

KETO 35+

35 DNI KETO I POSTU PRZERYWANEGO

1500 KCAL

2 POSIŁKI DZIENNE

Bez liczenia kalorii



Witaj w Keto 35+

Cieszę się, że zdecydowałeś się rozpocząć tę kulinarną podróż. Przed Tobą 35 dni prostych, sycących i smacznych posiłków inspirowanych kuchnią śródziemnomorską oraz zasadami diety ketogenicznej i postu przerywanego.

Ten plan został stworzony z myślą o osobach, które chcą ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów, uprościć codzienne odżywianie i cieszyć się pełnowartościowymi posiłkami bez konieczności spędzania wielu godzin w kuchni.

W ebooku znajdziesz dwa posiłki dziennie, szczegółowe instrukcje przygotowania, wartości odżywcze, listy zakupów oraz praktyczne zamienniki składników. Dzięki temu możesz łatwo dopasować jadłospis do własnych preferencji i dostępnych produktów.

Nie musisz być perfekcyjny. Jeśli nie masz któregoś składnika, skorzystaj z proponowanych zamienników. Najważniejsza jest regularność i konsekwencja, a nie idealne odtwarzanie każdego przepisu.

Mam nadzieję, że ten ebook pokaże Ci, że sposób odżywiania oparty na ograniczeniu węglowodanów może być prosty, różnorodny i niezwykle smaczny.

Życzę Ci powodzenia i wielu kulinarnych inspiracji podczas kolejnych 35 dni.

Kilka ważnych informacji na początek

Plan został przygotowany w oparciu o dwa sycące posiłki dziennie, zgodne z popularnym modelem postu przerywanego. Dla wielu osób takie rozwiązanie oznacza mniej czasu spędzonego w kuchni, prostsze planowanie dnia oraz większą wygodę w codziennym funkcjonowaniu.

Jadłospis dostarcza średnio około 1500 kcal dziennie. W serii Keto 35+ dostępny jest również wariant 2000 kcal przeznaczony dla osób o większym zapotrzebowaniu energetycznym. Taka kaloryczność jest często wybierana przez osoby, które chcą świadomie kontrolować ilość spożywanej energii. Warto jednak pamiętać, że zapotrzebowanie kaloryczne jest kwestią indywidualną i zależy między innymi od wieku, płci, masy ciała, poziomu aktywności fizycznej oraz stanu zdrowia.

Dieta ketogeniczna opiera się na znacznym ograniczeniu węglowodanów przy jednoczesnym zwiększeniu udziału tłuszczów i odpowiedniej ilości białka. Właśnie dlatego w jadłospisie znajdziesz między innymi jajka, mięso, ryby, sery, oliwę z oliwek, awokado, orzechy oraz warzywa o niskiej zawartości węglowodanów.

Przepisy i informacje zawarte w tym ebooku mają charakter wyłącznie edukacyjny i kulinarny. Nie stanowią porady medycznej, dietetycznej ani zdrowotnej. W przypadku chorób przewlekłych, przyjmowania leków, ciąży, karmienia piersią lub jakichkolwiek wątpliwości dotyczących sposobu żywienia, przed wprowadzeniem zmian w diecie należy skonsultować się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.

Teraz pozostaje już tylko jedno — przejść do jadłospisu i rozpocząć swoją śródziemnomorską podróż pełną smaku.

SPIS TREŚCI

KETO 35+ 1500 kalorii

- Dzień 1 - Słoneczna miska keto • Aromatyczna karkówka
- Dzień 2 - Omlet śródziemnomorski • sałatka z grillowanym indykiem
- Dzień 3 - Mozzarella z pesto • Wołowina czosnkowa
- Dzień 4 - Caprese z indykiem • Schab w sosie ziołowym
- Dzień 5 - Jajka z awokado • Keto pizza
- Dzień 6 - Frittata ze szpinakiem • Kurczak pieczarkowy
- Dzień 7 - Grillowane halloumi • Wołowina z parmezanem
- Dzień 8 - Omlet z fetą • Karkówka z bakłażanem
- Dzień 9 - Jajecznica z łososiem • Kurczak w kremowym sosie
- Dzień 10 - Awokado faszerowane • Wołowina pieczarkowa
- Dzień 11 - Burrata z pesto • Indyk czosnkowo-ziołowy
- Dzień 12 - Jajka zapiekane • Polędwiczka parmezanowa
- Dzień 13 - Twarożek keto • Kurczak z suszonymi pomidorami
- Dzień 14 - Zapiekane awokado • Zapiekanka z kurczakiem
- Dzień 15 - Twarożek z borówkami • Grillowane szaszłyki
- Dzień 16 - Pieczona feta • Sałatka śródziemnomorska
- Dzień 17 - Kremowy jogurt grecki • Polędwiczka wieprzowa w sosie z sera pleśniowego

SPIS TREŚCI

KETO 35+ 1500 kalorii

Dzień 18 - Sałatka z serem, awokado i papryką • Roladki z bakłażana

Dzień 19 - Wytrawny twarożek śródziemnomorski z oliwkami i warzywami

• Wołowina w kremowym sosie pieczarkowo-parmezanowym

Dzień 20 - Kozi ser zapiekany z figami i orzechami • Pieczona karkówka

Dzień 21 - Wytrawny twarożek • Kremowy indyk

Dzień 22 - Carpaccio z cukinii • Pieczony schab z oliwkami i pieczoną papryką

Dzień 23 - Pieczarki portobello • Kremowa zapiekanka

Dzień 24 - Pieczony camembert z borówkami • Pieczona polędwiczka wieprzowa z rozmarynem i oliwkami

Dzień 25 - Jajka z kozim serem • Łosoś cytrynowy

Dzień 26 - Awokado faszerowane kremową sałatką z tuńczyka • Kremowa zapiekanka

Dzień 27 - Jajeczne muffinki • Kremowe pulpeciki z indyka w sosie parmezanowym

Dzień 28 - Camembert z borówkami • Sałatka z indykiem

Dzień 29 - Roladki z bakłażana • Wołowe pulpeciki

Dzień 30 - Pieczony kozi ser z jeżynami • Pulpeciki z kurczaka

Dzień 31-Frittata z fetą i szpinakiem - Pieczona polędwiczka wieprzowa z rozmarynem i oliwkami

Dzień 32 - Śródziemnomorski talerz wędlin i serów • Roladki z kurczaka z fetą i suszonymi pomidorami

Dzień 33 - Kremowy omlet z kozim serem • Sałatka z wołowiną

Dzień 34 - Jajka po śródziemnomorsku • Papryka faszerowana wołowiną i mozzarellą

Dzień 35 - Jajka zapiekane z fetą i pieczoną papryką • Pieczona karkówka z rozmarynem i pieczonym kalafiozem

DZIEŃ 1

ŚRÓDZIEMNOMORSKI RESET



POSIŁEK 1

Słoneczna miska keto z awokado, mozzarellą i grillowanym kurczakiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO 706 kcal | B:46 g | T:55 g | W:8 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Aromatyczna karkówka pieczona z cukinią i kremową fetą

🕒 Czas przygotowania: 45 min

MAKRO 793 kcal | B:42 g | T:64 g | W:7 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 150 g filetu z kurczaka
- 1 awokado
- 80 g mozzarelli
- rukola
- oliwki
- oliwa

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka przypraw.
2. Grilluj 5–6 minut.
3. Pokrój awokado.
4. Dodaj mozzarellę.
5. Połącz składniki.
6. Skrop oliwą

SKŁADNIKI

- 220 g karkówki
- 1 cukinia
- 60 g fety
- masło klarowane
- tymianek

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj mięso przyprawami.
2. Piecz 35–40 minut.
3. Podsmaż cukinię.
4. Dodaj fetę.
5. Podawaj razem.

