

KETO 35+

35 DNI KETO I POSTU PRZERYWANEGO

2000 KCAL

2 POSIŁKI DZIENNE
BEZ LICZENIA KALORII



Witaj w Keto 35+

Witaj!

Cieszę się, że zdecydowałeś się rozpocząć tę 35-dniową kulinarną podróż.

Przed Tobą plan żywieniowy oparty na zasadach diety ketogenicznej, postu przerywanego oraz kuchni śródziemnomorskiej. Każdy dzień został zaplanowany tak, aby dostarczać około 2000 kcal w dwóch sycących posiłkach, które pomagają utrzymać energię, uczucie sytości i wygodę na co dzień.

Ten ebook powstał z myślą o osobach, które chcą ograniczyć spożycie węglowodanów, uprościć codzienne odżywianie i cieszyć się smacznymi, pełnowartościowymi posiłkami bez konieczności liczenia kalorii czy spędzania wielu godzin w kuchni.

W środku znajdziesz 35 dni gotowych jadłospisów, dwa posiłki dziennie, dokładne listy składników, instrukcje przygotowania, wartości odżywcze, listy zakupów oraz praktyczne zamienniki produktów. Dzięki temu możesz łatwo dopasować plan do własnych preferencji i dostępnych składników.

Pamiętaj, że nie musisz być perfekcyjny. Jeśli nie masz pod ręką któregoś produktu, skorzystaj z proponowanych zamienników.

Najważniejsze są regularność, konsekwencja i budowanie prostych nawyków, które można utrzymać przez długi czas.

Mam nadzieję, że ten ebook pokaże Ci, że dieta ketogeniczna może być nie tylko skuteczna, ale również różnorodna, sycąca i pełna wyjątkowych smaków inspirowanych kuchnią śródziemnomorską. Życzę Ci powodzenia, satysfakcji z przygotowywania posiłków oraz wielu kulinarnych inspiracji podczas najbliższych 35 dni.

Smacznego!

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. Dwa większe posiłki dziennie pozwalają wielu osobom dłużej utrzymać uczucie sytości i ograniczyć potrzebę podjadania między posiłkami.

Jadłospis dostarcza średnio około 2000 kcal dziennie. W serii Keto 35+ dostępny jest również wariant 1500 kcal przeznaczony dla osób preferujących niższą podaż energii. Wariant 2000 kcal został przygotowany dla osób, które preferują bardziej sycące posiłki i wyższą podaż energii w ciągu dnia. 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 otworzyć kolejną stronę, przygotować pierwszy posiłek i rozpocząć 35 dni pełnych smaku, prostoty oraz śródziemnomorskich inspiracji.

KETO 35+ 2000 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

KETO 35+ 2000 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:

1010 kcal | B: 62 g | T: 82 g | W: 9 g | IG: niski

SKŁADNIKI:

- 220 g filetu z kurczaka
- 1 duże awokado
- 125 g mozzarelli (1 cała kulka)
- 2 garście rukoli
- 20 oliwek
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Kurczaka przypraw.
- Grilluj 5–6 minut z każdej strony.
- Pokrój awokado w kostkę.
- Dodaj mozzarellę.
- Połącz składniki na bazie rukoli z oliwkami.
- Całość obficie skrop oliwą.



POSIŁEK 2:

Aromatyczna karkówka pieczona z cukinią i kremową fetą

🕒 Czas przygotowania: 45 min MAKRO:

995 kcal | B: 55 g | T: 85 g | W: 8 g | IG: niski

SKŁADNIKI:

- 280 g karkówki
- 1 średnia cukinia
- 90 g fety
- 30 g masła klarowanego
- tymianek, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Natrzyj mięso przyprawami.
- Piecz 35–45 minut w temperaturze 190°C.
- Cukinię pokrój w plastry i podsmaż na masle klarowanym.
- Dodaj pokruszoną fetę do cukinii pod koniec smażenia.
- Podawaj karkówkę razem z warzywami.

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 (filet 220 g), Karkówka (280 g), Mozzarella (125 g), Feta (90 g), Awokado (1 duże), Cukinia (1 szt.), Rukola, Oliwki zielone (20 szt.), Oliwa extra virgin, Masło klarowane, Tymianek, Sól, Pieprz. 6

DZIEŃ 2

TOSKAŃSKA ŚWIEŻOŚĆ



POSIŁEK 1

Omlet śródziemnomorski z fetą, szpinakiem i oliwkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1005 kcal | B:54 g | T:85 g | W:9 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Śródziemnomorska sałatka z grillowanym indykiem, fetą i awokado

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

1040 kcal | B:68 g | T:82 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 5 jajek
- 100 g fety
- 3 garście świeżego szpinaku
- 20 zielonych oliwek
- 30 g 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

- 280 g filetu z indyka
- 90 g sera feta
- 1 duże awokado
- 1/2 ogórka
- 15 oliwek
- 10 pomidorków koktajlowych
- mix sałat
- 3 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 • Ser feta • Świeży szpinak • Zielone oliwki • Masło klarowane • Filet z indyka • 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

1010 kcal | B:62 g | T:82 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g filetu z kurczaka
- 125 g mozzarelli (1 kulka)
- 1 duże awokado
- 3 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

996 kcal | B:55 g | T:83 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g wołowiny
- 2 czerwone papryki
- 90 g fety
- 35 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 dodatkiem świeżej bazylii
Posiłek 2 :Wołowina → karkówka • Papryka → cukinia • Feta → kozi ser • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

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

WŁOSKIE SMAKI KETO



POSIŁEK 1

Caprese z grillowanym indykiem i mozzarellą

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1012 kcal | B:64 g | T:81 g | W:9 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Schab w kremowym sosie ziołowym z pieczoną cukinią

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:58 g | T:83 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g filetu z indyka
- 125 g mozzarelli (1 kulka)
- 2 dojrzałe pomidory
- świeża bazylia
- 2 łyżki 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.

