
- **Owoce: Truskawki (świeże) 100 g**
- **Chrupkość: Orzechy włoskie 15 g / Orzechy pini 15 g**
- **Sos: Oliwa z oliwek (2 łyżki) / Ocet jabłkowy (2 łyżki)**
- **Przyprawy: Sok z cytryny / Sól, pieprz**

PRZYGOTOWANIE

Baza: Na dużym talerzu ułóż umytą i dokładnie osuszoną rukolę.

Kompozycja: Dodaj pokrojone w ćwiartki truskawki, posiekane orzechy oraz pokruszoną fetę.

Dressing: Składniki sosu wymieszaj w słoiczku na gęstą emulsję. Polej sałatkę tuż przed podaniem.

Wskazówka: Mniej truskawek i więcej cytryny zamiast octu dodatkowo obniży węglowodany netto.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 415 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcze: 61 g | Węglowodany netto: 9 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Keto wrapy z sałaty z szynką i jajkiem

Twoje ulubione składniki śniadaniowe w lekkiej, bezglutenowej i niskowęglowodanowej odsłonie.



ŚNIADANIA| 10MIN

Keto wrapy z sałaty z szynką i jajkiem

Lekka i chrupiąca alternatywa dla pieczywa. Zastosowanie sałaty lodowej zamiast tortilli pozwala drastycznie obniżyć węglowodany przy zachowaniu świetnej tekstury. Połączenie jajek i szynki gwarantuje sytość oraz stabilną energię bez skoków insuliny.

SKŁADNIKI

- **Jajka (wiejskie): 2 szt.**
- **Szynka (min. 95% mięsa): 50 g**
- **Sałata: kilka dużych liści sałaty lodowej**
- **Ser: żółty (np. gouda lub cheddar) 2 plastry**
- **Dodatki: ½ pomidora / majonez (30 g)**
- **Przyprawy: sól morska, świeżo mielony pieprz**

ZAMIENNIKI: *Sałata lodowa: liście kapusty pekińskiej lub duży liść jarmużu. • Szynka: wędzony łosoś, pieczona pierś z indyka lub tofu wędzone. • Majonez: gęsty jogurt grecki z musztardą lub pasta z awokado. • Ser żółty: feta lub mozzarella.*

PRZYGOTOWANIE

Baza: Na patelni rozgrzej odrobinę masła klarowanego i usmaż dwa jajka sadzone (żółtko powinno pozostać lekko płynne). Dopraw solą i pieprzem.

Kompozycja: Przygotuj dwa duże liście sałaty lodowej – ułóż je tak, aby lekko na siebie nachodziły. Środek posmaruj połową majonezu. Następnie układaj warstwami: szynkę, plastry sera, pokrojonego pomidora oraz gotowe jajko sadzone.

Rolowanie: Zawiń liście sałaty do środka, tworząc ciasnego wrapa. Aby ułatwić jedzenie i zachować formę, możesz owinąć całość papierem śniadaniowym i przekroić na pół pod skosem.

Powtórka: Czynność powtórz dla drugiego wrapa, wykorzystując pozostałe składniki. Podawaj natychmiast, gdy jajka są jeszcze ciepłe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 565 kcal | Białko: 35 g | Tłuszcze: 45 g | Węglowodany netto: 5 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 10)

Klasyczna jajecznica na boczku i maśle ghee

Tradycyjny smak i solidna porcja energii w najlepszym wydaniu.



Klasyczna jajecznica na boczku i maśle ghee

Prostota, która jest kluczem do sukcesu w diecie ketogenicznej. Jajecznica na maśle klarowanym (ghee) to posiłek o niezwykle wysokiej biodostępności składników odżywczych. Masło ghee dostarcza cennych kwasów tłuszczowych wspierających zdrowie jelit, a połączenie z boczkiem gwarantuje sytość i stabilny poziom energii przez wiele godzin bez obciążania układu trawiennego.

SKŁADNIKI

- **Jajka (wiejskie): 3 szt.**
- **Boczek wędzony (surowy): 50 g**
- **Cebula biała lub szalotka: 20 g**
- **Tłuszcz: masło klarowane ghee (10 g)**
- **Zioła: świeży szczypiorek (2 łyżki)**
- **Przyprawy: sól morska, świeżo mielony pieprz**

PRZYGOTOWANIE

Baza: Boczek oraz cebulę pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej masło ghee i podsmażaj składniki na średnim ogniu, aż cebula się zeszkli, a boczek stanie się delikatnie chrupiący.

Masa: W międzyczasie wbij jajka do miseczki. Dopraw solą i pieprzem, a następnie roztrzep je widelcem lub trzepaczką (krótko, tylko do połączenia składników).

Smażenie: Wlej masę jajeczną na patelnię. Smaż, mieszając delikatnie od czasu do czasu, aż jajecznica osiągnie Twój ulubiony poziom ścięcia. Pamiętaj, aby nie przesuszyć jajek – najlepsza jest lekko wilgotna konsystencja.

Podanie: Wyłóż na talerz i obficie posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj solo lub z ulubionymi warzywami niskowęglowodanowymi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 620 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcze: 54 g | Węglowodany netto: 2 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 5)

Pieczony omlet biszkoptowy z borówkami

Aksamitne wnętrze i soczyste borówki w Twoim nowym ulubionym wydaniu.



ŚNIADANIA| 25 MIN

Pieczony omlet biszkoptowy z borówkami

Wyjątkowo puszysty omlet o strukturze biszkoptu. Połączenie borówek i białka to idealny sposób na słodki posiłek keto, który wspiera regenerację i zapewnia sytość na długo bez zbędnych węglowodanów.

SKŁADNIKI

- **Jajka (wiejskie): 2 szt.**
- **Baza płynna: mleczko kokosowe (130 ml)**
- **Białko/Struktura: odżywka białkowa waniliowa lub mąka migdałowa (30 g)**
- **Owoce: borówki amerykańskie (100 g)**
- **Tłuszcz: masło klarowane lub ghee (15 g)**
- **Dodatki: cynamon, szczypta soli, proszek do pieczenia (1/4 łyżeczki) • Opcjonalnie: erytrytol w pudrze do posypania**

Mleczko kokosowe: śmietanka 30% lub tłusty napój migdałowy. • Odżywka białkowa: mąka migdałowa (dodaj 1 łyżkę erytrytolu, jeśli rezygnujesz z odżywki). • Borówki: maliny, truskawki lub jeżyny. • Masło: olej kokosowy.

PRZYGOTOWANIE

Nagrzewanie: Piekarnik rozgrzej do 170°C (termoobieg). Do naczynia żaroodpornego lub małej formy do pieczenia włóż masło i wstaw do piekarnika, aby całkowicie się rozpuściło i nagrzało formę.

Masa: W międzyczasie do kielicha blendera dodaj jajka, mleczko kokosowe, odżywkę (lub mąkę), cynamon, sól oraz proszek do pieczenia. Miksuj na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej, napowietrzonej masy.

Pieczenie: Wyciągnij gorącą formę z piekarnika i ostrożnie wlej do niej masę. Wierzch posyp borówkami (część opadnie, co stworzy pyszne nadzienie). Piecz przez 15–20 minut, aż omlet mocno wyrośnie i się zarumieni.

Wykończenie: Po upieczeniu posyp omlet zmielonym erytrytolem. Podawaj na gorąco – idealnie smakuje prosto z naczynia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 680 kcal | Białko: 40 g | Tłuszcze: 49 g | Węglowodany netto: 17 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Zapiekane awokado z jajkiem i chrupiącym boczkiem

Maślana delikatność awokado i płynne złoto żółtka w doskonałej symfonii smaków.



Zapiekane awokado z jajkiem i chrupiącym boczkiem

Prawdziwa ikona kuchni ketogenicznej w najbardziej luksusowym wydaniu. Ciepłe, kremowe awokado połączone z płynnym żółtkiem i słonym boczkiem to kompozycja, która dostarcza optymalnej ilości kwasów omega-9 i potasu. Idealny wybór na dni, kiedy potrzebujesz maksymalnej koncentracji i sytości bez uczucia ciężkości.

SKŁADNIKI

- **Dojrzałe awokado (odmiana Hass): 1 szt.**
- **Jajka (rozmiar M): 2 szt.**
- **Boczek wędzony (surowy): 2 plastry**
- **Dodatki: świeży szczypiorek, płatki chilli**
- **Przyprawy: sól morska, świeżo mielony pieprz**

ZAMIENNIKI: Boczek: wędzony łosoś lub pokruszona feta. • Awokado: jeśli nie lubisz ciepłego, przygotuj jajka w koszulkach na zimnym awokado. • Dodatki: nasiona czarnuszki lub sezamu.

PRZYGOTOWANIE

Baza: Piekarnik rozgrzej do 200°C. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę. Jeśli otwór po pestce jest mały, wydrąż łyżeczką nieco miąższu, aby zmieściło się w nim jajko.

Kompozycja: Połówki awokado ułóż w małym naczyniu żaroodpornym (tak, aby się nie kołysały). Do każdego otworu ostrożnie wbij jajko. Dopraw solą i pieprzem.