Zamienniki

Posiłek 1 : kurczak → indyk, mozzarella → feta lub burrata, rukola → mix sałat, awokado → dodatkowe oliwki

Posiłek 2 : karkówka → udka z kurczaka, feta → kozi ser, cukinia → bakłażan lub brokuł

LISTA ZAKUPÓW

Kurczak • Karkówka • Mozzarella • Feta • Awokado • Cukinia • Rukola • Oliwki • Oliwa • Tymianek
• Masło klarowane

DZIEŃ 2

TOSKAŃSKA ŚWIEŻOŚĆ



POSIŁEK 1

Omlet śródziemnomorski z fetą, szpinakiem i oliwkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

689 kcal | B:40 g | T:54 g | W:8 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Śródziemnomorska sałatka z grillowanym indykiem, fetą i awokado

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

812 kcal | B:50 g | T:60 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 60 g fety
- 2 garście świeżego szpinaku
- 10 zielonych oliwek
- 1 łyżka masła klarowanego
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej masło na patelni.
2. Szpinak podsmaż przez 2 minuty.
3. Jajka roztrzep z przyprawami.
4. Wlej masę na patelnię.
5. Dodaj fetę i oliwki.
6. Smaż pod przykryciem do ścięcia.

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z indyka
- 60 g sera feta
- 1/2 dużego awokado
- 1/2 ogórka
- 10 oliwek
- 8 pomidorków koktajlowych
- mix sałat
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka przypraw solą, pieprzem i oregano.
2. Grilluj około 5–6 minut z każdej strony.
3. Pokrój mięso w kostkę.
4. Awokado pokrój w większe kawałki.
5. Ogórka pokrój w półplasterki.
6. Ułóż wszystkie składniki na mixie sałat.
7. Dodaj fetę i oliwki.
8. Skrop oliwą i podawaj.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Jajka → mozzarella • Feta → kozi ser • Szpinak → rukola • Oliwki → awokado

Posiłek 2: Indyk → kurczak Feta → mozzarella Awokado → dodatkowe oliwki Ogórek → cukinia na surowo
Mix sałat → rukola

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Feta • Szpinak • Oliwki • Masło klarowane • Indyk • Awokado • Ogórek • Pomidorki koktajlowe • Mix sałat • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

SŁONECZNA RÓWNOWAGA



POSIŁEK 1

Mozzarella z pesto, awokado i grillowanym kurczakiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

714 kcal | B:45 g | T:56 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g filetu z kurczaka
- 80 g mozzarelli
- 1/2 awokado
- 2 łyżki pesto bazyliowego
- 2 garście rukoli
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka dopraw solą i pieprzem.
2. Grilluj 5–6 minut z każdej strony.
3. Mozzarellę pokrój w plastry.
4. Awokado pokrój w kostkę.
5. Ułóż wszystko na rukoli.
6. Polej pesto przed podaniem.



POSIŁEK 2

Wołowina w maśle czosnkowym z pieczoną papryką i fetą

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

781 kcal | B:43 g | T:62 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g wołowiny
- 2 czerwone papryki
- 60 g fety
- 20 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę upiecz 20 minut w 200°C.
2. Wołowinę pokrój w paski.
3. Podsmaż na maśle klarowanym.
4. Dodaj czosnek i oregano.
5. Podawaj z pieczoną papryką.
6. Posyp pokruszoną fetą.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kurczak → indyk • Mozzarella → burrata • Awokado → oliwki • Pesto → oliwa z bazylią

Posiłek 2: Wołowina → karkówka • Papryka → cukinia • Feta → kozi ser • Masło klarowane → oliwa

LISTA ZAKUPÓW

Kurczak • Wołowina • Mozzarella • Feta • Awokado • Papryka • Rukola • Pesto • Masło klarowane • Czosnek • Oregano • Sól • Pieprz



POSIŁEK 1

Caprese z grillowanym indykiem i mozzarellą

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

698 kcal | B:44 g | T:55 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g filetu z indyka
- 80 g mozzarelli
- 2 pomidory
- świeża bazylia
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka dopraw solą i pieprzem.
2. Grilluj około 5–6 minut z każdej strony.
3. Pomidory pokrój w plastry.
4. Mozzarellę pokrój w plastry.
5. Ułóż naprzemiennie pomidory i mozzarellę.
6. Dodaj grillowanego indyka.
7. Skrop oliwą i udekoruj bazylią.



POSIŁEK 2

Schab w kremowym sosie ziołowym z pieczoną cukinią

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

804 kcal | B:44 g | T:63 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g schabu
- 1 średnia cukinia
- 100 ml śmietanki 30%
- 20 g masła klarowanego
- tymianek
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Schab dopraw przyprawami.
2. Obsmaż na maśle klarowanym.
3. Dodaj śmietankę.
4. Duś około 15 minut.
5. Cukinię pokrój w plastry.
6. Piecz 20 minut w 190°C.
7. Podawaj schab z sosem i cukinią.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Indyk → kurczak • Mozzarella → burrata • Pomidory → papryka • Bazylia → rukola

Posiłek 2: Schab → polędwiczka wieprzowa • Cukinia → bakłażan • Śmietanka → mascarpone • Masło klarowane → oliwa

LISTA ZAKUPÓW

Indyk • Schab • Mozzarella • Pomidory • Bazylia • Cukinia • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Oliwa • Tymianek • Oregano

ENERGIA I SYTOŚĆ NA CAŁY DZIEŃ



POSIŁEK 1

Jajka sadzone z awokado i chrupiącym boczkiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

727 kcal | B:38 g | T:61 g | W:7 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 1/2 dużego awokado
- 80 g boczku
- 1 garść rukoli
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Boczek podsmaż na chrupko.
2. Na tej samej patelni usmaż jajka sadzone.
3. Awokado pokrój w plasterki.
4. Na talerzu ułóż rukolę.
5. Dodaj awokado, jajka i boczek.
6. Skrop oliwą i dopraw do smaku.



POSIŁEK 2

Keto pizza śródziemnomorska

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

Posiłek 2

769 kcal | B:50 g | T:56 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

Spód

- 200 g mozzarelli
- 1 jajko
- 50 g mąki migdałowej

Dodatki

- 60 g salami
- 80 g mozzarelli
- 8 oliwek
- 1/2 czerwonej papryki
- 2 łyżki passaty pomidorowej
- świeża bazylia
- oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść mozzarellę.
2. Dodaj jajko i mąkę migdałową.
3. Wyrób jednolite ciasto.
4. Rozwałkuj na papierze do pieczenia.
5. Piecz 10 minut w 200°C.
6. Posmaruj passatą.
7. Dodaj mozzarellę, salami, oliwki i paprykę.
8. Piecz kolejne 10-12 minut.
9. Udekoruj świeżą bazylią.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Boczek → szynka dojrzewająca • Awokado → oliwki • Masło klarowane → oliwa

Posiłek 2: Salami → szynka parmeńska • Mozzarella → provolone • Papryka → pieczarki • Oliwki → kapary

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Awokado • Boczek • Mozzarella • Mąka migdałowa • Salami • Oliwki • Papryka • Passata pomidorowa • Bazylia • Oregano • Sól • Pieprz

DZIEŃ 6

ŚRÓDZIEMNOMORSKA HARMONIA



POSIŁEK 1

Frittata ze szpinakiem i kozim serem

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

Posiłek 1

691 kcal | B:40 g | T:56 g | W:8 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Kurczak w kremowym sosie pieczarkowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

809 kcal | B:48 g | T:61 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 70 g koziego sera
- 2 garście świeżego szpinaku
- 20 g masła klarowanego
- 6 pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Szpinak podsmaż na maśle klarowanym.
3. Jajka roztrzep z przyprawami.
4. Dodaj pokruszony kozi ser.
5. Wlej masę do naczynia żaroodpornego.
6. Dodaj pomidorki koktajlowe.
7. Piecz około 15 minut do zarumienienia.

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z kurczaka
- 200 g pieczarek
- 100 ml śmietanki 30%
- 20 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w większe kawałki.
2. Podsmaż na maśle klarowanym.
3. Dodaj pieczarki i czosnek.
4. Smaż około 5 minut.
5. Wlej śmietankę.
6. Duś 10 minut na małym ogniu.
7. Posyp natką pietruszki przed podaniem.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kozie ser → feta • Szpinak → rukola • Pomidorki → papryka • Masło klarowane → oliwa

Posiłek 2: Kurczak → indyk • Pieczarki → boczniaki • Śmietanka → mascarpone • Pietruszka → bazylija

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Kozie ser • Szpinak • Pomidorki koktajlowe • Kurczak • Pieczarki • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Czosnek • Natka pietruszki



POSIŁEK 1

Grillowane halloumi z oliwkami i świeżymi ziołami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

734 kcal | B:36 g | T:62 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 200 g sera halloumi
- 12 zielonych oliwek
- 8 pomidorków koktajlowych
- świeża bazylia
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Halloumi pokrój w plastry.
2. Grilluj po 2–3 minuty z każdej strony.
3. Pomidorki przekrój na połówki.
4. Ułóż na talerzu halloumi, oliwki i pomidorki.
5. Skrop oliwą.
6. Posyp świeżą bazylią.
7. Dopraw do smaku.