SKŁADNIKI

- 280 g schabu
- 1 duża cukinia
- 150 ml śmietanki 30%
- 35 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 extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Filet z indyka • Schab • Mozzarella • Pomidory • Świeża bazylia • Cukinia • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Oliwa extra virgin • Tymianek • Oregano • Sól • Pieprz

ENERGIA I SYTOŚĆ NA CAŁY DZIEŃ



POSILEK 1

Jajka sadzone z awokado i chrupiącym boczkiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1025 kcal | B:52 g | T:88 g | W:9 g | IG: niski



POSILEK 2

Keto pizza śródziemnomorska na spodzie serowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

975 kcal | B:62 g | T:76 g | W:14 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 5 jajek
- 1 duże awokado
- 120 g boczku wędzonego
- 2 garście rukoli
- 2 łyżki 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.

SKŁADNIKI

Spód

- 250 g mozzarelli
- 1 jajko
- 70 g mąki migdałowej

Dodatki

- 100 g salami
- 120 g mozzarelli
- 12 oliwek
- 1/2 czerwonej papryki
- 3 łyżki passaty pomidorowej
- świeża bazylia
- oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść mozzarellę przeznaczoną na spód.
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 • Rukola → mix sałat • Oliwa extra virgin → olej z awokado

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

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Awokado • Boczek wędzony • Rukola • Oliwa extra virgin • Mozzarella • Mąka migdałowa • Salami • Oliwki • Czerwona papryka • Passata pomidorowa • Świeża bazylia • Oregano • Sól • Pieprz

ŚRÓDZIEMNOMORSKA HARMONIA



POSIŁEK 1

Frittata ze szpinakiem i kozim serem

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

1000 kcal | B:55 g | T:84 g | W:10 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Kurczak w kremowym sosie pieczarkowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

1000 kcal | B:62 g | T:81 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 110 g koziego sera
- 3 garście świeżego szpinaku
- 35 g masła klarowanego
- 8 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

- 300 g filetu z kurczaka
- 250 g pieczarek
- 150 ml śmietanki 30%
- 35 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 koktajlowe → papryka • Masło klarowane → oliwa extra virgin

Posiłek 2 :Kurczak → indyk • Pieczarki → boczniaki • Śmietanka → mascarpone • Natka pietruszki → bazylia

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Kozie ser • Świeży szpinak • Pomidorki koktajlowe • Filet z kurczaka • Pieczarki • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Czosnek • Natka pietruszki • Sól • Pieprz

ŚRÓDZIEMNOMORSKA UCZTA



POSIŁEK 1

Grillowane halloumi z oliwkami i świeżymi ziołami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1015 kcal | B:48 g | T:88 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 260 g sera halloumi
- 20 zielonych oliwek
- 12 pomidorków koktajlowych
- świeża bazylia
- 2 łyżki 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

990 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g steku wołowego
- 60 g parmezanu
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 35 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 na części masła.
5. Odstaw mięso na 5 minut.
6. Posyp płatkami parmezanu i polej resztą roztopionego masła.
7. Podawaj z pieczonymi warzywami.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Halloumi → feta • Oliwki → awokado • Bazylia → rukola • Pomidorki koktajlowe → papryka
 Posiłek 2 : Wołowina → rostbef • Parmezan → grana padano • Papryka → bakłażan • Cukinia → brokuł

†

LISTA ZAKUPÓW

Ser halloumi • Zielone oliwki • Pomidorki koktajlowe • Świeża bazylia • Stek wołowy • Parmezan • Czerwona papryka • Cukinia • Masło klarowane • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

LEKKOŚĆ I ENERGIA



POSIŁEK 1

Omlet śródziemnomorski z fetą i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1005 kcal | B:54 g | T:82 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 100 g sera feta
- 1 czerwona papryka
- 35 g masła klarowanego
- świeża bazylia
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę pokrój w kostkę i podsmaż przez kilka minut na maśle.
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

995 kcal | B:55 g | T:82 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g karkówki
- 1 średni bakłażan
- 35 g masła klarowanego
- 1 łyżeczka tymianku
- 2 ząbki 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 extra virgin

Posiłek 2 :Karkówka → schab • Bakłażan → cukinia • Tymianek → oregano • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Ser feta • Czerwona papryka • Świeża bazylia • Karkówka wieprzowa • Bakłażan • Masło klarowane • Tymianek • Czosnek • Sól • Pieprz

MORSKA ŚWIEŻOŚĆ



POSIŁEK 1

Kremowa jajecznica z łososiem i awokado

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1015 kcal | B:62 g | T:82 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 100 g wędzonego łososa
- 1 duże awokado
- 20 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

985 kcal | B:66 g | T:76 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z kurczaka
- 3 garście świeżego szpinaku
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 duża 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 wędzony → pstrąg wędzony • Awokado → oliwki • Koperek → natka pietruszki • Masło → oliwa extra virgin

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

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Wędzony łosoś • Awokado • Masło • Koperek • Filet z kurczaka • Świeży szpinak • Parmezan • Śmietanka 30% • Cukinia • Czosnek • Sól • Pieprz

KETO DOMOWY SMAK



POSIŁEK 1

Awokado faszerowane sałatką jajeczną i chrupiącym boczkiem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1018 kcal | B:44 g | T:91 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 2 połówki dużego awokado
- 5 jajek
- 100 g boczku
- 2 łyżki 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.