Pieczenie: Wstaw do piekarnika na około 12-15 minut. Białko powinno być ścięte, a żółtko pozostać płynne. W połowie pieczenia na wierzch połóż plastry boczku (lub usmaż je osobno na patelni na chrupko).

Podanie: Gotowe awokado posyp szczypiorkiem i płatkami chilli. Podawaj natychmiast, póki miąższ jest maślany i gorący.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 460 kcal | Białko: 16 g | Tłuszcze: 41 g | Węglowodany netto: 4 g Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

OBIADY I KOLACJE

SŁONECZNE OBIADY

Sycące kompozycje, które celebrują smak i wspierają Twoje cele.



12 konkretnych dań • Wysoka gęstość odżywcza • Proste składniki

SOCZYSTY ANTRYKOT

Rozpływające się masło ziołowe i soczyste wnętrze – obiad, który smakuje jak nagroda.



Soczysty antrykot z masłem czosnkowo-ziołowym

Prawdziwy król keto obiadu. Idealnie wysmażony stek z antrykotu, dzięki swojej marmurkowatości, dostarcza optymalnej ilości tłuszczu, a domowe masło ziołowe podbija jego smak do poziomu najlepszych restauracji. To danie, które udowadnia, że dieta ketogeniczna to synonim luksusu na talerzu.

SKŁADNIKI

Antrykot wołowy : ***250-300 g***
Masło klarowane (do smażenia): ***15 g***
Masło extra (do wykończenia): ***20 g***
Czosnek: ***2 ząbki*** *(lekko rozgniecione)*
Świeże zioła: rozmaryn, tymianek
Przyprawy: sól morska gruboziarnista, świeżo mielony pieprz
ZAMIENNIKI*: • Mięso: Możesz użyć polędwicy wołowej lub steka z rostbefu. • Masło: Użyj masła ghee lub oliwy z oliwek extra virgin. • Zioła: Suszony rozmaryn też zadziała, ale świeży daje ten "vibrant" aromat.*

PRZYGOTOWANIE

1. **TEMPERATURA**: Mięso wyciągnij z lodówki minimum 30 minut przed smażeniem. To klucz do idealnego wysmażenia. Stek osusz bardzo dokładnie ręcznikiem papierowym.
2. **PATELNIA**: Mocno rozgrzej patelnię (najlepiej żeliwną) z masłem klarowanym. Mięso dopraw solą tuż przed położeniem na ogniu.
3. **SMAŻENIE**: Połóż stek na patelni. Smaż przez 3 minuty z każdej strony (dla stopnia medium-rare). Nie ruszaj mięsa w trakcie, pozwól mu się skarmelizować.
4. **BASTOWANIE**: Pod koniec smażenia dodaj masło extra, czosnek i zioła. Gdy masło zacznie się pienić, polewaj nim stek łyżką przez około 1 minutę.
5. **ODPOCZYNEK**: To najważniejszy krok. Przełóż stek na deskę, połóż na nim masło ziołowe i odczekaj 5 minut przed krojeniem. Dzięki temu soki zostaną w środku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 680 kcal | Białko: 48 g | Tłuszcze: 54 g | Węglowodany netto: 0.5 g
Indeks glikemiczny (IG): 0

Kieszonki schabowe z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Chrupiąca panierka keto skrywająca płynne serce z mozzarelli i aromat Włoch.



Kieszonki schabowe z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Aromatyczna wariacja na temat klasyka, która przeniesie Cię prosto do słonecznej Italii. Soczysty schab skrywa w sobie maślaną mozzarellę i intensywne, rześkie pomidory. Dzięki serowo-orzechowej panierce danie zyskuje wyjątkową chrupkość bez zbędnych węglowodanów. To lekka, sycąca i pełna słońca odpowiedź na pytanie o idealny keto obiad.

SKŁADNIKI

BAZA: Schab wieprzowy: 1 duży plaster (**150 g**) • Mozzarella (w plastrach): **30 g** • Boczek wędzony: **1** długi plaster • Suszone pomidory w oliwie: **2 szt**. • Smalec do smażenia: **15 g**
PANIERKA KETO: • Mąka migdałowa: **20 g** • Parmezan (tarty): **5 g** • Jajko: **1 szt.** (małe) • Przyprawy: sól, pieprz, **1** mały ząbek czosnku
ZAMIENNIKI: Panierka: Jeśli unikasz orzechów, owiń kieszonkę dodatkowym plastrem boczku zamiast używać mąki migdałowej. • Ser: Mozzarellę możesz zastąpić serem feta dla bardziej wyrazistego, słonego smaku.

PRZYGOTOWANIE

1. **MIĘSO**: Plaster schabu umyj, osusz i bardzo dobrze rozbij na cienki płat. Z jednej strony natrzyj go czosnkiem przeciśniętym przez praskę, dopraw solą oraz pieprzem.
2. **FARSZ**: Na połowie kotleta ułóż plastry sera, plaster boczku oraz pokrojone suszone pomidory. Złóż mięso na pół, tworząc ciasną kieszonkę. Brzegi możesz spiąć wykałaczką, aby nadzienie nie wypłynęło.
3. **PANIEROWANIE**: W jednym talerzyku wymieszaj mąkę migdałową z drobno startym parmezanem. W drugim roztrzep jajko.
4. **OBTOCZ**: Kieszonkę zamocz najpierw dokładnie w jajku, a następnie w serowo-orzechowej panierce, mocno dociskając ją dłonią do mięsa.
5. **SMAŻENIE**: Smaż na rozgrzanym smalcu na średnim ogniu przez około 15 minut. Często obracaj, aż panierka będzie złocista i chrupiąca, a mięso dojdzie w środku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 812 kcal | Białko: 49 g | Tłuszcze: 65 g | Węglowodany netto: 5 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 12)

Tradycyjny kotlet schabowy w złocistej panoramie

Złocista chrupkość migdałów spotyka rześki chłód domowej mizerii



Tradycyjny kotlet schabowy w złocistej panoramie

Klasyka polskiego stołu w nowym, rześkim wydaniu. Dzięki panierce z mąki migdałowej uzyskasz idealną chrupkość bez grama glutenu. Sekret tkwi w połączeniu delikatnego schabu z soczystą karkówką – to duet, który gwarantuje pełnię smaku i idealne proporcje tłuszczów. Smażony na złoto, podany w blasku popołudniowego słońca, staje się definicją domowego luksusu.

SKŁADNIKI

- **BAZA MIĘSNA:** • Schab wieprzowy: 100 g • Karkówka wieprzowa: 100 g • Cebula: 1/2 sztuki (do marynowania) • Czosnek: 1/2 ząbka (tarty)
-
- **PANIERKA KETO**: • Mąka migdałowa: 30 g • Jajko: 1 sztuka (małe) • Tłuszcz: smalec do smażenia • Przyprawy: sól, świeżo mielony pieprz

- **ZAMIENNIKI:** • Panierka: Jeśli wolisz bardziej egzotyczne nuty, zastąp mąkę migdałową mąką kokosową (użyj jej o połowę mniej). • Dodatki: Najlepiej smakuje w towarzystwie ogórka kiszonego, mizerii na tłustej śmietanie lub purée z kalafiora.

PRZYGOTOWANIE

1.PRZYGOTOWANIE: Schab i karkówkę umyj, osusz i delikatnie ponacinaj włókna. Usuń zbędne żyłki. Nałóż schab na karkówkę i rozbij je razem , aż stworzą jeden zwarty, kotlet.

2.MARYNOWANIE: Mięso dopraw solą, pieprzem i natrzyj czosnkiem. Cebulę pokrój w talarki, przełóż nią kotlet i odstaw do lodówki na minimum godzinę (to klucz do kruchości).

3.PANIEROWANIE: Jajko roztrzep w głębokim talerzu, a mąkę migdałową wysyp na drugi. Kotlet (po usunięciu cebuli) zamocz w jajku, a następnie dokładnie obtocz w mące migdałowej.

4.SMAŻENIE: Rozgrzej smalec na patelni. Kładź mięso na gorący tłuszcz. Smaż na większym ogniu po 2–3 minuty z każdej strony do uzyskania złotego koloru.

WYKOŃCZENIE: Zmniejsz ogień i smaż jeszcze przez ok. 2–3 minuty, aby mięso w środku było idealnie miękkie. Podawaj od razu, póki panierka jest najbardziej chrupiąca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 629,5 kcal | Białko: 49 g | Tłuszcze: 46,9 g | Węglowodany : 3 g
Indeks glikemiczny (IG): 0

Keto leniwe kluski

Puszysta chmura twarogu otulona złocistym masłem – poczuj, jak smakuje keto lekkość



Keto leniwe kluski – powrót do smaków dzieciństwa

Puszyste, maślane i w 100% keto. Te kluski to powrót do ulubionych smaków bez wyrzutów sumienia. Dzięki babce jajowatej mają idealną strukturę przy niemal zerowej zawartości węglowodanów netto.

SKŁADNIKI

BAZA: • Twaróg tłusty: 125 g • Jajko (małe): 1 szt. • Ser (Grana Padano): 5 g

MĄKI KETO: • Mąka kokosowa: 5 g • Mąka migdałowa: 5 g • Babka jajowata: 5 g

DO PODANIA: • Masło: 15 g • Opcjonalnie: cynamon, erytrytol lub boczek z cebulą.