POSIŁEK 2

Wołowina z parmezanową nutą i pieczonymi warzywami

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

775 kcal | B:52 g | T:56 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g steku wołowego
- 40 g parmezanu
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 20 g masła klarowanego
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę i cukinię pokrój na większe kawałki.
2. Piecz warzywa 20 minut w 190°C.
3. Stek dopraw solą i pieprzem.
4. Smaż po 3–4 minuty z każdej strony.
5. Odstaw mięso na 5 minut.
6. Posyp płatkami parmezanu.
7. Podawaj z pieczonymi warzywami.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Halloumi → feta • Oliwki → awokado • Bazylia → rukola • Pomidorki → papryka

Posiłek 2: Wołowina → rostbief • Parmezan → grana padano • Papryka → bakłażan • Cukinia → brokuł

LISTA ZAKUPÓW

Halloumi • Oliwki • Pomidorki koktajlowe • Bazylia • Wołowina • Parmezan • Papryka • Cukinia • Masło klarowane • Oregano

LEKKOŚĆ I ENERGIA



POSIŁEK 1

Omlet śródziemnomorski z fetą i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

703 kcal | B:40 g | T:56 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 60 g sera feta
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżka masła klarowanego
- świeża bazylia
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę pokrój w kostkę i podsmaż przez kilka minut.
2. Jajka roztrzep z przyprawami.
3. Wlej masę jajeczną na patelnię.
4. Dodaj fetę i paprykę.
5. Smaż do lekkiego ścięcia.
6. Złóż omlet na pół.
7. Podawaj z bazylią.



POSIŁEK 2

Karkówka pieczona z bakłażanem i tymiankiem

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

798 kcal | B:48 g | T:60 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g karkówki
- 1 średni bakłażan
- 20 g masła klarowanego
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę dopraw tymiankiem, solą i pieprzem.
2. Piecz około 35 minut w 190°C.
3. Bakłażana pokrój w kostkę.
4. Wymieszaj z czosnkiem i masłem.
5. Piecz obok mięsa przez 20 minut.
6. Pokrój karkówkę w plastry.
7. Podawaj z pieczonym bakłażanem.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → mozzarella • Papryka → pomidorki koktajlowe • Bazylia → rukola • Masło klarowane → oliwa
Posiłek 2: Karkówka → schab • Bakłażan → cukinia • Tymianek → oregano • Masło klarowane → oliwa

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Feta • Papryka • Bazylia • Karkówka • Bakłażan • Masło klarowane • Tymianek • Czosnek



POSIŁEK 1

Kremowa jajecznica z łososiem i awokado

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

712 kcal | B:42 g | T:56 g | W:7 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 80 g wędzonego łososa
- 1/2 awokado
- 10 g masła
- koperek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść masło na patelni.
2. Jajka delikatnie roztrzep.
3. Smaż na małym ogniu mieszając.
4. Dodaj kawałki łososa.
5. Awokado pokrój w plasterki.
6. Podawaj z koperkiem i awokado.



POSIŁEK 2

Kurczak w kremowym sosie szpinakowo-
parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

786 kcal | B:46 g | T:60 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z kurczaka
- 2 garście świeżego szpinaku
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 średnia cukinia
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w paski.
2. Podsmaż do zarumienienia.
3. Dodaj czosnek i szpinak.
4. Wlej śmietankę.
5. Dodaj starty parmezan.
6. Duś 10 minut.
7. Podawaj z pieczoną cukinią.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Łosoś → pstrąg wędzony • Awokado → oliwki • Koperek → natka pietruszki • Masło → oliwa

Posiłek 2: Kurczak → indyk • Parmezan → grana padano • Szpinak → rukola • Cukinia → brokuł

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Wędzony łosoś • Awokado • Masło • Koperek • Kurczak • Szpinak • Parmezan • Śmietanka 30% • Cukinia • Czosnek

KETO DOMOWY SMAK



POSIŁEK 1

Awokado faszerowane sałatką jajeczną i chrupiącym boczkiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

721 kcal | B:39 g | T:60 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 2 połówki dużego awokado
- 3 jajka
- 50 g boczku
- 1 łyżka majonezu
- szczypiorek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Boczek podsmaż na chrupko.
3. Jajka posiekaj i wymieszaj z majonezem.
4. Dodaj szczypiorek oraz przyprawy.
5. Napełnij połówki awokado przygotowaną sałatką.
6. Posyp chrupiącym boczkiem.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Wołowina w kremowym sosie pieczarkowo-parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

791 kcal | B:49 g | T:58 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g wołowiny
- 200 g pieczarek
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 250 g brokoła
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wołowinę pokrój w paski.
2. Podsmaż do zarumienienia.
3. Dodaj pieczarki i czosnek.
4. Wlej śmietankę.
5. Dodaj starty parmezan.
6. Duś około 10 minut.
7. Podawaj z pieczonym brokułem.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Boczek → szynka parmeńska • Majonez → serek mascarpone • Szczypiorek → koperek • Awokado → oliwki
Posiłek 2: Wołowina → rostbef • Pieczarki → boczniaki • Parmezan → grana padano • Brokuł → kalafior

LISTA ZAKUPÓW

Awokado • Jajka • Boczek • Majonez • Szczypiorek • Wołowina • Pieczarki • Parmezan • Śmietanka 30% • Brokuł • Czosnek

DZIEŃ 11

KREMOWA ŚRÓDZIEMNOMORSKA PRZYJEMNOŚĆ



POSIŁEK 1

Burrata z awokado, pesto i pieczonymi pomidorkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

742 kcal | B:36 g | T:63 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 125 g burraty
- 1/2 dużego awokado
- 10 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki pesto bazyliowego
- świeża bazylia
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Pomidorki piecz 15 minut w 190°C.
2. Awokado pokrój w plasterki.
3. Na talerzu ułóż burratę.
4. Dodaj awokado i pomidorki.
5. Polej pesto.
6. Skrop oliwą.
7. Udekoruj świeżą bazylią.



POSIŁEK 2

Indyk w kremowym sosie czosnkowo-ziółowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

774 kcal | B:52 g | T:55 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z indyka
- 1 średnia cukinia
- 100 ml śmietanki 30%
- 30 g parmezanu
- 2 ząbki czosnku
- oregano, natka pietruszki, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka pokrój w medaliony.
2. Obsmaż na złoty kolor.
3. Dodaj czosnek i przyprawy.
4. Wlej śmietankę.
5. Dodaj starty parmezan.
6. Duś około 10 minut.
7. Podawaj z pieczoną cukinią.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Burrata → mozzarella • Awokado → oliwki • Pesto → oliwa z bazylią • Pomidorki → papryka

Posiłek 2: Indyk → kurczak • Parmezan → grana padano • Cukinia → bakłażan • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Burrata • Awokado • Pomidorki koktajlowe • Pesto • Bazylia • Oliwa • Indyk • Cukinia • Śmietanka 30% • Parmezan • Czosnek • Oregano • Natka pietruszki

KETO W ŚRÓDZIEMNOMORSKIM OGRODZIE



POSIŁEK 1

Jajka zapiekane z mozzarellą i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

704 kcal | B:40 g | T:56 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 80 g mozzarelli
- 2 garście szpinaku
- 8 pomidorków koktajlowych
- 10 g masła
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Szpinak podsmaż na maśle.
3. Przełóż do naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj pomidorki i mozzarellę.
5. Wbij jajka.
6. Piecz około 15 minut.
7. Podawaj na gorąco.