Wołowina w kremowym sosie pieczarkowo-parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

982 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g wołowiny
- 250 g pieczarek
- 70 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 300 g brokuła
- 2 ząbki 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 brokulem.

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 • Sól • Pieprz

KREMOWA ŚRÓDZIEMNOMORSKA PRZYJEMNOŚĆ



POSIŁEK 1

Burrata z awokado, pesto i pieczonymi pomidorkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1015 kcal | B:42 g | T:88 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 125 g burraty (1 kulka)
- 1 duże awokado
- 15 pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki pesto bazyliowego
- świeża bazylia
- 2 łyżki 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

985 kcal | B:62 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g filetu z indyka
- 1 duża cukinia
- 150 ml śmietanki 30%
- 50 g parmezanu
- 25 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku
- oregano, natka pietruszki, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka pokrój w medaliony.
2. Obsmaż na maśle klarowanym 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 bazyliowe → oliwa z dodatkiem świeżej bazylii • Pomidorki koktajlowe → papryka

Posiłek 2 : Indyk → kurczak • Parmezan → grana padano • Cukinia → bakłażan • Śmietanka 30% → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Burrata • Awokado • Pomidorki koktajlowe • Pesto bazyliowe • Świeża bazylia • Oliwa extra virgin
• Filet z indyka • Cukinia • Śmietanka 30% • Parmezan • Masło klarowane • Czosnek • Oregano •
Natka pietruszki • Sól • Pieprz

KETO W ŚRÓDZIEMNOMORSKIM OGRODZIE



POSIŁEK 1

Jajka zapiekane z mozzarellą i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

1010 kcal | B:58 g | T:82 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 125 g mozzarelli (1 kulka)
- 3 garście świeżego szpinaku
- 10 pomidorków koktajlowych
- 30 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

995 kcal | B:66 g | T:76 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g polędwiczki wieprzowej
- 300 g brokoła
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 25 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

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

ZAMIENNIKI

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

Posiłek 2 : Polędwiczka wieprzowa → schab • Brokuł → kalafior • Parmezan → grana padano • Śmietanka 30% → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Mozzarella • Świeży szpinak • Pomidorki koktajlowe • Masło • Polędwiczka wieprzowa • Brokuł • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek • Masło klarowane • Sól • Pieprz

KREMOWA RÓWNOWAGA



POSIŁEK 1

Twarożek keto z malinami, orzechami włoskimi i migdałami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

1010 kcal | B:52 g | T:82 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g tłustego twarogu
- 45 g orzechów włoskich
- 25 g płatków migdałowych
- 50 g malin
- 4 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

992 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g udek z kurczaka bez kości
- 50 g suszonych pomidorów
- 3 garście świeżego szpinaku
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki 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 → orzechy pekan • Płatki migdałowe → wiórki kokosowe

Posiłek 2 : Udka z kurczaka → indyk • Parmezan → grana padano • Szpinak → rukola • Suszone pomidory → pieczona papryka

LISTA ZAKUPÓW

Tłusty twaróg • Orzechy włoskie • Płatki migdałowe • Maliny • Śmietanka 30% • Erytrytol • Udka z kurczaka bez kości • Suszone pomidory • Świeży szpinak • Parmezan • Czosnek • Sól • Pieprz

ŚRÓDZIEMNOMORSKIE SMAKI



POSIŁEK 1

Zapiekane awokado z mozzarellą i pesto bazyliowym

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1012 kcal | B:42 g | T:88 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1,5 dużego awokado
- 125 g mozzarelli (1 kulka)
- 12 pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki pesto bazyliowego
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- świeża bazylia, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

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



POSIŁEK 2

Kremowa zapiekanka z kurczakiem, brokułem i parmezanem

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z kurczaka
- 300 g brokuła
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 35 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na części masła.
2. Brokuła podziel na małe różyczki.
3. Wymieszaj śmietankę z przeciśniętym czosnkiem i przyprawami.
4. Przetóż mięso i brokuły do naczynia żaroodpornego.
5. Zalej przygotowaną śmietanką.
6. Posyp obficie startym parmezanem.
7. Piecz około 25 minut w 190°C.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Mozzarella → burrata • Awokado → grillowana cukinia • Pesto bazyliowe → oliwa z dodatkiem świeżej bazylii • Pomidorki koktajlowe → papryka
 Posiłek 2 :Kurczak → indyk • Brokuł → kalafior • Parmezan → grana padano • Śmietanka 30% → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Awokado • Mozzarella • Pomidorki koktajlowe • Pesto bazyliowe • Świeża bazylia • Filet z kurczaka
 • Brokuł • Parmezan • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Czosnek • Oliwa extra virgin • Sól • Pieprz

NADMORSKA RÓWNOWAGA



POSIŁEK 1

Kremowy twaróg z borówkami i chrupiącymi orzechami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