ZAMIENNIKI: Ser: Możesz pominąć, ale parmezan poprawia stabilność ciasta. Wersja: Zamiast cynamonu wybierz boczek i szczypiorek.

PRZYGOTOWANIE

1. CIASTO: W misce połącz twaróg, jajko, ser oraz mąki i babkę jajowatą. Wymieszaj łyżką, a następnie krótko zagnieć ręką na zwartą masę.

2. ODPOCZYNEK: Odstaw ciasto na 5 minut, aby babka jajowata wchłonęła wilgoć. W międzyczasie zagotuj w garnku osoloną wodę.

3. FORMOWANIE: Na blacie oprószonym mąką migdałową uformuj rulon i tnij go nożem na ukos, tworząc klasyczny kształt leniwych.

4. GOTOWANIE: Wrzuć kluski do wrzątku. Gotuj ok. 2–3 minuty od momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Wyławiaj łyżką cedzakową.

5. FINAŁ: Podawaj natychmiast z roztopionym masłem. W wersji na słodko oprósz cynamonem i erytrytolem w pudrze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 420 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcze: 31 g | Węglowodany netto 5 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 7)

Lekki ryż z kalafiora z cukinią

Chrupiący słonecznik i rześka cukinia – poczuj czystą lekkość roślinnego keto



Lekki ryż z kalafiora z cukinią i nasionami słonecznika

Prawdziwie rześka i niskowęglowodanowa propozycja na słoneczny lunch. Delikatny ryż z kalafiora w połączeniu z chrupiącą cukinią i aromatycznymi grzybami to idealny sposób na sytość bez uczucia ciężkości.

SKŁADNIKI

BAZA: *Kalafior: 300 g (rozdrobniony na „ryż”) Pieczarki: 70 g, Cukinia: 100 g (pokrojona w małą kostkę), Cebula szalotka: 20 g*
DODATKI: *Nasiona słonecznika: 1 łyżka (uprażone) Oliwa z oliwek: 1,5 łyżki, Ocet jabłkowy: 1 łyżka.*
Przyprawy: *sól, świeżo mielony pieprz, natka pietruszki*

ZAMIENNIKI*: Dodatki: Słonecznik możesz zastąpić orzechami pini lub rzodkiewką (dla zerowej kaloryczności). • Białko: Jeśli potrzebujesz więcej białka, dodaj 100 g grillowanego kurczaka (makro zmieni się nieznacznie).*

PRZYGOTOWANIE

1. PRZYGOTOWANIE: Kalafiora rozdrobnij w malakserze na teksturę ryżu. Cukinię, pieczarki i szalotkę pokrój w drobną kostkę podobnej wielkości.
2. BAZA: Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmażaj cebulę z pieczarkami przez 4-5 minut, aż odparują wodę i zaczną się delikatnie złocić.
3. SMAŻENIE: Dodaj ryż z kalafiora oraz cukinię. Smaż na średnim ogniu przez około 8-10 minut, mieszając od czasu do czasu, by warzywa pozostały jędrne (al dente).
4. WYKOŃCZENIE: Wyłącz grzanie. Dopraw danie solą, pieprzem, octem jabłkowym oraz dodaj uprażone wcześniej na suchej patelni nasiona słonecznika.
5. SERWOWANIE: Całość wymieszaj z posiekaną natką pietruszki. Podawaj w jasnej misce, aby podkreślić słoneczny i lekki charakter potrawy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 320 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcze: 28 g | Węglowodany netto: 10 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Kremowy Kurczak Tuscan

Kremowa delikatność i aromat suszonych pomidorów – Twój nowy, ulubiony obiad.



Kremowy Kurczak Tuscan ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

Aksamitna podróż do słonecznej Toskanii. Soczysta pierś z kurczaka otulona gęstym, śmietankowym sosem z nutą parmezanu, rześkim szpinakiem i aromatycznymi pomidorami. To danie definiuje luksusowe keto – jest sycące, pełne smaku i niezwykle efektowne na talerzu.

SKŁADNIKI

BAZA: Pierś z kurczaka: 200 g • Szpinak świeży (baby): garść (30 g), Suszone pomidory: 5 szt. (z oliwy)
SOS KREMOWY: Śmietanka 30%: 80 ml, Parmezan (tarty): 20 g, Czosnek: 1 ząbek
Tłuszcz: 1 łyżka masła klarowanego
PRZYPRAWY: Sól, pieprz, suszona bazylia, oregano, płatki chilli (opcjonalnie)

ZAMIENNIKI: Białko: Kurczaka możesz zastąpić polędwiczką wieprzową lub krewetkami. • Sos: Zamiast śmietanki odzwierzęcej użyj tłustego mleczka kokosowego.

PRZYGOTOWANIE

1. MIĘSO: Kurczaka pokrój w mniejsze filety. Dopraw solą, pieprzem i suszonymi ziołami.

2. SMAŻENIE: Na patelni rozgrzej masło klarowane. Smaż kurczaka na złoty kolor z obu stron (ok. 4-5 minut na stronę). Zdejmij mięso z patelni i odłóż na talerz.

3. BAZA SOSU: Na tę samą patelnię wrzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w paski pomidory. Smaż przez 1 minutę, aż poczujesz aromat.

4. REDUKCJA: Wlej śmietankę i zagotuj. Dodaj parmezan i mieszaj, aż sos zacznie gęstnieć. Następnie dodaj świeży szpinak i poczekaj, aż "zwiędnie" w sosie.

5. FINAŁ: Włóż kurczaka z powrotem na patelnię, aby obtoczył się w sosie. Podawaj natychmiast, skropione aromatyczną oliwą z pomidorów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 660 kcal | Białko: 52 g | Tłuszcze: 48 g | Węglowodany netto: 7 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Cukiniowe Spaghetti z pesto

Lekkość letniego obiadu i intensywny aromat świeżej bazylii



Aromatyczne spaghetti z cukinii z kurczakiem i bazyliowym pesto

Lekkość, która syci. Cukiniowe wstążki (zoodles) w towarzystwie soczystego kurczaka i domowego pesto to idealna alternatywa dla klasycznego makaronu. Danie kusi intensywną zielenią, aromatem świeżej bazylii i słodyczą pieczonych pomidorków cherry. Kwintesencja letniego obiadu w wersji keto.

SKŁADNIKI

- **BAZA:** Cukinia średnia: 300 g (ok. 1 sztuka) • Pierś z kurczaka: 150 g • Pomidorki cherry: 80 g (kilka sztuk)
- **SOS I DODATKI:** Pesto bazyliowe (dobrej jakości): 2 łyżki (30 g) • Oliwa z oliwek: 1 łyżka • Parmezan (tarty): 10 g • Przyprawy: sól, świeżo mielony pieprz, czosnek granulowany

- **ZAMIENNIKI:** Białko: Zamiast kurczaka możesz użyć 150 g krewetek tygrysich lub smażonego tofu. • Dodatki: Pesto bazyliowe możesz zastąpić pesto z suszonych pomidorów (pesto rosso) dla uzyskania głębszego, słodkawego smaku.

PRZYGOTOWANIE

1. MAKARON (ZOODLES): Cukinię umyj i przygotuj warzywne nitki przy pomocy temperówki do warzyw lub obieraczki typu julienne. Oprósz lekko solą i odstaw na 5 minut, a następnie bardzo dokładnie odciśnij nadmiar wody ręcznikiem papierowym. To klucz do zachowania idealnej tekstury dania.

2. MIĘSO: Kurczaka pokrój w małą kostkę, dopraw solą, pieprzem i czosnkiem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż mięso na złoty kolor (ok. 5–6 minut).

3. WARZYWA: Do podsmażonego kurczaka dodaj przekrojone na pół pomidorki cherry. Smaż przez 2 minuty, aż lekko zmiękną, ale nie rozpadną się całkowicie.

4. ŁĄCZENIE: Wrzuć na patelnię spaghetti z cukinii. Smaż krótko (maksymalnie 2–3 minuty), aby cukinia pozostała chrupiąca (al dente) i jedynie przeszła smakiem pozostałych składników.

5. SERWOWANIE: Wyłącz grzanie, dodaj pesto i dokładnie wymieszaj. Wyłóż na talerz, posyp parmezanem i udekoruj świeżą bazylią. Podawaj natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 495 kcal | Białko: 41 g | Tłuszcze: 32 g | Węglowodany netto: 9 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 15)

Soczysty Kurczak Caprese

Włoska klasyka, rześkie pomidory i płynna mozzarella w słonecznym wydaniu



Soczysty kurczak Caprese z pieczonymi pomidorkami

Włoska klasyka w wersji keto. Soczysty kurczak zapieczony pod mozzarellą z rześkimi pomidorkami i bazylią. Szybki, obiad o restauracyjnym wyglądzie i idealnych proporcjach makroskładników.