POSIŁEK 2

Polędwiczka wieprzowa w sosie parmezanowym z brokułem

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

802 kcal | B:48 g | T:60 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g polędwiczki wieprzowej
- 250 g brokuła
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Polędwiczkę pokrój w medaliony.
2. Obsmaż z obu stron.
3. Dodaj czosnek.
4. Wlej śmietankę.
5. Dodaj starty parmezan.
6. Duś około 10 minut.
7. Podawaj z brokułem.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Mozzarella → feta • Szpinak → rukola • Pomidorki → papryka • Masło → oliwa

Posiłek 2: Polędwiczka → schab • Brokuł → kalafior • Parmezan → grana padano • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Mozzarella • Szpinak • Pomidorki koktajlowe • Masło • Polędwiczka wieprzowa • Brokuł • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek

KREMOWA RÓWNOWAGA



POSIŁEK 1

Twarożek keto z malinami, orzechami włoskimi i migdałami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

718 kcal | B:38 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g tłustego twarogu
- 30 g orzechów włoskich
- 15 g płatków migdałowych
- 50 g malin
- 2 łyżki śmietanki 30%
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieć widelcem.
2. Dodaj śmietankę i wymieszaj.
3. Dodaj maliny.
4. Posyp orzechami włoskimi.
5. Dodaj płatki migdałowe.
6. Dosłódź erytrytolem według uznania.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Kurczak w kremowym sosie z suszonymi pomidorami

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

784 kcal | B:50 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g udek z kurczaka bez kości
- 50 g suszonych pomidorów
- 2 garście szpinaku
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 ząbek czosnku, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w większe kawałki.
2. Podsmaż na złoty kolor.
3. Dodaj czosnek i suszone pomidory.
4. Dodaj szpinak.
5. Wlej śmietankę.
6. Dodaj parmezan.
7. Duś około 10 minut i podawaj.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Twaróg → mascarpone • Maliny → borówki • Orzechy włoskie → pekan • Migdały → wiórki kokosowe
Posiłek 2: Udka z kurczaka → indyk • Parmezan → grana padano • Szpinak → rukola • Suszone pomidory → pieczona papryka

LISTA ZAKUPÓW

Twaróg tłusty • Orzechy włoskie • Płatki migdałowe • Maliny • Śmietanka 30% • Erytrytol • Udka z kurczaka • Suszone pomidory • Szpinak • Parmezan • Czosnek



POSIŁEK 1

Zapiekane awokado z mozzarellą i pesto bazyliowym

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

709 kcal | B:38 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 duże awokado
- 80 g mozzarelli
- 8 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki pesto bazyliowego
- świeża bazylia, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Awokado przekrój na pół.
2. Ułóż mozzarellę i pomidorki.
3. Dodaj pesto.
4. Piecz około 10 minut w 180°C.
5. Udekoruj świeżą bazylią.
6. Dopraw do smaku.
7. Podawaj na ciepło



POSIŁEK 2

Kremowa zapiekanka z kurczakiem, brokułem i parmezanem

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

797 kcal | B:50 g | T:59 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z kurczaka
- 250 g brokuła
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 20 g masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w kostkę.
2. Brokuła podziel na różyczki.
3. Wymieszaj ze śmietanką.
4. Dodaj czosnek i przyprawy.
5. Przełóż do naczynia żaroodpornego.
6. Posyp parmezanem.
7. Piecz około 25 minut w 190°C.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Mozzarella → burrata • Awokado → grillowana cukinia • Pesto → oliwa z bazylią • Pomidorki → papryka
Posiłek 2: Kurczak → indyk • Brokuł → kalafior • Parmezan → grana padano • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Awokado • Mozzarella • Pomidorki koktajlowe • Pesto • Bazylia • Kurczak • Brokuł • Parmezan • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Czosnek

NADMORSKA RÓWNOWAGA



POSIŁEK 1

Kremowy twaróg z borówkami i chrupiącymi orzechami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

716 kcal | B:38 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g tłustego twarogu
- 50 g borówek
- 30 g orzechów włoskich
- 15 g płatków migdałowych
- 2 łyżki śmietanki 30%
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg przełóż do miski.
2. Dodaj śmietankę i wymieszaj.
3. Dodaj borówki.
4. Posyp orzechami włoskimi.
5. Dodaj płatki migdałowe.
6. Dosłódź erytrytolem według uznania.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Grillowane szaszłyki z kurczaka i halloumi z sałatką grecką

🕒 Czas przygotowania: 30 min

MAKRO

788 kcal | B:52 g | T:57 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

Szaszłyki

- 220 g filetu z kurczaka
- 100 g sera halloumi
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- oregano, sól, pieprz

Sałatka grecka

- 60 g sera feta
- 1/2 ogórka
- 8 oliwek
- 8 pomidorków koktajlowych
- garść mixu sałat
- 1 łyżka oliwy extra virgin

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w większą kostkę.
2. Halloumi pokrój na podobnej wielkości kawałki.
3. Paprykę i cukinię pokrój w kostkę.
4. Nabij składniki naprzemiennie na patyczki do szaszłyków.
5. Skrop oliwą i posyp oregano.
6. Grilluj lub piecz około 15 minut, obracając w trakcie.
7. W międzyczasie przygotuj sałatkę.
8. Pokrój ogórka i pomidorki.
9. Dodaj fetę, oliwki i mix sałat.
10. Skrop oliwą i podawaj razem z gorącymi szaszłykami.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Borówki → maliny • Twaróg → mascarpone • Orzechy włoskie → pekan • Migdały → wiórki kokosowe
Posiłek 2: Kurczak → indyk Halloumi → feta grillowana Papryka → bakłażan Cukinia → pieczarki Feta → mozzarella
Oliwki → kapary Mix sałat → rukola

LISTA ZAKUPÓW

Twaróg tłusty • Borówki • Orzechy włoskie • Płatki migdałowe • Śmietanka 30% • Erytrytol • Kurczak • Halloumi • Feta • Papryka • Cukinia • Ogórek • Pomidorki koktajlowe • Oliwki • Mix sałat • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

GRECKIE SMAKI WYSP



POSIŁEK 1

Pieczona feta z oliwkami i pomidorkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:36 g | T:60 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g sera feta
- 12 oliwek
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- oregano
- bazylia
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Fetę przełóż do małego naczynia żaroodpornego.
2. Dodaj oliwki i pomidorki.
3. Skrop oliwą.
4. Posyp oregano.
5. Piecz 12 minut w 190°C.
6. Dodaj świeżą bazylię.
7. Podawaj na gorąco.



POSIŁEK 2

Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem, fetą i awokado

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

780 kcal | B:48 g | T:57 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g grillowanego kurczaka
- 60 g sera feta
- 1/2 awokado
- 1/2 ogórka
- 10 oliwek
- mix sałat
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w małą kostkę.
2. Awokado pokrój w większe kawałki.
3. Ogórka pokrój w półplasterki.
4. Ułóż składniki na mixie sałat.
5. Dodaj fetę i oliwki.
6. Skrop oliwą.
7. Posyp oregano i podawaj.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → halloumi • Oliwki → kapary • Pomidorki → pieczona papryka • Oliwa → masło klarowane

Posiłek 2: Kurczak → indyk • Feta → mozzarella • Awokado → dodatkowe oliwki • Ogórek → cukinia surowa

LISTA ZAKUPÓW

Feta • Oliwki • Pomidorki koktajlowe • Oliwa extra virgin • Oregano • Bazylia • Kurczak • Awokado
• Ogórek • Mix sałat • Sól • Pieprz

TOSKAŃSKA PODRÓŻ SMAKÓW



POSIŁEK 1

Kremowy jogurt grecki z pistacjami i malinami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

720 kcal | B:38 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g jogurtu greckiego 10%
- 25 g pistacji
- 50 g malin
- 15 g wiórków kokosowych
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Jogurt przelóż do miski.
2. Dodaj maliny.
3. Posyp pistacjami.
4. Dodaj wiórki kokosowe.
5. Dosłódź erytrytolem.
6. Delikatnie wymieszaj.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Polędwiczka wieprzowa w sosie z sera pleśniowego

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

798 kcal | B:56 g | T:57 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g polędwiczki wieprzowej
- 50 g sera pleśniowego (Lazur lub Gorgonzola)
- 100 ml śmietanki 30%
- 150 g fasolki szparagowej
- 15 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Polędwiczkę pokrój w medaliony.
2. Obsmaż na maśle po 3 minuty z każdej strony.
3. Zdejmij mięso z patelni.
4. Dodaj śmietankę i ser pleśniowy.
5. Gotuj do uzyskania gładkiego sosu.
6. Fasolkę ugotuj al dente.
7. Podawaj mięso z sosem i fasolką.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Pistacje → migdały • Maliny → borówki • Jogurt grecki → mascarpone • Wiórki kokosowe → płatki migdałowe
Posiłek 2: Polędwiczka → schab • Ser pleśniowy → camembert • Fasolka → brokuł • Śmietanka → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Jogurt grecki 10% • Pistacje • Maliny • Erytrytol • Polędwiczka wieprzowa • Ser pleśniowy (Lazur lub Gorgonzola) • Śmietanka 30% • Fasolka szparagowa • Masło klarowane • Sól • Pieprz



POSILEK 1

Sałatka z grillowanym halloumi, awokado i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:38 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g sera halloumi
- 1/2 dużego awokado
- 1 czerwona papryka
- 2 garście mixu sałat
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sok z 1/2 cytryny
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę upiecz i pokrój w paski.
2. Halloumi pokrój w plastry.
3. Grilluj po 2–3 minuty z każdej strony.
4. Awokado pokrój w kostkę.
5. Wszystkie składniki połącz w misce.
6. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.
7. Dopraw do smaku.