1018 kcal | B:54 g | T:82 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g tłustego twarogu
- 50 g borówek
- 50 g orzechów włoskich
- 25 g płatków migdałowych
- 4 łyżki śmietanki 30%
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg przełóż do miski.
2. Dodaj śmietankę i dokładnie 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

982 kcal | B:66 g | T:74 g | W:13 g | IG: niski

SKŁADNIKI

Szaszłyki

- 280 g filetu z kurczaka
- 125 g sera halloumi
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- oregano, sól, pieprz

Sałatka grecka

- 80 g sera feta
- 1/2 ogórka
- 12 oliwek
- 10 pomidorków koktajlowych
- garść mixu sałat
- 1,5 łyżki 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 → orzechy pekan • Płatki migdałowe → wiórki kokosowe

Posiłek 2: Kurczak → indyk • Halloumi → feta grillowana • Papryka → bakłażan • Cukinia → pieczarki • Feta → mozzarella • Oliwki → kapary • Mix sałat → rukola

LISTA ZAKUPÓW

Tłusty twaróg • Borówki • Orzechy włoskie • Płatki migdałowe • Śmietanka 30% • Erytrytol • Filet z kurczaka • Ser halloumi • Ser feta • Czerwona 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

1025 kcal | B:45 g | T:94 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g sera feta
- 18 zielonych oliwek
- 15 pomidorków koktajlowych
- 2,5 łyżki oliwy extra virgin
- oregano
- świeża 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

Salatka śródziemnomorska z kurczakiem, fetą i awokado

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

985 kcal | B:64 g | T:78 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g grillowanego kurczaka
- 80 g sera feta
- 1 duże awokado
- 1/2 ogórka
- 15 oliwek
- mix sałat
- 2,5 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 wszystkie 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 koktajlowe → pieczona papryka • Oliwa extra virgin → masło klarowane

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

LISTA ZAKUPÓW

Ser feta • Zielone oliwki • Pomidorki koktajlowe • Oliwa extra virgin • Oregano • Świeża bazylia • Filet z kurczaka • Awokado • Ogórek • Mix sałat • Sól • Pieprz

TOSKAŃSKA PODRÓŻ SMAKÓW



POSIŁEK 1

Kremowy jogurt grecki z pistacjami i malinami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

1012 kcal | B:48 g | T:81 g | W:14 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 350 g jogurtu greckiego 10%
- 50 g pistacji
- 50 g malin
- 30 g wiórków kokosowych
- 2 łyżki śmietanki 30%
- erytrytol do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Jogurt przełóż 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

- 280 g polędwiczki wieprzowej
- 70 g sera pleśniowego (Lazur lub Gorgonzola)
- 120 ml śmietanki 30%
- 200 g fasolki szparagowej
- 25 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 10% → mascarpone • Wiórki kokosowe → płatki migdałowe
 Posiłek 2 : Polędwiczka wieprzowa → schab • Ser pleśniowy → camembert • Fasolka szparagowa → brokuł • Śmietanka 30% → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

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

SŁOŃCE CYPRU



POSILEK 1

Sałatka z grillowanym halloumi, awokado i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1015 kcal | B:48 g | T:88 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g sera halloumi
- 1 duże awokado
- 1 czerwona papryka
- 2 garście mixu sałat
- 2 łyżki 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

985 kcal | B:52 g | T:80 g | W:14 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 duży bakłażan
- 200 g mozzarelli
- 50 g suszonych pomidorów
- 3 łyżki pesto bazyliowego
- 3 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 bazyliowe → tapenada oliwkowa • Rukola → mix sałat

LISTA ZAKUPÓW

Ser halloumi • Awokado • Czerwona papryka • Mix sałat • Cytryna • Bakłażan • Mozzarella •
 Suszone pomidory • Pesto bazyliowe • Rukola • Oliwa extra virgin • Sól • Pieprz

AMALFI I SMAKI WYBRZEŻA



POSIŁEK 1

Wytrawny twaróg śródziemnomorski z oliwkami i warzywami

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

1010 kcal | B:50 g | T:82 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g tłustego twarogu
- 20 zielonych oliwek
- 1 czerwona papryka
- 1/2 ogórka
- 2 garście rukoli
- 3,5 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.



POSIŁEK 2

Wołowina w kremowym sosie pieczarkowo-parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

990 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g wołowiny
- 250 g pieczarek
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 mała papryka
- 2 ząbki 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

Tłusty twaróg • Zielone oliwki • Czerwona papryka • Ogórek • Rukola • Szczypiorek • Oliwa extra virgin • Wołowina • Pieczarki • Parmezan • Śmietanka 30% • Czosnek • Oregano • Sól • Pieprz

SMAKI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ WILLI



POSIŁEK 1

Kozi ser zapiekany z figami i chrupiącymi orzechami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1012 kcal | B:52 g | T:84 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g koziego sera
- 2 świeże figi
- 45 g orzechów włoskich
- 2 łyżki 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.