SKŁADNIKI

BAZA: (DO PRZYGOTOWANIA CAŁOŚCI): • Kurczak zagrodowy: ok. 1,7 kg (całość) • Maślanka naturalna: 1 l • Cebula: 2 szt. / Masło: 50 g • Sól gruboziarnista: 0,5 kg (do pieczenia)

MARYNATA : Sól himalajska, papryka słodka, pieprz, majeranek, lubczyk, suszony czosnek i cebula. • Oliwa z oliwek: 2 łyżki

Przyprawy: sól, pieprz, suszone oregano • Świeża bazylia: kilka liści

ZAMIENNIKI: Zamiast kurczaka świetnie sprawdzi się filet z indyka. • Ser: Jeśli nie masz mozzarelli, użyj sera typu feta lub plastra goudy .

PRZYGOTOWANIE

1. PRZYGOTOWANIE: Piekarnik rozgrzej do 200°C. Pierś z kurczaka osusz ręcznikiem papierowym i dopraw z obu stron solą, pieprz oraz suszonym oregano.
2. PODSMAŻANIE: Na patelni z odrobiną oliwy krótko podsmaż kurczaka (po 2 minuty z każdej strony), aby mięso zamknęło soki w środku i lekko się zarumieniło.
3. KOMPOZYCJA: Przełóż mięso do małego naczynia żaroodpornego. Na wierzchu ułóż plastry mozzarelli. Wokół kurczaka rozsyp pomidorki cherry (większe przekrój na pół).
4. PIECZENIE: Całość skrop pozostałą oliwą. Wstaw do piekarnika na ok. 10–12 minut, aż ser całkowicie się rozpuści i zacznie delikatnie brązowić, a pomidorki pękną.
5. SERWOWANIE: Wyjmij z pieca, dodaj kleksy pesto (jeśli używasz) i obficie posyp świeżą bazylią. Podawaj natychmiast, póki mozzarella jest idealnie ciągnąca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 510 kcal | Białko: 48 g | Tłuszcze: 34 g | Węglowodany netto: 4 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Soczyste roladki z indyka

Domowa klasyka w luksusowym wydaniu – soczysty indyk i chrupiący boczek



Soczyste roladki z indyka w boczku z ogórkiem kiszonym

Soczysty indyk owinięty boczkiem z wyrazistym wnętrzem z ogórka i musztardy. Tradycyjny smak w lekkim wydaniu, który z prostych, marketowych składników tworzy efektowne danie premium.

SKŁADNIKI

BAZA: *Pierś z indyka: 180 g (jeden duży płat) • Boczek wędzony (surowy): 3 plastry • Ogórek kiszony: 1 sztuka (pokrojony w słupki)*
DODATKI: *Musztarda (bez cukru): 1 łyżeczka • Cebula czerwona: 1/4 sztuki • Tłuszcz: 1 łyżka masła klarowanego •* ***Przyprawy****: sól, pieprz, majeranek*

ZAMIENNIKI*: Białko: Indyka możesz zastąpić filetem z kurczaka lub schabem. • Wnętrze: Zamiast ogórka możesz użyć słupków papryki lub szparagów.*

PRZYGOTOWANIE

1. MIĘSO: Pierś z indyka rozbij tłuczkiem przez folię na cienki, duży płat. Dopraw delikatnie solą (boczek i ogórek są słone), pieprzem i majerankiem.
2. SMAROWANIE: Wewnętrzną stronę mięsa posmaruj cienko musztardą. Na brzegu ułóż słupki ogórka kiszonego oraz piórka czerwonej cebuli.
3. ROLOWANIE: Ściśle zwiń mięso w roladkę. Każdą roladkę owiń ciasno plastrami boczku. Jeśli boisz się, że się rozpadnie, możesz spiąć ją wykałaczką.
4. SMAŻENIE: Na patelni rozgrzej masło klarowane. Smaż roladki na średnim ogniu pod przykryciem przez ok. 12-15 minut, obracając je, aż boczek będzie chrupiący i złocisty z każdej strony.
5. SERWOWANIE: Podawaj przekrojone pod skosem, co pięknie eksponuje wnętrze. Idealnie smakują w towarzystwie Twojej ulubionej szklanki wody z cytryną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 520 kcal | Białko: 46 g | Tłuszcze: 35 g | Węglowodany netto: 3 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 5)

Złocista Rolada z Cukinii

Chrupiący cheddar, maślana cukinia i aromat słońca w 15 minut



OBIADY| 15 MIN

Ekspresowa rolada z cukinii w złocistej skorupce z cheddara

Prawdziwy keto–foodporn, który przygotujesz w kwadrans. Chrupiąca, intensywnie serowa baza z cheddara w połączeniu z delikatnymi plastrami cukinii tworzy idealną strukturę do Twojego ulubionego nadzienia. To danie udowadnia, że dieta ketogeniczna to nie wyrzeczenia, ale celebracja smaku i kreatywności.

SKŁADNIKI

BAZA: Cukinia: 100 g (pokrojona w cienkie plastry) • Ser Cheddar (tarty): 50 g • Ser Mozzarella (tarty): 20 g

FARSZ: • Mięso mielone wołowe: 60 g • Domowy sos pomidorowy (passata): 50 g • Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

ZAMIENNIKI: Farsz: Zamiast wołowiny świetnie sprawdzi się wędzony łosoś lub dobrej jakości wędlina. • Baza: Cheddar nadaje piękny kolor, ale możesz go zastąpić serem gouda lub ementalem dla łagodniejszego smaku.

PRZYGOTOWANIE

1. WARZYWA: Cukinię umyj i pokrój na bardzo cienkie, niemal przezroczyste plastry (najlepiej za pomocą mandoliny lub szerokiej obieraczki do warzyw).
2. BAZA SEROWA: Na suchej, zimnej patelni (średnica ok. 20 cm) rozłóż równomiernie tarty cheddar. Włącz średni ogień. Gdy ser zacznie się topić i lekko bąbelkować, ułóż na nim plastry cukinii tak, aby zachodziły na siebie, tworząc zwartą warstwę.
3. NADZIENIE: Smaż przez ok. 3–4 minuty, aż spód stanie się stabilny i złocisty. Na środku cukinii rozłóż wcześniej podsmażone mięso z sosem pomidorowym. Całość posyp mozzarellą, która "sklei" nadzienie.
4. ROLOWANIE: Gdy ser na brzegach zacznie delikatnie brązowieć i stanie się plastyczny, ostrożnie podważ brzegi łopatką i zwiń całość w roladę lub złóż na pół (jak tacos).
5. SERWOWANIE: Przełóż na talerz i podawaj natychmiast, póki rolada jest chrupiąca z zewnątrz i płynna w środku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 422 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcze: 31 g | Węglowodany netto: 5 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Złocisty kurczak na soli

Maślana kruchość i złocista skórka w blasku popołudniowego słońca



Soczysty kurczak pieczony na soli w maślankowej marynacie

Najbardziej soczysty kurczak, jakiego kiedykolwiek spróbujesz. Dzięki kąpieli w maślance mięso staje się niesamowicie kruche, a pieczenie na grubej warstwie soli gwarantuje idealnie chrupiącą skórkę bez nadmiaru tłuszczu. To królewskie danie przygotowane z prostych składników.

SKŁADNIKI

BAZA: (DO PRZYGOTOWANIA CAŁOŚCI): • Kurczak zagrodowy: ok. 1,7 kg • Maślanka naturalna: 1 l • Cebula: 2 szt. / Masło: 50 g • Sól gruboziarnista: 0,5 kg (do pieczenia)

MARYNATA: Sól himalajska, papryka słodka, pieprz, majeranek, lubczyk, suszony czosnek i cebula. • Oliwa z oliwek: 2 łyżki

ZAMIENNIKI: Baza: Maślankę możesz zastąpić jogurtem naturalnym wymieszanym z wodą. • Przyprawy: Jeśli nie masz wszystkich ziół, gotowa mieszanka do kurczaka (bez cukru!) również się sprawdzi.

PRZYGOTOWANIE

1. MARYNOWANIE (DZIEŃ WCZEŚNIEJ): Kurczaka umyj, włóż do miski grzbietem do góry i zalej maślanką. Odstaw do lodówki na całą noc.

2. NADZIEWANIE: Rano osusz mięso. Do środka kurczaka włóż pokrojone w ćwiartki cebule oraz zimne masło.

3. PRZYPRAWY: Wymieszaj składniki marynaty z oliwą (najlepiej zmiel je razem w młynku dla jednolitej struktury). Dokładnie natrzyj całego kurczaka i odstaw do lodówki na kilka godzin.

4. PIECZENIE: Do naczynia żaroodpornego wysyp sól gruboziarnistą. Na soli połóż kurczaka grzbietem do góry. Piecz w 180°C przez ok. 80–90 minut (do złocistości).

5. SERWOWANIE: Pieczenie grzbietem do góry sprawi, że masło wchłonie się w piersi. Podawaj z ulubioną sałatą. Wartości poniżej dotyczą 250 g gotowej porcji mięsa ze skórką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 773 kcal | Białko: 52 g | Tłuszcze: 62 g | Węglowodany netto: 1,5 g
Indeks glikemiczny (IG): 0

Chrupiąca Keto Pizza

Złocisty spód serowy i śródziemnomorski aromat w wersji bez wyrzutów sumienia



Chrupiąca Keto Pizza na puszystym spodzie serowym

Ikona kuchni niskowęglowodanowej, która redefiniuje pojęcie zdrowej alternatywy. Spód typu Fathead zapewnia idealną chrupkość bez użycia zbóż, dostarczając pełnowartościowego białka i zdrowych tłuszczów w najsmaczniejszym wydaniu.