POSILEK 2

Roladki z grillowanego bakłażana z mozzarellą, suszonymi pomidorami i pesto

🕒 Czas przygotowania: 25 min

MAKRO

780 kcal | B:42 g | T:62 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 duży bakłażan
- 150 g mozzarelli
- 40 g suszonych pomidorów
- 2 łyżki pesto bazyliowego
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- garść rukoli
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Bakłażana pokrój w długie cienkie plastry.
2. Posmaruj oliwą i grilluj po 2–3 minuty z każdej strony.
3. Mozzarellę pokrój w słupki.
4. Na każdym plastrze ułóż mozzarellę, suszone pomidory i odrobinę pesto.
5. Zwiń w roladki.
6. Podawaj na rukoli skropionej oliwą.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Halloumi → feta • Awokado → oliwki • Papryka → pomidorki koktajlowe • Mix sałat → rukola
 Posiłek 2: Bakłażan → cukinia • Mozzarella → burrata • Suszone pomidory → pieczona papryka • Pesto → tapenada oliwkowa • Rukola → mix sałat

LISTA ZAKUPÓW CAŁEGO DNIA

Bakłażan • Mozzarella • Suszone pomidory • Halloumi • Pesto bazyliowe • Rukola • Oliwa extra virgin • Awokado • Oliwki • Mix sałat



POSILEK 1

Wytrawny twaróg śródziemnomorski z oliwkami i warzywami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

720 kcal | B:38 g | T:58 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g tłustego twarogu
- 12 zielonych oliwek
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 ogórka
- garść rukoli
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- świeży szczypiorek
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg przełóż do miski.
2. Dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj.
3. Paprykę i ogórka pokrój w drobną kostkę.
4. Oliwki pokrój w plasterki.
5. Dodaj warzywa do twarogu.
6. Posyp szczypiorkiem i oregano.
7. Podawaj na świeżej rukoli.



POSILEK 2

Wołowina w kremowym sosie pieczarkowo-parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

780 kcal | B:52 g | T:55 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g wołowiny
- 200 g pieczarek
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 mała papryka
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wołowinę pokrój w większą kostkę.
2. Obsmaż do zarumienienia.
3. Dodaj pieczarki i czosnek.
4. Dodaj pokrojoną paprykę.
5. Wlej śmietankę.
6. Dodaj parmezan.
7. Duś około 10 minut i podawaj.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Twaróg → serek śmietankowy • Oliwki → kapary • Papryka → pomidorki koktajlowe • Rukola → mix sałat • Szczypiorek → natka pietruszki

Posiłek 2: Wołowina → rostbef • Pieczarki → boczniaki • Parmezan → grana padano • Papryka → cukinia

LISTA ZAKUPÓW

Twaróg tłusty • Oliwki zielone lub czarne • Ogórek • Papryka • Szczypiorek • Oliwa extra virgin • Wołowina • Pieczarki • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek • Sól • Pieprz

SMAKI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ WILLI



POSILEK 1

Kozi ser zapiekany z figami i chrupiącymi orzechami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:35 g | T:61 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 120 g koziego sera
- 2 świeże figi
- 30 g orzechów włoskich
- 1 łyżka masła klarowanego
- świeży tymianek
- erytrytol do smaku
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Koziego sera umieść w małym naczyniu żaroodpornym.
2. Dodaj pokrojone figi.
3. Posyp orzechami włoskimi.
4. Skrop roztopionym masłem.
5. Dodaj szczyptę erytrytolu.
6. Piecz około 10 minut w 190°C.
7. Posyp świeżym tymiankiem.



POSILEK 2

Pieczona karkówka śródziemnomorska z oliwkami i rozmarynem

🕒 Czas przygotowania: 45 min

MAKRO

780 kcal | B: 48 g | T: 59 g | W: 9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g karkówki
- 12 zielonych oliwek
- 1 mała cukinia
- 1/2 czerwonej papryki
- 20 g masła klarowanego
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- świeży rozmaryn
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę natrzyj oliwą, rozmarynem, oregano, solą i pieprzem.
2. Piecz około 35–40 minut w temperaturze 190°C.
3. Cukinię i paprykę pokrój w większe kawałki.
4. Wymieszaj warzywa z masłem klarowanym.
5. Piecz razem z mięsem przez około 20 minut.
6. Pod koniec pieczenia dodaj oliwki.
7. Podawaj gorące z pieczonymi warzywami.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1 : Koziego sera → camembert lub brie • Figi → jeżyny lub maliny • Orzechy włoskie → pekan lub migdały • Oliwa extra virgin → olej z awokado • Rozmaryn → tymianek

Posiłek 2 : Karkówka → łopata wieprzowa lub schab • Cukinia → bakłażan lub brokuł • Rozmaryn → oregano lub tymianek • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Koziego sera • Figi • Orzechy włoskie • Oliwa extra virgin • Karkówka wieprzowa • Zielone lub czarne oliwki • Czosnek • Rozmaryn • Oregano • Sól • Pieprz • Erytrytol

AMALFI W POŁUDNIOWYM SŁOŃCU



POSIŁEK 1

Wytrawny twaróg z rzodkiewką i pestkami dyni

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

692 kcal | B:43 g | T:51 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g tłustego twarogu
- 6 rzodkiewek
- 30 g pestek dyni
- 2 łyżki śmietany 18%
- szczypiorek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieć ze śmietaną.
2. Dodaj pokrojone rzodkiewki.
3. Wsyp pestki dyni.
4. Dodaj posiekany szczypiorek.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Dokładnie wymieszaj.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Kremowy indyk z cukinią i parmezanem

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

766 kcal | B:51 g | T:56 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z indyka
- 1 średnia cukinia
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- oregano
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka pokrój w większą kostkę.
2. Obsmaż na złoty kolor.
3. Dodaj czosnek i oregano.
4. Dodaj cukinię.
5. Wlej śmietankę.
6. Dodaj parmezan.
7. Duś około 10 minut.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Twaróg tłusty → serek śmietankowy • Pestki dyni → słonecznik • Rzodkiewka → ogórek • Szczypiorek → natka pietruszki • Śmietana 18% → mascarpone

Posiłek 2: Indyk → kurczak • Cukinia → bakłażan • Parmezan → grana padano • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Twaróg tłusty • Rzodkiewka • Pestki dyni • Śmietana 18% • Szczypiorek • Filet z indyka • Cukinia • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

ŚRÓDZIEMNOMORSKA RÓŻNORODNOŚĆ



POSIŁEK 1

Carpaccio z cukinii z kozim serem i orzechami włoskimi

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

684 kcal | B:26 g | T:58 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 średnia cukinia
- 120 g sera koziego
- 30 g orzechów włoskich
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- garść rukoli
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię pokrój bardzo cienko obieraczką.
2. Rozłóż na dużym talerzu.
3. Dodaj rukolę.
4. Pokrusz kozi ser.
5. Posyp orzechami.
6. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.
7. Dopraw do smaku.