POSIŁEK 2

Pieczona karkówka śródziemnomorska z oliwkami i rozmarynem

🕒 Czas przygotowania: 45 min

MAKRO

988 kcal | B:62 g | T:78 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g karkówki wieprzowej
- 20 zielonych oliwek
- 1 duża cukinia
- 1 czerwona papryka
- 35 g masła klarowanego
- 2 łyżki 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 → orzechy pekan lub migdały • Masło klarowane → oliwa extra virgin • Tymianek → rozmaryn

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

LISTA ZAKUPÓW

Koziego sera • Świeże figi • Orzechy włoskie • Masło klarowane • Świeży tymianek • Erytrytol • Karkówka wieprzowa • Zielone oliwki • Cukinia • Czerwona papryka • Oliwa extra virgin • Świeży rozmaryn • Oregano • Sól • Pieprz

AMALFI W POŁUDNIOWYM SŁOŃCU



POSIŁEK 1

Wytrawny twaróg z rzodkiewką i pestkami dyni

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

1010 kcal | B:58 g | T:81 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g twarogu tłustego
- 8 rzodkiewek
- 50 g pestek dyni
- 5 łyżek śmietany 18%
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- szczypiorek, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieć dokładnie ze śmietaną i oliwą.
2. Rzodkiewki umyj i pokrój w drobną kostkę.
3. Szczypiorek drobno posiekaj.
4. Do masy twarogowej dodaj rzodkiewki i szczypiorek.
5. Wsyp pestki dyni.
6. Dopraw solą oraz pieprzem.
7. Dokładnie wymieszaj i podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Kremowy indyk z cukinią i parmezanem

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

995 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z indyka
- 1 duża cukinia
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 30 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka pokrój w większą kostkę i dopraw przyprawami.
2. Na patelni rozgrzej masło klarowane i obsmaż mięso na złoty kolor.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz oregano.
4. Cukinię pokrój w półplasterki i dodaj do indyka.
5. Wlej śmietankę 30%.
6. Dodaj starty parmezan.
7. Całość duś pod przykryciem około 10 minut, aż sos zgęstnieje.

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 30% → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Twaróg tłusty • Rzodkiewki • Pestki dyni • Śmietana 18% • Szczypiorek • Filet z indyka • Cukinia • Parmezan • Śmietanka 30% • Masło klarowane • 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

1015 kcal | B:38 g | T:88 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1 duża cukinia
- 180 g sera koziego
- 45 g orzechów włoskich
- 2,5 łyżki oliwy extra virgin
- 2 garście 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

985 kcal | B:64 g | T:76 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g schabu bez kości
- 1 duża czerwona papryka
- 20 zielonych oliwek
- 3 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 • Ser kozi → 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 • Ser kozi • 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

1015 kcal | B:52 g | T:82 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 5 dużych pieczarek portobello
- 150 g koziego sera
- 3 garście świeżego szpinaku
- 45 g orzechów włoskich
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Usuń trzonki z pieczarek.
2. Szpinak drobno posiekaj.
3. Wymieszaj kozi ser, szpinak i posiekane orzechy.
4. Napełnij pieczarki przygotowanym farszem.
5. Skrop obficie 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

985 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 250 g filetu z łososa
- 1 duża cukinia
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 20 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, świeży koperek, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Łososa pokrój na większe kawałki.
2. Cukinię pokrój w cienkie wstążki.
3. Wymieszaj śmietankę z przeciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem.
4. Przełóż cukinię do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem.
5. Dodaj kawałki łososa.
6. Posyp startym parmezanem.
7. Piecz około 20 minut w 190°C.
8. Przed podaniem posyp świeżym koperkiem.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kozie ser → feta • Orzechy włoskie → orzechy pekan • Szpinak → rukola • Pieczarki portobello → bakłażan

Posiłek 2 : Łosoś → pstrąg • Cukinia → bakłażan • Parmezan → grana padano • Śmietanka 30% → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Pieczarki portobello • Kozie ser • Świeży szpinak • Orzechy włoskie • Oliwa extra virgin • Filet z łososa • Cukinia • Parmezan • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Czosnek • Świeży koperek • Oregano • Sól • Pieprz

LUKSUSOWE WYBRZEŻE SYCYLII



POSIŁEK 1

Pieczony ser z borówkami, orzechami i rozmarynem

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1015 kcal | B:48 g | T:88 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g sera camembert
- 60 g borówek
- 45 g orzechów włoskich
- 2 łyżki masła klarowanego
- świeży rozmaryn
- erytrytol do smaku
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

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



POSIŁEK 2

Polędwiczka wieprzowa w sosie z sera pleśniowego

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

985 kcal | B:66 g | T:76 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g polędwiczki wieprzowej
- 75 g sera pleśniowego (Lazur lub Gorgonzola)
- 150 ml śmietanki 30%
- 200 g fasolki szparagowej
- 35 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Polędwiczkę pokrój w medaliony.
2. Obsmaż na maśle klarowanym po 3–4 minuty z każdej strony.
3. Zdejmij mięso z patelni.
4. Na tę samą patelnię wlej śmietankę.
5. Dodaj pokruszony ser pleśniowy.
6. Gotuj na małym ogniu do uzyskania gładkiego sosu.
7. Podawaj z ugotowaną al dente fasolką szparagową.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Camembert → brie • Borówki → maliny • Orzechy włoskie → orzechy pekan • Rozmaryn → tymianek • Masło klarowane → oliwa extra virgin

Posiłek 2 : Polędwiczka wieprzowa → schab • Ser pleśniowy → camembert • Fasolka szparagowa → brokuł • Śmietanka 30% → mascarpone • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Ser camembert • Borówki • Orzechy włoskie • Świeży rozmaryn • Polędwiczka wieprzowa • Ser pleśniowy (Lazur lub Gorgonzola) • Śmietanka 30% • Fasolka szparagowa • Masło klarowane • Erytrytol • Sól • Pieprz