SKŁADNIKI

CIASTO (SPÓD): *Mozzarella (tarta): 120 g • Serek śmietankowy (typu Philadelphia): 30 g • Jajko: 1 sztuka (rozmiar L) • Mąka migdałowa: 50 g • Przyprawy: sól morska, suszone oregano*

DODATKI (TOPPING): *Przecier pomidorowy (passata): 30 ml • Salami dojrzewające lub boczek: 40 g • Ser Cheddar (tarty): 20 g • Świeża bazylia, kilka czarnych oliwek*

ZAMIENNIKI: *Baza: Mąkę migdałową możesz zastąpić mąką kokosową (użyj połowę porcji), jednak migdałowa daje bardziej autentyczną strukturę.*

Dodatki: *Komponuj górę według własnych upodobań – świetnie sprawdzi się też prosciutto crudo dodane po upieczeniu.*

PRZYGOTOWANIE

1. BAZA SEROWA: Mozzarellę i serek śmietankowy umieść w misce. Podgrzewaj w kąpieli wodnej lub mikrofalówce przez około 60 sekund, aż sery całkowicie się połączą w jednolitą, plastyczną masę.

2. WYRABIANIE: Do ciepłej masy dodaj jajko oraz mąkę migdałową. Zagnieć ciasto dłonią (możesz ją lekko zwilżyć wodą), aż uzyskasz gładką kulę, która nie klei się do rąk.

3. FORMOWANIE: Ciasto wyłóż na papier do pieczenia. Przykryj drugim arkuszem i rozwałkuj na cienki placek o grubości ok. 5 mm. Zdejmij górny papier i nakłuj spód widelcem.

4. PIECZENIE SPODU: Włóż sam spód do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 8–10 minut, aż stanie się stabilny i lekko złocisty na brzegach.

5. FINAŁ: Wyjmij spód, posmaruj passatą, ułóż salami i posyp dodatkowym serem. Piecz kolejne 5–7 minut, aż ser na wierzchu zacznie bąbelkować. Udekoruj świeżą bazylią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 1045 kcal | Białko: 63 g | Tłuszcze: 83 g | Węglowodany netto: 9 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

KOLACJE

Wieczorna lekkość

Radość z jedzenia, która wspiera Twój odpoczynek i regenerację



Słoneczna deska obfitości

Luksus prostych składników i radosna celebracja końca dnia



Słoneczna deska obfitości z serami i orzechami

Najprostsza, a zarazem najbardziej elegancka kolacja, jaką możesz sobie wyobrazić. "Deska obfitości" to celebracja wysokiej jakości składników, które nie wymagają żadnej obróbki termicznej. To idealny sposób na domknięcie dnia w radosnej atmosferze, dostarczając organizmowi różnorodnych smaków i tekstur przy minimalnym nakładzie pracy.

SKŁADNIKI

BAZA (SERY I WĘDLINY): *Ser Brie lub Camembert: 50 g • Ser Cheddar (dojrzały): 30 g • Salami dojrzewające (plastry): 40 g • Szynka parmeńska (prosciutto): 2 szt.*

DODATKI: *Orzechy włoskie lub pekan: 20 g • Oliwki zielone (marynowane): 5-6 szt. • Ogórek szklarniowy: 1/4 sztuki (słupki) • Pomidorki cherry: 3-4 sztuki*

ZAMIENNIKI: *Sery: Możesz użyć dowolnych serów wysokiej jakości, np. sera z niebieską pleśnią lub twardego koziego sera.*

Dodatki: *Świetnie sprawdzą się też marynowane karczochy lub kilka kawałków papryki.*

PRZYGOTOWANIE

1. WYBÓR: Wybierz estetyczną, drewnianą deskę lub duży, płaski talerz ceramiczny. To danie je się przede wszystkim oczami.

2. UKŁADANIE SERÓW: Sery pokrój w trójkąty lub słupki i ułóż w dwóch przeciwległych rogach deski.
3. WĘDLINY: Plastry szynki parmeńskiej zwiń w luźne "różyczki", a salami ułóż w wachlarz. Umieść je obok serów.

4. DOPEŁNIENIE: Wolne przestrzenie wypełnij oliwkami, orzechami oraz świeżymi warzywami. Pamiętaj o różnorodności kolorów – zieleń ogórka i czerwień pomidorków ożywią całą kompozycję.

5. SERWOWANIE: Podawaj w pełnym słońcu lub przy wieczornym blasku, skropione delikatnie oliwą z oliwek. To kolacja, która celebruje wolny czas i wysoką jakość życia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 585 kcal | Białko: 34 g | Tłuszcze: 48 g | Węglowodany netto: 4,5 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Wykwintna Sałatka z Tuńczykiem

Rześkość cytryny, kremowe awokado i moc Omega-3



KOLACJE | 10 MIN

Luksusowa sałatka z tuńczykiem, jajkiem i awokado

Rzeźka i sycąca kompozycja, która udowadnia, że kolacja na keto może być lekka i wykwintna. Połączenie tuńczyka z kremowym awokado to bomba Omega-3 i czystego białka. Idealny wybór na szybkie zakończenie dnia w promieniach słońca.

SKŁADNIKI

BAZA: Tuńczyk w sosie własnym: 120 g • Jajka (wiejskie): 2 sztuki • Awokado (Hass): 1/2 sztuki.
DODATKI: Cebula czerwona: 1/4 sztuki • Majonez (premium): 1 łyżka • Sok z cytryny: 1 łyżeczka • Szczypiorek / Sól / Pieprz.
ZAMIENNIKI: Białko: Tuńczyka zastąp łososiem. • Sos: Majonez wymieszaj z jogurtem greckim.

PRZYGOTOWANIE

1. BAZA: Tuńczyka odsącz i przełóż do miseczki, lekko rozdrabniając widelcem.

2. SKŁADNIKI: Ugotowane jajka oraz awokado pokrój w kostkę. Czerwoną cebulę posiekaj bardzo drobno.

3. ŁĄCZENIE: Wszystkie składniki dodaj do tuńczyka. Skrop natychmiast sokiem z cytryny, aby zachować świeży kolor awokado.

4. SOS: Dodaj łyżkę majonezu oraz posiekany szczypiorek. Dopraw świeżo mielonym pieprzem i szczyptą soli.

5. SERWOWANIE: Sałatkę ułóż w eleganckiej misce. Podawaj w pełnym słońcu, udekorowaną ziołami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 512 kcal | Białko: 38 g | Tłuszcze: 36 g | Węglowodany netto: 3 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Tagliatelle carbonara z boczkiem

Aksamitny sos, chrupiący boczek i śródziemnomorski klimat na Twoim talerzu



KOLACJE | 25 MIN

Tagliatelle carbonara z makaronem z cukinii i boczkiem

Włoska klasyka w najlżejszym wydaniu. Aksamitny, gęsty sos na bazie żółtek i mascarpone idealnie otula wstążki z cukinii, tworząc kompozycję pełną smaku i aromatu. To danie udowadnia, że luksusowy obiad keto może być szybki, rześki i niezwykle satysfakcjonujący.

SKŁADNIKI

BAZA: *Cukinia (średnia): 150 g • Boczek wędzony (wysoka jakość): 150 g • Mascarpone: 50 g*
SOS I DODATKI: *Śmietanka 30%: 50 ml • Żółtka jaj: 2 sztuki (rozmiar M) • Parmezan (tarty): 10 g • Czosnek: 1/2 ząbka • Przyprawy: sól, pieprz, świeży rozmaryn*
ZAMIENNIKI: *Białko: Boczek możesz zastąpić pancettą lub szynką parmeńską. • Baza: Zamiast cukinii świetnie sprawdzą się nitki makaronu konjac (Shirataki).*

PRZYGOTOWANIE

1. MAKARON: Cukinię umyj i za pomocą obieraczki do warzyw wykrawaj szerokie, pionowe wstążki (pomiń gniazda nasienne). Posól je lekko i odstaw na 5 minut, a następnie bardzo dokładnie osusz ręcznikiem papierowym.
2. BAZA: Boczek pokrój w małe plastry i podsmaż na patelni na złoty kolor. Pod koniec dodaj posiekany czosnek i szczyptę rozmarynu. Smaż przez 30 sekund, aż poczujesz aromat.
3. SOS KREMOWY: Do boczku dodaj mascarpone. Mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści i połączy z tłuszczem. Dodaj wstążki cukinii i duś całość przez 2–3 minuty na małym ogniu.
4. EMULSJA: W szklance wymieszaj śmietankę, żółtka oraz tarty parmezan. Wlej miksturę na patelnię. Podgrzewaj ok. 2 minuty, cały czas delikatnie mieszając, aż sos zgęstnieje i stanie się lśniący.
5. SERWOWANIE: Podawaj natychmiast, obficie posypane świeżo mielonym pieprzem. Najlepiej smakuje na świeżym powietrzu w promieniach popołudniowego słońca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 892 kcal | Białko: 34 g | Tłuszcze: 79 g | Węglowodany netto: 11 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 12)

Polędwiczki w sosie mascarpone

Kremowa głębia mascarpone i delikatność polędwiczek w słońcu Italii



KOLACJE | 30 MIN

Polędwiczki wieprzowe w aksamitnym sosie mascarpone

Wykwintne połączenie delikatnego mięsa i gęstego, kremowego sosu. Mascarpone to idealna baza w diecie keto – nadaje potrawie szlachetnej tekstury i wysokiej zawartości zdrowych tłuszczów. To danie to czysta kulinarna radość, która zachwyca głębią smaku i rześkim aromatem świeżych pomidorów oraz ziół.