POSIŁEK 2

Pieczony schab z oliwkami i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

798 kcal | B:58 g | T:55 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g schabu bez kości
- 1 czerwona papryka
- 12 zielonych oliwek
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka rozmarynu
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Schab natrzyj oliwą, czosnkiem, oregano, rozmarynem, solą i pieprzem.
2. Odstaw na 10 minut.
3. Obsmaż mięso na patelni z każdej strony.
4. Paprykę pokrój w większe kawałki.
5. Przełóż schab i paprykę do naczynia żaroodpornego.
6. Dodaj oliwki.
7. Piecz około 25 minut w temperaturze 190°C.
8. Po upieczeniu odstaw mięso na 5 minut i pokrój w plastry.
9. Podawaj z pieczoną papryką i oliwkami.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Cukinia → ogórek • Kozie ser → feta • Orzechy włoskie → migdały • Rukola → mix sałat

Posiłek 2: Schab → polędwiczka wieprzowa lub karkówka • Zielone oliwki → czarne oliwki • Papryka → cukinia lub bakłażan • Oregano → tymianek • Oliwa extra virgin → masło klarowane

LISTA ZAKUPÓW

Cukinia • Kozie ser • Orzechy włoskie • Rukola • Oliwa extra virgin • Cytryna • Schab bez kości • Czerwona papryka • Zielone oliwki • Czosnek • Oregano • Rozmaryn • Sól • Pieprz

GRECKA ZATOKA SPOKOJU



POSIŁEK 1

Pieczarki portobello faszerowane kozim serem i orzechami

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

720 kcal | B:37 g | T:59 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 duże pieczarki portobello
- 100 g koziego sera
- 2 garście świeżego szpinaku
- 25 g orzechów włoskich
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- oregano
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Usuń trzonki z pieczarek.
2. Szpinak drobno posiekaj.
3. Wymieszaj kozi ser, szpinak i orzechy.
4. Napełnij pieczarki farszem.
5. Skrop oliwą.
6. Piecz około 15 minut w 190°C.
7. Posyp oregano przed podaniem.



POSIŁEK 2

Kremowa zapiekanka z łososiem i cukinią

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

780 kcal | B:51 g | T:55 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g filetu z łososia
- 1 średnia cukinia
- 40 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- świeży koperek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Łosoś pokrój na większe kawałki.
2. Cukinię pokrój w cienkie wstążki.
3. Wymieszaj ze śmietanką i czosnkiem.
4. Przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Dodaj łososa.
6. Posyp parmezanem.
7. Piecz około 20 minut w 190°C.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kozie ser → feta • Orzechy włoskie → pekan • Szpinak → rukola • Portobello → bakłażan

Posiłek 2: Łosoś → pstrąg • Cukinia → bakłażan • Parmezan → grana padano • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Pieczarki portobello • Kozie ser • Szpinak • Orzechy włoskie • Oliwa • Oregano • Łosoś • Cukinia • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek • Koperek

LUKSUSOWE WYBRZEŻE SYCYLII



POSILEK 1

Pieczony ser z borówkami, orzechami i rozmarynem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

742 kcal | B:34 g | T:63 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 120 g sera camembert
- 40 g borówek
- 25 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- świeży rozmaryn
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Ser przełóż do małego naczynia żaroodpornego.
2. Dodaj borówki i orzechy.
3. Skrop masłem klarowanym.
4. Posyp rozmarynem.
5. Piecz około 10 minut w 190°C.
6. Dodaj odrobinę erytrytolu.
7. Podawaj na gorąco.



POSILEK 2

Polędwiczka wieprzowa w sosie z sera pleśniowego

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

823 kcal | B:57 g | T:59 g | W:7 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g polędwiczki wieprzowej
- 50 g sera pleśniowego (Lazur lub Gorgonzola)
- 100 ml śmietanki 30%
- 150 g fasolki szparagowej
- 20 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Polędwiczkę pokrój w medaliony.
2. Obsmaż na maśle po 3–4 minuty z każdej strony.
3. Zdejmij mięso z patelni.
4. Wlej śmietankę.
5. Dodaj pokruszony ser pleśniowy.
6. Gotuj do uzyskania gładkiego sosu.
7. Podawaj z ugotowaną fasolką szparagową.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Camembert → brie • Borówki → maliny • Orzechy włoskie → pekan • Rozmaryn → tymianek

Posiłek 2: Polędwiczka → schab • Ser pleśniowy → camembert • Fasolka szparagowa → brokuł • Śmietanka → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Ser camembert • Borówki • Orzechy włoskie • Rozmaryn • Polędwiczka wieprzowa • Ser pleśniowy (Lazur lub Gorgonzola) • Śmietanka 30% • Fasolka szparagowa • Masło klarowane • Oliwa extra virgin • Sól • Pieprz

PORANNA ENERGIA I KREMOWA SATYSFAKCJA



POSIŁEK 1

Kremowe jajka sadzone z kozim serem, awokado i rukolą

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:38 g | T:59 g | W:8 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Pieczony łosoś w maśle cytrynowym z brokułem i migdałami

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

780 kcal | B:50 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 1/2 awokado
- 60 g koziego sera
- 2 garście rukoli
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sól morska, pieprz świeżo mielony

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni usmaż jajka sadzone.
2. Awokado pokrój w plasterki.
3. Kozie ser pokrusz na mniejsze kawałki.
4. Na talerzu ułóż rukolę.
5. Dodaj awokado, jajka i ser.
6. Skrop oliwą i dopraw do smaku.

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z łososia
- 250 g brokuła
- 20 g migdałów
- 20 g masła klarowanego
- sok z 1/2 cytryny
- koperek
- sól morska, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Łososia dopraw solą i pieprzem.
2. Skrop sokiem z cytryny.
3. Piecz 20–25 minut w 190°C.
4. Brokuła ugotuj al dente.
5. Migdały lekko podpraż na suchej patelni.
6. Polej łososia masłem klarowanym.
7. Podawaj z brokułem i migdałami.

Zamienniki

Posiłek 1: Jajka → mozzarella • Kozie ser → feta • Awokado → oliwki • Rukola → mix sałat

Posiłek 2: Łosoś → pstrąg • Brokuł → kalafior • Migdały → orzechy włoskie • Masło klarowane → oliwa

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Łosoś • Kozie ser • Awokado • Rukola • Brokuł • Migdały • Oliwa • Masło klarowane • Cytryna • Koperek

CHWILE PRZY TURKUSOWEJ LAGUNIE



POSIŁEK 1

Awokado faszerowane kremową sałatką z tuńczyka

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:40 g | T:57 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 duże awokado
- 150 g tuńczyka w sosie własnym
- 10 zielonych oliwek
- 1/2 ogórka
- 2 łyżki majonezu
- świeży koperek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Awokado przekrój na pół i usuń pestkę.
2. Tuńczyka odsącz.
3. Ogórka pokrój w drobną kostkę.
4. Wymieszaj tuńczyka, ogórka, oliwki i majonez.
5. Dopraw do smaku.
6. Napełnij połówki awokado farszem.
7. Posyp koperkiem.



POSIŁEK 2

Kremowa zapiekanka z kurczakiem, cukinią i mozzarellą

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

780 kcal | B:48 g | T:57 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z kurczaka
- 1 duża cukinia
- 80 g mozzarelli
- 30 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- oregano
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w kostkę.
2. Cukinię pokrój w cienkie plastry.
3. Wymieszaj ze śmietanką i przyprawami.
4. Przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Dodaj mozzarellę i parmezan.
6. Piecz około 25 minut w 190°C.
7. Podawaj na gorąco.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Tuńczyk → łosoś wędzony • Ogórek → seler naciowy • Oliwki → kapary • Majonez → serek mascarpone

Posiłek 2: Kurczak → indyk • Mozzarella → provolone • Parmezan → grana padano • Cukinia → bakłażan

LISTA ZAKUPÓW

Awokado • Tuńczyk • Oliwki • Ogórek • Majonez • Koperek • Kurczak • Cukinia • Mozzarella • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek • Oregano

OGRÓD ŚRÓDZIEMNOMORSKIEGO SPOKOJU



POSIŁEK 1

Jajeczne muffinki ze szpinakiem, fetą i suszonymi pomidorami

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

720 kcal | B:40 g | T:57 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 70 g sera feta
- 2 garście świeżego szpinaku
- 40 g suszonych pomidorów
- 20 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Szpinak drobno posiekaj.
3. Jajka roztrzep z przyprawami.
4. Dodaj fetę i suszone pomidory.
5. Przełóż do foremek na muffinki.
6. Piecz około 15 minut.
7. Podawaj lekko ciepłe.