PORANNA ENERGIA I KREMOWA SATYSFAKCJA



POSIŁEK 1

Kremowe jajka sadzone z kozim serem,
awokado i rukolą

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1010 kcal | B:52 g | T:84 g | W:11 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Pieczony łosoś w maśle cytrynowym z brokułem
i migdałami

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

995 kcal | B:62 g | T:76 g | W:13 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 5 jajek
- 1 duże awokado
- 90 g koziego sera
- 2 garście rukoli
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- sól morska
- pieprz świeżo mielony

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni usmaż jajka sadzone na części oliwy.
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 pozostałą oliwą i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

SKŁADNIKI

- 280 g filetu z łososia
- 300 g brokuła
- 40 g migdałów (płatki lub słupki)
- 35 g masła klarowanego
- sok z 1/2 cytryny
- świeży koperek, sól morska, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Łososia dopraw solą i pieprzem.
2. Skrop sokiem z cytryny.
3. Piecz około 20–25 minut w temperaturze 190°C.
4. Brokuła podziel na różyczki i ugotuj al dente.
5. Migdały lekko podpraż na suchej patelni na złoty kolor.
6. Upieczonego łososia polej roztopionym masłem klarowanym.
7. Podawaj z brokułem, posypując całość migdałami i koperkiem.

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 extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Filet z łososia • Kozie ser • Awokado • Rukola • Brokuł • Migdały (płatki lub słupki) • Oliwa extra virgin • Masło klarowane • Cytryna • Świeży koperek • Sól morska • Pieprz

CHWILE PRZY TURKUSOWEJ LAGUNIE



POSIŁEK 1

Awokado faszerowane kremową sałatką z tuńczyka

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1012 kcal | B:58 g | T:82 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1,5 dużego awokado
- 200 g tuńczyka w sosie własnym
- 15 zielonych oliwek
- 1/2 ogórka
- 3 łyżki majonezu
- świeży koperek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Awokado przekrój na pół i usuń pestkę.
2. Tuńczyka dokładnie odsącz z zalewy.
3. Ogórka pokrój w bardzo drobną kostkę.
4. W miseczce wymieszaj tuńczyka, ogórka, oliwki oraz majonez.
5. Dopraw masę do smaku solą i pieprzem.
6. Napełnij połówki awokado przygotowaną sałatką.
7. Posyp obficie świeżym koperkiem.



POSIŁEK 2

Kremowa zapiekanka z kurczakiem, cukinią i mozzarellą

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z kurczaka
- 1 duża cukinia
- 125 g mozzarelli (1 kulka)
- 50 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 25 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na maśle klarowanym.
2. Cukinię pokrój w cienkie plastry.
3. Wymieszaj śmietankę z przeciśniętym czosnkiem, oregano, solą i pieprzem.
4. Przełóż mięso i cukinię do naczynia żaroodpornego.
5. Dodaj pokrojoną w plastry mozzarellę i posyp startym parmezanem.
6. Piecz około 25 minut w temperaturze 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 • Masło klarowane → oliwa extra virgin

LISTA ZAKUPÓW

Awokado • Tuńczyk w sosie własnym • Zielone oliwki • Ogórek • Majonez • Świeży koperek • Filet z kurczaka • Cukinia • Mozzarella • Parmezan • Śmietanka 30% • Masło klarowane • Czosnek • Oregano • Sól • Pieprz

OGRÓD ŚRÓDZIEMNOMORSKIEGO SPOKOJU



POSIŁEK 1

Jajeczne muffinki ze szpinakiem, fetą i suszonymi pomidorami

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

1012 kcal | B:58 g | T:82 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 100 g sera feta
- 3 garście świeżego szpinaku
- 50 g suszonych pomidorów
- 35 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Szpinak drobno posiekaj i podsmaż krótko na części masła klarowanego.
3. Jajka roztrzep w misce z solą i pieprzem.
4. Dodaj do jajek podsmażony szpinak, pokruszoną fetę oraz posiekane suszone pomidory.
5. Foremki na muffinki wysmaruj pozostałym masłem.
6. Przełóż masę do foremek.
7. Piecz około 15 minut, aż masa się zetnie i zarumieni.
8. Podawaj lekko ciepłe.



POSIŁEK 2

Kremowe pulpeciki z indyka w sosie parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

988 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g mięsa mielonego z indyka
- 60 g parmezanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 jajko
- 1 duża cukinia
- 20 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso mielone wymieszaj z jajkiem, połową startego parmezanu i przyprawami.
2. Uformuj małe, równe pulpeciki.
3. Na patelni rozgrzej masło i obsmaż pulpeciki na złoty kolor z każdej strony.
4. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
5. Wlej śmietankę 30% i dodaj resztę parmezanu.
6. Duś na małym ogniu przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.
7. Podawaj z cukinią pokrojoną w plastry i krótko podsmażoną na patelni.