SKŁADNIKI

BAZA: *Polędwiczka wieprzowa: 150 g • Mascarpone: 65 g • Pieczarki: 60 g*

DODATKI: *Śmietanka 36%: 15 ml • Pomidor: 40 g (ok. 1/4 sztuki) • Cebula czerwona: 1/4 małej sztuki • Czosnek: 1/2 ząbka • Tłuszcz: 1 łyżka oliwy / 1 łyżeczka masła ghee • Przyprawy: sól, kolorowy pieprz, biały pieprz, natka pietruszki, parmezan*

ZAMIENNIKI: *Białko: Polędwiczkę możesz zastąpić polędwicą z indyka lub krewetkami. • Dodatki: Pieczarki możesz wymienić na szparagi lub świeży szpinak baby.*

PRZYGOTOWANIE

1. MIĘSO: Polędwiczkę oczyść i pokrój w plastry (1 cm). Delikatnie rozbij dłonią i dopraw kolorowym pieprzem. Na tym etapie nie sól mięsa, aby pozostało idealnie soczyste.

2. BAZA: Pomidor sparz i obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj drobno, a pieczarki pokrój w ćwiartki.

3. SMAŻENIE: Na patelni rozgrzej oliwę. Smaż mięso z obu stron na złoty kolor (środek może pozostać lekko różowy) i przełóż na talerz, by odpoczęło.

4. SOS KREMOWY: Na tej samej patelni rozpuść masło ghee, zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj pieczarki, a po chwili pomidory. Wlej śmietankę i dodaj mascarpone. Mieszaj, aż sos stanie się gładki. Teraz dopraw solą i białym pieprzem.

5. SERWOWANIE: Włóż mięso z powrotem do sosu, dodaj pietruszkę i duś krótko na małym ogniu. Podawaj natychmiast, posypane płatkami parmezanu. Idealnie smakuje w blasku popołudniowego słońca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 633 kcal | Białko: 38,8 g | Tłuszcze: 49,4 g | Węglowodany netto: 6,5 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 12)

Soczysty Keto Burger

Złocista bułka, wołowina premium i aromat słońca w każdym kęsie



KOLACJE | 25 MIN

Soczysty Keto Burger w złocistej bułce kokosowej

Amerykański sen w wersji bezglutenowej. Ten burger to połączenie intensywnego w smaku antrykotu, wędzonego boczku i chrupiącej bułki kokosowej, która nie powoduje wyrzutów insuliny. Idealnie zbalansowany, sycący i radosny posiłek, który udowadnia, że na keto możesz jeść wszystko, co kochasz – tylko w lepszej jakości.

SKŁADNIKI

KOTLET I BUŁKA: Stek z antrykotu (mielony): 150 g • Boczek wędzony / Ser wędzony: po 20 g • Jajko (rozmiar L): 1 sztuka • Mąka kokosowa: 1 płaska łyżeczka

DODATKI I SOS: Ser Cheddar: 1 plaster • Warzywa: sałata rzymska, pomidor, cebula, korniszon • Sos: ketchup bez cukru i musztarda (po 1 łyżeczce)

Przyprawy: sól, świeżo mielony pieprz
ZAMIENNIKI: Baza: Mięso wołowe możesz zastąpić serem halloumi lub dużym kapeluszem pieczarki portobello. • Bułka: Jeśli masz więcej czasu, przygotuj spód typu Fathead z mozzarelli.

PRZYGOTOWANIE

1. MIĘSO: Antrykot zmiel z boczkiem, serem wędzonym, szalotką i ogórkiem kiszonym. Dopraw solą oraz pieprzem. Uformuj zwarty, gruby kotlet.

2. BUŁKA: Jajko roztrzep z mąką kokosową i szczyptą przypraw. Wylej na małą patelnię (o średnicy burgera) i smaż pod przykryciem na małym ogniu, aż góra się zetnie. Przekrój na pół.

3. SMAŻENIE: Kotlet wołowy smaż na mocno rozgrzanej patelni (lub grillu) po ok. 3–4 minuty z każdej strony. Na ostatnią minutę połóż na mięsie plaster cheddara, aby się rozpuścił.

4. SKŁADANIE: Spód bułki posmaruj sosem, połóż liść sałaty, plaster pomidora, gorący kotlet z serem i piórka cebuli. Przykryj górną częścią bułki.

5. SERWOWANIE: Burgera zepnij wykałaczką. Podawaj w pełnym słońcu z dodatkową porcją korniszonów. Smakuje najlepiej jedzony w ogrodzie lub na słonecznym tarasie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 820 kcal | Białko: 51,5 g | Tłuszcze: 62,7 g | Węglowodany netto: 10,5 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

DESERY

Słoneczna strona słodyczy

Lekkość owoców, kremowa rozkosz i czysta radość z jedzenia bez kompromisów



Aksamitny Sernik Waniliowy

Kremowa wanilia i rześki mus malinowy w promieniach popołudniowego słońca



Aksamitny sernik waniliowy z musem z malin

Definicja luksusowego deseru w wersji keto. Ten sernik zachwyca kremową, niemal maślaną konsystencją i delikatnym aromatem wanilii. Podany z orzeźwiającym musem z malin, stanowi idealne dopełnienie Twojej diety. To dowód na to, że elegancja tkwi w prostocie i najwyższej jakości składników.

SKŁADNIKI

BAZA SEROWA: Twaróg sernikowy (mielony): 150 g · Śmietanka 30%: 30 ml · Jajko (rozmiar M): 1 sztuka · Erytrytol: 2-3 łyżki (zmielony na puder) · Ekstrakt z wanilii: kilka kropel
MUS MALINOWY: Maliny (świeże lub mrożone): 50 g · Sok z cytryny: kilka kropel · Erytrytol: 1 łyżeczka
ZAMIENNIKI: Owoce: Maliny możesz zastąpić borówkami lub truskawkami. · Baza: Zamiast twarogu możesz użyć sera mascarpone – sernik będzie wtedy bardziej gęsty i sycący.

PRZYGOTOWANIE

1. MASA: W misce połącz twaróg, śmietankę, jajko, ekstrakt z wanilii oraz zmielony na puder erytrytol. Wymieszaj wszystko rózgą kuchenną tylko do połączenia składników – nie napowietrzaj masy zbyt mocno, by sernik nie popękał podczas pieczenia.
2. PIECZENIE: Masę przelej do małego naczynia żaroodpornego (kokilki) wyłożonego papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 25-30 minut
minut, aż brzegi będą stabilne, a środek lekko "drżący".
3. STUDZENIE: To kluczowy etap dla uzyskania tekstury Premium. Sernik wystudź w temperaturze pokojowej, a następnie wstaw do lodówki na minimum 3 godziny, aby masa nabrała odpowiedniej gęstości.
4. MUS MALINOWY: Maliny podgrzej w rondelku z dodatkiem erytrytolu i soku z cytryny. Gdy owoce puszczą sok i lekko zgęstnieją, przetrzyj je przez sito, aby uzyskać całkowicie gładki i lśniący sos.
5. SERWOWANIE: Schłodzony sernik wyjmij z formy, polej zimnym musem malinowym i udekoruj świeżymi owocami. Wygląda zjawiskowo na minimalistycznym talerzu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 380 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcze: 28 g | Węglowodany netto: 5 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 10)

Krem Stracciatella z malinami

Włoska rozkosz, rześkość malin i aksamitna chwila zapomnienia bez wyrzutów sumienia



Krem Stracciatella z musem malinowym i wanilią

Włoska klasyka w najlżejszym wydaniu. Ten rześki deser to połączenie aksamitnej bazy mascarpone, chrupiącej gorzkiej czekolady i kwaskowatego musu z malin. To idealna propozycja na słoneczne popołudnie, która udowadnia, że dieta keto może być pełna radosnych smaków i luksusowych tekstur.

SKŁADNIKI

BAZA KREMOWA: *Mascarpone: 42 g • Śmietanka 30%: 33 ml • Czekolada gorzka (min. 70%): 5 g • Laska wanilii: 1/4 sztuki (ziarenka) • Erytrytol w pudrze: 1-2 łyżeczki*

MUS I DODATKI: *Maliny (świeże lub mrożone): 33 g • Erytrytol: do smaku • Świeża mięta: kilka listków*

ZAMIENNIKI: *Owoce: Zamiast malin możesz użyć musu z truskawek lub jagód.*

Baza: *Czekoladę gorzką możesz zastąpić posiekanymi orzechami laskowymi dla uzyskania innej tekstury.*

PRZYGOTOWANIE

1. KREM: Dobrze schłodzoną śmietankę ubij z erytrytolem na sztywno. Dodaj mascarpone oraz ziarenka wanilii. Ubijaj jeszcze chwilę na niskich obrotach, aż masa stanie się gęsta i aksamitna.