POSIŁEK 2

Kremowe pulpeciki z indyka w sosie parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

780 kcal | B:48 g | T:57 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g mielonego indyka
- 30 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 jajko
- 1 mała cukinia
- 2 ząbki czosnku
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso wymieszaj z jajkiem i przyprawami.
2. Uformuj małe pulpeciki.
3. Obsmaż je na złoty kolor.
4. Dodaj czosnek.
5. Wlej śmietankę.
6. Dodaj parmezan i duś kilka minut.
7. Podawaj z podsmażoną cukinią.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → kozi ser • Szpinak → rukola • Suszone pomidory → pieczona papryka • Masło klarowane → oliwa

Posiłek 2: Indyk → kurczak • Parmezan → grana padano • Cukinia → bakłażan • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Feta • Szpinak • Suszone pomidory • Masło klarowane • Indyk mielony • Parmezan • Śmietanka 30% • Cukinia • Czosnek • Oregano

SMAKI BŁĘKITNEGO WYBRZEŻA



POSIŁEK 1

Pieczony camembert z borówkami i orzechami włoskimi

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:36 g | T:60 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 120 g sera camembert
- 40 g borówek
- 25 g orzechów włoskich
- 10 g masła klarowanego
- świeży rozmaryn
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Camembert przełóż do małego naczynia żaroodpornego.
2. Dodaj borówki i orzechy.
3. Skrop roztopionym masłem.
4. Posyp rozmarynem.
5. Piecz około 10 minut w 190°C.
6. Dodaj odrobinę erytrytolu.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Salatka śródziemnomorska z indykiem, fetą i awokado

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

780 kcal | B:48 g | T:57 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g pieczonego indyka
- 60 g sera feta
- 1/2 awokado
- 1/2 ogórka
- 10 oliwek
- mix sałat
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka pokrój w małą kostkę.
2. Awokado pokrój w większe kawałki.
3. Ogórka pokrój w półplasterki.
4. Ułóż składniki na mixie sałat.
5. Dodaj fetę i oliwki.
6. Skrop oliwą.
7. Posyp oregano i podawaj.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Camembert → brie • Borówki → maliny • Orzechy włoskie → pekan • Rozmaryn → tymianek

Posiłek 2: Indyk → kurczak • Feta → mozzarella • Awokado → dodatkowe oliwki • Ogórek → cukinia surowa

LISTA ZAKUPÓW

Camembert • Borówki • Orzechy włoskie • Masło klarowane • Rozmaryn • Erytrytol • Pieczony indyk • Feta • Awokado • Ogórek • Oliwki • Mix sałat • Oliwa extra virgin • Oregano

SŁONECZNE SMAKI POŁUDNIA



POSIŁEK 1

Roladki z bakłażana z fetą i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 25 min

MAKRO

720 kcal | B:38 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 duży bakłażan
- 100 g sera feta
- 2 garście świeżego szpinaku
- 15 g orzeszków pinii
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Bakłażana pokrój w cienkie plastry.
2. Grilluj po 2 minuty z każdej strony.
3. Szpinak lekko podsmaż.
4. Wymieszaj ze skruszoną fetą.
5. Nałóż farsz na plastry bakłażana.
6. Zwiń w roladki.
7. Zapiekaj 10 minut w 190°C



POSIŁEK 2

Wołowe pulpeciki w kremowym sosie z pieczonej papryki

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

780 kcal | B:50 g | T:56 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g mielonej wołowiny
- 1 jajko
- 1 czerwona papryka
- 100 ml śmietanki 30%
- 40 g parmezanu
- 60 g mozzarelli
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wołowinę wymieszaj z jajkiem i przyprawami.
2. Uformuj pulpeciki.
3. Obsmaż na złoty kolor.
4. Paprykę upiecz i zmiksuj.
5. Dodaj śmietankę i czosnek.
6. Przełóż pulpeciki do sosu.
7. Posyp mozzarellą i parmezanem, następnie zapiekaj 10 minut.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → kozi ser • Szpinak → rukola • Orzeszki pinii → migdały • Bakłażan → cukinia

Posiłek 2: Wołowina → indyk • Mozzarella → provolone • Parmezan → grana padano • Papryka → pomidory pieczone

LISTA ZAKUPÓW

Bakłażan • Feta • Szpinak • Orzeszki pinii • Oliwa • Oregano • Mielona wołowina • Jajko • Papryka • Śmietanka 30% • Parmezan • Mozzarella • Czosnek

LUKSUSOWE CHWILE NAD MORZEM



POSIŁEK 1

Pieczony kozi ser z jeżynami i orzechami włoskimi

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:37 g | T:58 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 120 g koziego sera
- 40 g jeżyn
- 25 g orzechów włoskich
- 10 g masła klarowanego
- świeży tymianek
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Ser przełóż do małego naczynia żaroodpornego.
2. Dodaj jeżyny i orzechy.
3. Skrop roztopionym masłem.
4. Posyp świeżym tymiankiem.
5. Piecz około 10 minut w 190°C.
6. Dodaj odrobinę erytrytolu.
7. Podawaj na gorąco.



POSIŁEK 2

Pulpeciki z kurczaka w kremowym sosie czosnkowo-parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

780 kcal | B:51 g | T:56 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g mielonego kurczaka
- 1 jajko
- 40 g parmezanu
- 60 g mozzarelli
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- świeża bazylia
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso wymieszaj z jajkiem i przyprawami.
2. Uformuj małe pulpeciki.
3. Obsmaż na złoty kolor.
4. Wlej śmietankę.
5. Dodaj czosnek i połowę parmezanu.
6. Posyp mozzarellą oraz pozostałym parmezanem.
7. Zapiekaj około 15 minut w 190°C.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kozie ser → camembert • Jeżyny → borówki • Orzechy włoskie → pekan • Tymianek → rozmaryn
Posiłek 2: Kurczak → indyk • Mozzarella → provolone • Parmezan → grana padano • Śmietanka → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Kozie ser • Jeżyny • Orzechy włoskie • Masło klarowane • Tymianek • Erytrytol • Mielony kurczak • Jajko • Parmezan • Mozzarella • Śmietanka 30% • Czosnek • Bazylia

AROMATY OGRÓW CYTRUSOWYCH



POSIŁEK 1

Śródziemnomorska frittata z fetą i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

720 kcal | B:39 g | T:58 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 5 jajek
- 80 g sera feta
- 2 garście świeżego szpinaku
- 8 pomidorków koktajlowych
- 15 g masła klarowanego
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Szpinak lekko podsmaż na maśle.
3. Jajka roztrzep z przyprawami.
4. Dodaj fetę i pomidorki.
5. Przełóż do naczynia do zapiekania.
6. Piecz około 15 minut.
7. Podawaj na ciepło.



POSIŁEK 2

Pieczona polędwiczka wieprzowa z rozmarynem i oliwkami

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

812 kcal | B: 56 g | T: 61 g | W: 6 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g polędwiczki wieprzowej
- 12 zielonych oliwek
- 1 mała cukinia
- 1/2 czerwonej papryki
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Polędwiczkę natrzyj oliwą, czosnkiem, rozmarynem, solą i pieprzem.
2. Odstaw na 10 minut.
3. Obsmaż mięso z każdej strony na rozgrzanej patelni.
4. Przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Dodaj pokrojoną cukinię, paprykę i oliwki.
6. Piecz około 20 minut w temperaturze 190°C.
7. Po upieczeniu odstaw mięso na 5 minut i pokrój w plastry.
8. Podawaj z pieczonymi warzywami i oliwkami.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → kozi ser • Szpinak → rukola • Pomidorki → papryka • Masło klarowane → oliwa

Posiłek 2: Polędwiczka wieprzowa → schab lub karkówka • Zielone oliwki → czarne oliwki • Cukinia → bakłażan • Papryka → brokuł • Rozmaryn → tymianek • Oliwa extra virgin → masło klarowane

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Feta • Szpinak • Papryka • Oliwa extra virgin • Czosnek • Sól • Pieprz
Polędwiczka wieprzowa • Zielone oliwki • Cukinia • Papryka • Oliwa extra virgin • Czosnek •
Rozmaryn • Sól • Pieprz

PORANEK NAD TURKUSOWĄ ZATOKĄ



POSIŁEK 1

Śródziemnomorski talerz wędlin i serów

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

708 kcal | B:40 g | T:57 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 60 g szynki dojrzewającej (prosciutto)
- 80 g mini mozzarelli
- 1/2 awokado
- 15 g orzechów włoskich
- 2 garście rukoli
- 10 zielonych oliwek
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Na dużym talerzu ułóż rukolę.
2. Dodaj prosciutto i mini mozzarellę.
3. Awokado pokrój w plastry.
4. Dodaj oliwki.
5. Posyp orzechami włoskimi.
6. Skrop oliwą extra virgin.
7. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.