ZAMIENNIKI

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

Posiłek 2 : Indyk → kurczak • Parmezan → grana padano • Cukinia → bakłażan • Śmietanka 30% → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Ser feta • Świeży szpinak • Suszone pomidory • Masło klarowane • Mięso mielone z indyka • Parmezan • Śmietanka 30% • Cukinia • Czosnek • Oregano • Sól • Pieprz

SMAKI BŁĘKITNEGO WYBRZEŻA



POSIŁEK 1

Pieczony camembert z borówkami i orzechami włoskimi

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1015 kcal | B:48 g | T:88 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g sera camembert (1,5 sztuki)
- 60 g borówek
- 45 g orzechów włoskich
- 25 g masła klarowanego
- świeży rozmaryn
- erytrytol do smaku
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

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



POSIŁEK 2

Sałatka śródziemnomorska z indykiem, fetą i awokado

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

985 kcal | B:62 g | T:76 g | W:13 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 280 g pieczonego indyka
- 80 g sera feta
- 1 duże awokado
- 1/2 ogórka
- 15 zielonych 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 wszystkie składniki na obfitym mixie sałat.
5. Dodaj fetę i oliwki.
6. Skrop oliwą extra virgin.
7. Posyp oregano i podawaj.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Camembert → brie • Borówki → maliny • Orzechy włoskie → orzechy pekan • Rozmaryn → tymianek
 Posiłek 2: Indyk → kurczak • Feta → mozzarella • Awokado → dodatkowe oliwki • Ogórek → cukinia na surowo

LISTA ZAKUPÓW

Ser camembert • Borówki • Orzechy włoskie • Masło klarowane • Świeży rozmaryn • Erytrytol • Pieczony indyk • Ser feta • Awokado • Ogórek • Zielone oliwki • Mix sałat • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

SŁONECZNE SMAKI POŁUDNIA



POSILEK 1

Roladki z bakłażana z fetą i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 25 min

MAKRO

1012 kcal | B:44 g | T:88 g | W:11 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 1,5 dużego bakłażana
- 150 g sera feta
- 3 garście świeżego szpinaku
- 35 g orzeszków pinii
- 2,5 łyżki oliwy extra virgin
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Bakłażana pokrój w cienkie, podłużne plastry.
2. Grilluj na części oliwy po 2 minuty z każdej strony, aż zmiękną.
3. Szpinak lekko podsmaż na pozostałej oliwie.
4. Wymieszaj ciepły szpinak ze skruszoną fetą i posiekаныmi orzeszkami pinii.
5. Nałóż farsz na plastry bakłażana.
6. Zwiń ciasno w roladki.
7. Zapiekaj 10 minut w temperaturze 190°C.



POSILEK 2

Wołowe pulpeciki w kremowym sosie z pieczonej papryki

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:66 g | T:76 g | W:14 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g mielonej wołowiny
- 1 jajko
- 1 czerwona papryka
- 150 ml śmietanki 30%
- 60 g parmezanu
- 80 g mozzarelli
- 20 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wołowinę wymieszaj dokładnie z jajkiem, częścią parmezanu i przyprawami.
2. Uformuj małe, równe pulpeciki.
3. Obsmaż je na maśle klarowanym na złoty kolor z każdej strony.
4. Paprykę upiecz w piekarniku (200°C przez 20 minut), usuń skórkę i zmiksuj na gładką masę.
5. Do zmiksowanej papryki dodaj śmietankę i przeciśnięty czosnek.
6. Przełóż podsmażone pulpeciki do naczynia żaroodpornego i zalej sosem.
7. Posyp startą mozzarellą oraz pozostałym parmezanem.
8. Zapiekaj około 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 → pieczone pomidory

LISTA ZAKUPÓW

Bakłażan • Ser feta • Świeży szpinak • Orzeszki pinii • Oliwa extra virgin • Mielona wołowina • Jajko • Czerwona papryka • Śmietanka 30% • Parmezan • Mozzarella • Masło klarowane • Czosnek • Oregano • Sól • Pieprz

LUKSUSOWE CHWILE NAD MORZEM



POSIŁEK 1

Pieczony kozi ser z jeżynami i orzechami włoskimi

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1012 kcal | B:52 g | T:84 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 180 g koziego sera
- 60 g jeżyn
- 45 g orzechów włoskich
- 25 g masła klarowanego
- świeży tymianek
- erytrytol do smaku
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

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



POSIŁEK 2

Pulpeciki z kurczaka w kremowym sosie czosnkowo-parmezanowym

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g mielonego kurczaka
- 1 jajko
- 60 g parmezanu
- 80 g mozzarelli
- 150 ml śmietanki 30%
- 25 g masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku
- świeża bazylia, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso wymieszaj dokładnie z jajkiem, częścią startego parmezanu i przyprawami.
2. Uformuj małe, równe pulpeciki.
3. Na patelni rozgrzej masło i obsmaż pulpeciki na złoty kolor.
4. Wlej śmietankę 30%.
5. Dodaj przeciśnięty czosnek i resztę parmezanu.
6. Posyp wierzch startą mozzarellą.
7. Zapiekaj około 15 minut w temperaturze 190°C, aż ser się rozpuści i zrumieni.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Kozie ser → camembert • Jeżyny → borówki • Orzechy włoskie → orzechy pekan • Tymianek → rozmaryn
 Posiłek 2 : Kurczak → indyk • Mozzarella → provolone • Parmezan → grana padano • Śmietanka 30% → mascarpone

LISTA ZAKUPÓW

Kozie ser • Jeżyny • Orzechy włoskie • Masło klarowane • Świeży tymianek • Erytrytol • Mielony kurczak • Jajko • Parmezan • Mozzarella • Śmietanka 30% • Czosnek • Świeża bazylia • Sól • Pieprz

AROMATY OGRÓW CYTRUSOWYCH



POSIŁEK 1

Śródziemnomorska frittata z fetą i szpinakiem

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

1015 kcal | B:56 g | T:84 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 120 g sera feta
- 3 garście świeżego szpinaku
- 10 pomidorków koktajlowych
- 30 g masła klarowanego
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Szpinak lekko podsmaż na maśle klarowanym.
3. Jajka roztrzep w misce z przyprawami.
4. Dodaj pokruszoną fetę i pomidorki.
5. Przełóż całą masę do naczynia do zapiekania.
6. Piecz około 15 minut, aż masa się zetnie.
7. Podawaj na ciepło.