2. STRACCIATELLA: Gorzką czekoladę zetrzyj na drobnej tarce lub posiekaj bardzo drobno nożem. Dodaj ją do kremu i delikatnie wymieszaj szpatułką.

3. CHŁODZENIE: Przełóż krem do przezroczystej szklanki lub pucharka. Wstaw do lodówki na minimum godzinę, aby smaki się przegryzły, a struktura ustabilizowała.

4. MUS: Maliny zmiksuj z odrobiną erytrytolu (mus powinien pozostać lekko kwaskowaty dla kontrastu). Przetrzyj go przez sito, jeśli wolisz idealnie gładką konsystencję.

5. SERWOWANIE: Wyjmij krem z lodówki, na wierzch wylej mus malinowy. Udekoruj listkiem mięty i pozostałymi wiórkami czekolady. Podawaj w pełnym słońcu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 304,8 kcal | Białko: 3,6 g | Tłuszcze: 29,2 g | Węglowodany netto: 6,4 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 12)

Intensywne Brownie z pomarańczą

Czekoladowa głębia i aksamitna chwila zapomnienia bez wyrzutów sumienia



DESERY| 50 MIN

Intensywnie czekoladowe brownie z nutą pomarańczy i wanilią

Prawdziwa ikona wśród deserów w wersji, która wspiera Twoje cele. To brownie zachwyca głębią ciemnej czekolady, wilgotnym wnętrzem i orzeźwiającym aromatem skórki pomarańczowej. To dowód na to, że luksusowa słodycz może iść w parze z czystą etykietą i stabilną energią – bez kompromisów w smaku.

SKŁADNIKI

BAZA CZEKOLADOWA: Czekolada gorzka (min. 80%): 200 g • Masło extra: 200 g • Jajka (wiejskie): 8 sztuk

STRUKTURA I SŁODYCZ: Erytrytol (zmielony na puder): 80 g • Mąka migdałowa: 2 łyżki • Ekstrakt z wanilii: 1 laska (ziarna)

DODATKI : Truskawki (do dekoracji): 2 sztuki • Chipsy kokosowe: garść • Płatki migdałowe: 1 łyżka

Przyprawy: sól morska, proszek do pieczenia (1/4 łyżeczki)

ZAMIENNIKI: Owoce: Truskawki na wierzchu możesz zastąpić malinami lub borówkami. • Serwowanie: Świetnie smakuje z kremem z mascarpone i masła orzechowego (100%).

PRZYGOTOWANIE

1. BAZA: Czekoladę rozpuść z masłem w kąpieli wodnej. Dokładnie wymieszaj na gładką, lśniącą masę i odstaw do całkowitego ostudzenia.

2. ŁĄCZENIE: Do ostudzonej czekolady dodaj żółtka, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, skórkę z pomarańczy oraz ziarenka wanilii. Dodaj słodzik i wymieszaj do połączenia składników.

3. PIANA: Białka ubij na sztywno ze szczyptą soli. Dodaj je do masy czekoladowej i wymieszaj bardzo delikatnie łopatką, aby zachować jak najwięcej puszystości.

4. PIECZENIE: Przelej ciasto do formy (22–24 cm) wyłożonej papierem. Wierzch udekoruj chipsami kokosowymi i płatkami migdałowymi. Piecz ok. 30 minut w 180°C (do suchego patyczka – ciasto powinno pozostać wilgotne).

5. SERWOWANIE: Podawaj po całkowitym wystudzeniu. Każdą porcję udekoruj plasterkiem świeżej truskawki, co doda deserowi rześkości i pięknego akcentu kolorystycznego. Smakuje najlepiej w towarzystwie mocnej kawy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 359 kcal | Białko: 9,1 g | Tłuszcze: 33 g | Węglowodany netto: 6,2 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Aksamitna Rolada Czekoladowa

Głębia czekolady i rześki akcent powideł w perfekcyjnej, słonecznej harmonii



Aksamitna rolada czekoladowa z orzechami i powidłami

Prawdziwa gratka dla miłośników głębokiego smaku czekolady. Ta puszysta rolada bez grama mąki zachwyca swoją strukturą, którą przełamują chrupiące orzechy i rzeźkie powidła śliwkowe. To elegancki i niezwykle pyszny deser, który idealnie pasuje do filiżanki aromatycznej kawy w słoneczne popołudnie.

SKŁADNIKI (1 ROLADA / 14 PORCJI)

BAZA CZEKOLADOWA: Czekolada gorzka (min. 74%): 100 g • Masło extra: 100 g • Jajka (wiejskie): 5 sztuk • Ekstrakt z wanilii / Sól • Opcjonalnie: szczypta ulubionych przypraw

NADZIENIE I POLEWA: Powidła śliwkowe (bez cukru): 100 g • Masło orzechowe (100%): 1 łyżka • Orzechy (migdały, włoskie): 30 g (posiekane)

ZAMIENNIKI: Dżem: Śliwkę możesz zastąpić dżemem z czarnej porzeczki – doda on przyjemnej kwasowości. • Orzechy: Wybierz swoje ulubione, np. orzechy laskowe lub brazylijskie

PRZYGOTOWANIE

1. BAZA: Rozpuść 80 g czekolady i 80 g masła na małym ogniu. Dodaj wanilię, dokładnie wymieszaj i odstaw do całkowitego przestudzenia.

2. PIANA: Jajka ubij ze szczyptą soli na bardzo puszystą, jasną masę. Następnie delikatnie, za pomocą szpatułki, wmieszaj ostudzoną masę czekoladową.

3. PIECZENIE: Wylej ciasto na blachę wyłożoną papierem, formując prostokąt. Piecz ok. 15 minut w 180°C
. Po upieczeniu odstaw do lekkiego przestygnięcia.

4. ROLOWANIE: Jeszcze elastyczne ciasto posmaruj powidłami i posyp połową orzechów. Ściśle zwiń w roladę i owiń folią. Wstaw do lodówki na minimum kilka godzin.

5. DEKORACJA: Przygotuj polewę: rozpuść resztę czekolady i masła z masłem orzechowym. Udekoruj wierzch rolady i posyp pozostałymi orzechami. Podawaj w promieniach słońca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 159 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcze: 13 g | Węglowodany netto: 4 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 15)

Aksamitne ciasto z 3 składników

Czysta esencja czekolady w jej najbardziej puszystym i aksamitnym wydaniu



Aksamitne ciasto czekoladowe z 3 składników

Absolutny minimalizm i maksymalna dawka czekoladowej przyjemności. To ciasto to dowód na to, że do stworzenia luksusowego deseru wystarczą trzy podstawowe składniki, szczypta pasji i słoneczne popołudnie. Niesamowicie puszyste, wilgotne w środku i w *100%* zgodne z Twoimi celami.

SKŁADNIKI (1 CIASTO / 6 PORCJI)

BAZA: *Jajka (wiejskie): 5 sztuk • Olej kokosowy: 100 g • Czekolada bez cukru: 80 g*

DODATKI (OPCJONALNIE): *Erytrytol: do smaku (zmielony na puder) • Sól morska: szczypta • borówki jako element dekoracyjny*

ZAMIENNIKI: *Tłuszcz: Olej kokosowy możesz zastąpić masłem klarowanym (ghee) dla bardziej maślanego aromatu. • Czekolada: Możesz użyć czekolady gorzkiej (min. 80% kakao) – pamiętaj o dodaniu erytrytolu, by zrównoważyć gorycz*

PRZYGOTOWANIE

1. ROZPUSZCZANIE: W małym garnuszku umieść posiekaną czekoladę oraz olej kokosowy. Podgrzewaj na małym ogniu tylko do momentu rozpuszczenia i połączenia składników (nie doprowadzaj do wrzenia!). Jeśli masa jest mało słodka, dodaj erytrytol. Odstaw do przestudzenia.

2. UBIJANIE: W misie miksera ubij jajka ze szczyptą soli na najwyższych obrotach. Masz uzyskać bardzo jasną, puszystą i gęstą pianę – to ona nada ciastu strukturę.

3. ŁĄCZENIE: Zmniejsz obroty miksera do minimum. Powolnym strumieniem dolewaj przestudzoną masę czekoladową do ubitych jajek. Miksuj tylko do krótkiego połączenia, aby nie zniszczyć puszystości masy.

4. PIECZENIE: Masę przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 20-25 minut.

5. SERWOWANIE: Ciasto wyjmij z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostudzenia – dopiero wtedy nabierze idealnej, aksamitnej konsystencji. Podawaj w promieniach słońca, opcjonalnie z garścią świeżych borówek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 281 kcal | Białko: 8 g | Tłuszcze: 26 g | Węglowodany netto: 3 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 10)

DODATKI

Słoneczna strona dodatków

Esencja smaku, która dopełnia każdy posiłek i celebruje Twoją nową definicję wolności.