POSIŁEK 2

Roladki z kurczaka z fetą i suszonymi pomidorami

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

792 kcal | B:59 g | T:53 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z kurczaka
- 60 g sera feta
- 40 g suszonych pomidorów
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Filet z kurczaka rozbij na cienkie płyty.
2. Fetę rozkrusz do miseczki.
3. Suszone pomidory drobno posiekaj.
4. Wymieszaj fetę z pomidorami.
5. Nałóż farsz na mięso.
6. Zwiń roladki i zabezpiecz wykałaczkami.
7. Obsmaż krótko na patelni.
8. Piecz około 20 minut w temperaturze 190°C.
9. Podawaj gorące.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Prosciutto → szynka serrano • Mini mozzarella → burrata • Awokado → oliwki • Orzechy włoskie → pekan
• Rukola → mix sałat

Posiłek 2: Kurczak → indyk • Feta → kozi ser • Suszone pomidory → pieczona papryka • Oregano → bazylia • Oliwa extra virgin → masło klarowane

LISTA ZAKUPÓW

Szynka dojrzewająca (prosciutto) • Mini mozzarella • Awokado • Orzechy włoskie • Rukola • Zielone oliwki • Oliwa extra virgin • Filet z kurczaka • Ser feta • Suszone pomidory • Czosnek • Oregano • Sól • Pieprz

BŁĘKITNE WYBRZEŻE I SMAKI POŁUDNIA



POSIŁEK 1

Kremowy omlet z kozim serem i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

720 kcal | B:40 g | T:57 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 70 g koziego sera
- 2 garście świeżego szpinaku
- 8 pomidorków koktajlowych
- 10 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Szpinak lekko podsmaż na maśle.
2. Jajka roztrzep z przyprawami.
3. Wlej na patelnię.
4. Dodaj szpinak, kozi ser i pomidorki.
5. Smaż na małym ogniu.
6. Złóż omlet na pół.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Sałatka śródziemnomorska z grillowaną wołowiną

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

780 kcal | B:48 g | T:58 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g rostbefu wołowego
- 1/2 awokado
- 60 g sera feta
- 1/2 ogórka
- 10 oliwek
- mix sałat
- 2 łyżki oliwy
- oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Wołowinę ugrilluj i pokrój w paski.
2. Warzywa pokrój.
3. Ułóż na sałacie.
4. Dodaj fetę i oliwki.
5. Skrop oliwą.
6. Posyp oregano.
7. Podawaj od razu.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kozie ser → feta • Szpinak → rukola • Pomidorki → papryka • Masło klarowane → oliwa

Posiłek 2: Wołowina → indyk • Feta → mozzarella • Awokado → dodatkowe oliwki • Ogórek → cukinia surowa

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Kozie ser • Szpinak • Pomidorki koktajlowe • Masło klarowane • Rostbef wołowy • Awokado • Ser feta • Ogórek • Oliwki • Mix sałat • Oliwa extra virgin • Oregano

PORANEK W NADMORSKIEJ PRZYSTANI



POSIŁEK 1

Jajka po śródziemnomorsku z fetą i oliwkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

701 kcal | B:39 g | T:55 g | W:9 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Papryka faszerowana wołowiną i mozzarellą

🕒 Czas przygotowania: 45 min

MAKRO

804 kcal | B:54 g | T:60 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 80 g sera feta
- 10 zielonych oliwek
- 1/2 czerwonej papryki
- 10 g masła klarowanego
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę pokrój w kostkę.
2. Podsmaż na maśle przez 2 minuty.
3. Dodaj oliwki.
4. Wbij jajka.
5. Dodaj pokruszoną fetę.
6. Posyp oregano.
7. Smaż lub zapiekaj do uzyskania ulubionej konsystencji jajek.

SKŁADNIKI

- 200 g mielonej wołowiny
- 1 duża czerwona papryka
- 80 g mozzarelli
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę przekrój na pół i usuń gniazda nasienne.
2. Cebulę oraz czosnek drobno posiekaj.
3. Wołowinę podsmaż na oliwie.
4. Dodaj cebulę, czosnek oraz oregano.
5. Smaż przez około 5 minut.
6. Farszem napełnij połówki papryki.
7. Posyp mozzarellą.
8. Piecz około 30 minut w temperaturze 190°C.
9. Podawaj gorące.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → kozi ser • Oliwki → kapary • Papryka → pomidorki koktajlowe • Masło klarowane → oliwa

Posiłek 2: Wołowina → indyk lub wieprzowina • Mozzarella → provolone lub cheddar • Papryka → cukinia faszerowana • Cebula → szalotka • Oregano → tymianek

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Ser feta • Zielone lub czarne oliwki • Pomidorki koktajlowe • Oliwa extra virgin • Oregano • Bazylia • Mielona wołowina • Czerwona papryka • Mozzarella • Cebula • Czosnek • Sól • Pieprz

FINAL ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ PODRÓŻY



POSIŁEK 1

Jajka zapiekane po śródziemnomorsku z fetą i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

702 kcal | B:39 g | T:56 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 80 g sera feta
- 1 czerwona papryka
- 10 zielonych oliwek
- 150 g passaty pomidorowej
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie.
2. Dodaj passatę pomidorową.
3. Dopraw oregano, solą i pieprzem.
4. Duś około 5 minut.
5. Zrób 4 niewielkie wgłębienia w sosie.
6. Wbij jajka.
7. Dodaj pokruszoną fetę i oliwki, następnie piecz około 10 minut w 190°C.



POSIŁEK 2

Pieczona karkówka z rozmarynem i pieczonym kalafiorom

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

814 kcal | B:47 g | T:64 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 220 g karkówki wieprzowej
- 250 g kalafiora
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 łyżeczka tymianku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę natrzyj oliwą, czosnkiem, rozmarynem i tymiankiem.
2. Odstaw na 10 minut.
3. Kalafior podziel na różyczki.
4. Skrop oliwą i przypraw.
5. Karkówkę oraz kalafior ułóż w naczyniu żaroodpornym.
6. Piecz około 30 minut w 190°C.
7. Po upieczeniu odstaw mięso na 5 minut.
8. Podawaj z pieczonym kalafiorom.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Feta → kozi ser • Oliwki → kapary • Papryka → pomidorki koktajlowe • Passata → pomidory krojone
Posiłek 2: Karkówka → schab lub polędwiczka wieprzowa • Kalafior → brokuł • Rozmaryn → oregano • Tymianek → majeranek • Oliwa extra virgin → masło klarowane

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Ser feta • Czerwona papryka • Passata pomidorowa • Zielone lub czarne oliwki • Karkówka wieprzowa • Kalafior • Oliwa extra virgin • Czosnek • Rozmaryn • Tymianek • Sól • Pieprz

Dziękuję za wspólną podróż

Gratulacje!

Dotarłeś do końca 35-dniowej śródziemnomorskiej podróży pełnej aromatycznych smaków, prostych przepisów i inspiracji opartych na diecie ketogenicznej oraz poście przerywanym.

Mam nadzieję, że ten ebook pokazał Ci, że sposób odżywiania oparty na ograniczeniu węglowodanów nie musi oznaczać wyrzeczeń. Dobre jedzenie może być jednocześnie proste, sycące i pełne smaku.

Pamiętaj, że najważniejsza nie jest perfekcja, lecz konsekwencja. To codzienne wybory i małe kroki wykonywane regularnie prowadzą do trwałych rezultatów.

Jeżeli odkryłeś nowe ulubione przepisy, nauczyłeś się przygotowywać keto posiłki lub po prostu czerpałeś przyjemność z gotowania — cel tego ebooka został osiągnięty.

Życzę Ci powodzenia, dobrego samopoczucia i wielu kolejnych kulinarnych sukcesów.

Smacznego i do zobaczenia przy kolejnym wspólnym stole.