Kawa kuloodporna

Kawa kuloodporna to klasyka diety ketogenicznej i świetna alternatywa dla śniadania. Połączenie kofeiny z tłuszczem skutecznie Cię pobudzi i jednocześnie już z samego rana zwiększy udział tłuszczów w diecie *(dzięki czemu w drugiej połowie dnia możesz pozwolić sobie na nieco więcej węglowodanów)*

SKŁADNIKI

- **BAZA KAWOWA:** świeżo zaparzona czarna, mocna kawa (z ekspresu, kawiarki lub parzona): 1 filiżanka (ok. 200 ml)
- **TŁUSZCZE:** Masło extra (min. 82%): 20 g · Olej kokosowy nierafinowany: 10 g
- **ZAMIENNIKI:** Jeśli smak masła jest dla Ciebie nie do zaakceptowania, zamień masło na śmietankę 36% i z czasem zwiększaj ilość oleju kokosowego.

PRZYGOTOWANIE

1. **NAPAR:** Przygotuj filiżankę swojej lubionej, gorącej kawy. Ważne, aby była świeżo zaparzona – wysoka temperatura jest kluczowa dla idealnego połączenia się tłuszczów.
2. **ŁĄCZENIE:** Gorącą kawę przelej do wysokiego naczynia lub blendera. Dodaj odmierzoną porcję masła oraz nierafinowanego oleju kokosowego (najlepiej w temperaturze pokojowej).
3. **MIKSOWANIE:** Miksuj całość przez około 20-30 sekund na wysokich obrotach. Ten krok jest najważniejszy – proces emulgowania sprawi, że kawa stanie się kremowa, a na jej wierzchu powstanie gęsta pianka.
4. **SERWOWANIE:** Przelej kawę do filiżanki. Napój najlepiej smakuje natychmiast po przygotowaniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kalorie: 238,3 kcal | Białko: 0,1 g | Tłuszcze: 26,4 g | Węglowodany netto: 0 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (0)

Domowe bułeczki keto Złocisty wypiek

Największym wyzwaniem na diecie keto jest brak pieczywa. Te bułeczki to prawdziwy przełom – są miękkie w środku, chrupiące z zewnątrz i, co najważniejsze, nie smakują "jajecznie". To absolutny fundament Twojej nowej spiżarni, który pozwoli Ci cieszyć się smakiem kanapek bez zbędnych węglowodanów

SKŁADNIKI

- **BAZA SYPKA:** Mąka migdałowa: 150 g · Babka jajowata (Psyllium husk - mielona): 40 g · Proszek do pieczenia: 2 łyżeczki · Sól kłodawska: szczypta
- **BAZA MOKRA:** Jajka (całe, wiejskie): 3 sztuki · Ocet jabłkowy: 1 łyżeczka · Wrzątek: 200 ml
- **POSYPKA:** Sezam lub czarnuszka (opcjonalnie): do posypania

PRZYGOTOWANIE

1. **SUCHE:** W dużej misce wymieszaj dokładnie wszystkie składniki sypkie: mąkę migdałową, mieloną babkę jajowatą, proszek do pieczenia i sól. Upewnij się, że nie ma grudek, aby struktura bułek była jednolita.
2. **ŁĄCZENIE:** Do suchych składników dodaj jajka oraz ocet jabłkowy. Zacznij miksować. Masa na początku będzie wydawać się sucha i ziarnista, ale nie martw się – to etap przejściowy.
3. **WRZĄTEK:** Cały czas miksując na wysokich obrotach, wlej powoli 200 ml wrzątku. Miksuj przez około 45-60 sekund. Zobaczysz, jak babka jajowata chłonie wodę, a masa staje się gęsta, plastyczna i zaczyna przypominać tradycyjne ciasto.
4. **FORMOWANIE:** Zwilżonymi dłońmi uformuj 6 równych kulek. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w sporych odstępach (bułeczki urosną podczas pieczenia). Na koniec opcjonalnie posyp je sezamem lub czarnuszką.
5. **PIECZENIE:** Piecz w temperaturze 175°C (termoobieg) przez 45-50 minut. Ważne: nie otwieraj piekarnika w trakcie pieczenia! Po wyjęciu odstaw do całkowitego wystudzenia na kratce – to kluczowy krok, aby ze środka odparowała reszta wilgoci i bułki nie były "gumowe".

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 bułka)

Kalorie: 185 kcal | Białko: 7,5 g | Tłuszcze: 14,8 g | Węglowodany netto: 2,1 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 10)

DODATKI | 10 MIN

Domowy majonez - baza smaku

Skład majonezu sklepowego pozostawia wiele do życzenia. Cukier i konserwanty sprawiają, że daleko mu do wartościowego dodatku do posiłku. Tymczasem w domu możesz przygotować o wiele zdrowszą wersję, która dzięki naturalnym składnikom idealnie dopełni Twoje dania i sałatki.

SKŁADNIKI

- **BAZA:** Jajko (wiejskie, rozmiar L): 1 sztuka · Olej rzepakowy (wysokiej jakości): ok. 350 ml
- **PRZYPRAWY:** *Ocet winny: 2 łyżeczki · Musztarda (bez cukru): 1 łyżeczka · Sól kłodawska: szczypta · Pieprz świeżo mielony: szczypta*

PRZYGOTOWANIE

1. **SPARZANIE:** Jajko sparz wrzątkiem i odstaw na chwilę. To ważny krok dla bezpieczeństwa, gdy używamy surowych jajek.
2. **ŁĄCZENIE:** Do wysokiego i wąskiego naczynia wlej 2 łyżeczki octu winnego, dodaj łyżeczkę musztardy, sól, pieprz oraz wbij całe jajko.
3. **EMULGACJA:** Włóż blender na samo dno naczynia. Zacznij miksować składniki na wysokich obrotach i bardzo powoli, wąskim strumieniem dolewaj olej. Cały czas trzymaj blender przy dnie, a gdy masa zacznie gęstnieć, powoli podnoś go do góry, starannie łącząc wszystko w całość.
4. **FINISZ:** Majonez będzie gotowy, gdy uzyska gęstą, aksamitną i puszystą konsystencję. Przełóż go do słoiczka i przechowuj w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (cały słoiczek - ok. 420 g)

Kalorie: 2735,8 kcal | Białko: 8,0 g | Tłuszcze: 306 g | Węglowodany netto: 13,6 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski

DODATKI | 5 MIN

Sos czosnkowy – Aromatyczny klasyk

Sos czosnkowy jest jednym z moich ulubionych dodatków. Pasuje i do sałatek, i do mięs, i do ketokanapek. Banalny w przygotowaniu, może postać w lodówce nawet kilka dni. Jest tak uniwersalny, że moi przyjaciele wręcz wymagają, by pojawiał się na stole podczas naszych kulinarnych spotkań. Uwaga: dzień po zrobieniu nabiera ostrości

SKŁADNIKI

- **BAZA:** Śmietana 18%: 150 g · Majonez (najlepiej domowy): 80 g
- **DODATKI:** Czosnek: 1 ząbek (przeciśnięty przez praskę) · Sól i pieprz: do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. **MIESZANIE:** W miseczce wymieszaj dokładnie śmietanę z majonezem na gładką masę.
2. **AROMAT:** Dodaj czosnek starty na drobnych oczkach lub przeciśnięty przez praskę.
3. **FINISZ:** Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i odstaw do lodówki na minimum 15 minut, aby smaki się połączyły.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (cały sos)

Kalorie: 1580 kcal | Białko: 12 g | Tłuszcze: 162 g | Węglowodany netto: 18 g
Indeks glikemiczny (IG): Niski (ok. 10)

DODATKI | 10 MIN (+ 15 MIN OCZEKIWANIA)

Mizeria – Klasyka polskiej surówki

Mizeria to surówka, którą wszyscy znamy. Nie wymaga wielkiej modyfikacji, by mogła spełniać wymogi diety ketogenicznej, a dzięki użyciu śmietany 18% stanowi świetny dodatek na przykład do kotleta schabowego lub ryby. To proste połączenie smaków dzieciństwa z Twoim nowym stylem życia

SKŁADNIKI

- **BAZA WARZYWNA:** 4 ogórki gruntowe lub 1 duży szklarniowy
- **SOS:** 200 g śmietany 18% · 1 łyżeczka octu winnego (opcjonalnie)
- **ZIOŁA:** 1 łyżka posiekanej cebuli dymki lub szczypioru · 1 łyżka posiekanego koperku
- **PRZYPRAWY:** Sól kłodawska · Pieprz świeżo mielony

PRZYGOTOWANIE

1. **PRZYGOTOWANIE:** Ogórki umyj, obierz i pokrój w cieniutkie plasterki (ręcznie lub za pomocą szatkownicy).
2. **OCZEKIWANIE:** Posól plasterki i odstaw na 15 minut. Po tym czasie ogórki odcisnij i odsącz z nadmiaru wody – dzięki temu sos będzie gęsty i aksamitny.
3. **AROMAT:** Cebulę dymkę (lub szczypior) oraz świeży koperek drobno posiekaj.
4. **ŁĄCZENIE:** Do odsączonych ogórków dodaj zioła oraz śmietanę. Dopraw pieprzem i opcjonalnie dodatkową szczyptą soli.
5. **SERWOWANIE:** Mizeria najlepiej smakuje schłodzona, podana jako akompaniament do dań głównych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

Kalorie: 156,5 kcal | Białko: 3,1 g | Tłuszcze: 13,7 g | Węglowodany netto: 6,2 g
Indeks glikemiczny (IG): Bardzo niski (ok. 15)