POSIŁEK 2

Pieczona polędwiczka wieprzowa z rozmarynem i oliwkami

🕒 Czas przygotowania: 35 min

MAKRO

985 kcal | B:64 g | T:76 g | W:8 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g polędwiczki wieprzowej
- 20 zielonych oliwek
- 1 duża cukinia
- 1 czerwona papryka
- 3,5 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 mięso na 10 minut, aby przeszło aromatami.
3. Obsmaż mięso z każdej strony na mocno rozgrzanej patelni.
4. Przełóż polędwiczkę do naczynia żaroodpornego.
5. Dodaj pokrojoną w plastry cukinię, paprykę oraz oliwki.
6. Piecz około 20 minut w temperaturze 190°C.
7. Po upieczeniu odstaw mięso na 5 minut, a następnie pokrój w plastry.
8. Podawaj z pieczonymi warzywami i oliwkami.

ZAMIENNIKI

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

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 • Ser feta • Świeży szpinak • Pomidorki koktajlowe • Masło klarowane • Polędwiczka wieprzowa • Zielone oliwki • Cukinia • Czerwona papryka • Oliwa extra virgin • Czosnek • Świeży rozmaryn • Oregano • Sól • Pieprz

PORANEK NAD TURKUSOWĄ ZATOKĄ



POSIŁEK 1

Śródziemnomorski talerz wędlin i serów

🕒 Czas przygotowania: 10 min

MAKRO

1012 kcal | B:52 g | T:84 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 100 g szynki dojrzewającej (prosciutto)
- 125 g mini mozzarelli (1 opakowanie)
- 1 duże awokado
- 30 g orzechów włoskich
- 3 garście rukoli
- 15 zielonych oliwek
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Na dużym talerzu ułóż świeżą rukolę.
2. Dodaj plastry prosciutto oraz kulki mini mozzarelli.
3. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i pokrój w plasterki.
4. Dodaj zielone oliwki.
5. Całość posyp orzechami włoskimi.
6. Skrop obficie oliwą extra virgin.
7. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem oraz opcjonalnie solą.



POSIŁEK 2

Roladki z kurczaka z fetą i suszonymi pomidorami

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:66 g | T:76 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z kurczaka
- 100 g sera feta
- 50 g suszonych pomidorów
- 2,5 łyżki oliwy extra virgin
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Filet z kurczaka umyj, oczyść i rozbij na cienkie płyty.
2. Ser feta rozkrusz dokładnie do miseczki.
3. Suszone pomidory drobno posiekaj.
4. Wymieszaj fetę z pomidorami i przeciśniętym czosnkiem.
5. Nałóż przygotowany farsz na płyty mięsa.
6. Zwiń ciasno roladki i zabezpiecz je wykałaczkami.
7. Obsmaż roladki krótko na części oliwy na patelni.
8. Piecz około 20 minut w temperaturze 190°C.
9. Podawaj na gorąco, opcjonalnie skropione pozostałą oliwą.

ZAMIENNIKI

Posiłek 1: Prosciutto → szynka serrano • Mini mozzarella → burrata • Awokado → oliwki • Orzechy włoskie → orzechy 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

1015 kcal | B:54 g | T:85 g | W:9 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 100 g koziego sera
- 3 garście świeżego szpinaku
- 10 pomidorków koktajlowych
- 25 g masła klarowanego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej masło klarowane i lekko podsmaż szpinak, aż zmniejszy swoją objętość.
2. Jajka roztrzep dokładnie w misce z solą i pieprzem.
3. Wlej masę jajeczną na patelnię ze szpinakiem.
4. Dodaj pokruszony kozi ser oraz przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
5. Smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż góra omletu się zetnie.
6. Złóż omlet na pół i zsuń na talerz.
7. Podawaj od razu.



POSIŁEK 2

Salatka śródziemnomorska z grillowaną wołowiną

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

985 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g rostbefu wołowego
- 1 duże awokado
- 80 g sera feta
- 1/2 ogórka
- 15 zielonych oliwek
- 3 garście mixu sałat
- 3 łyżki oliwy extra virgin
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wołowinę dopraw solą i pieprzem, grilluj na ulubiony stopień wysmażenia, a następnie pokrój w paski.
2. Ogórka pokrój w półplasterki, a awokado w większą kostkę.
3. Na głębokim talerzu ułóż mix sałat.
4. Dodaj pokrojone warzywa, pokruszoną fetę oraz oliwki.
5. Na wierzchu ułóż paski grillowanej wołowiny.
6. Całość skrop obficie oliwą extra virgin.
7. Posyp oregano i podawaj od razu.

ZAMIENNIKI

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

Posiłek 2: Wołowina → polędwiczka wieprzowa • Feta → mozzarella • Awokado → dodatkowe oliwki • Ogórek → cukinia na surowo

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Kozie ser • Świeży szpinak • Pomidorki koktajlowe • Masło klarowane • Rostbef wołowy • Awokado • Ser feta • Ogórek • Zielone oliwki • Mix sałat • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

PORANEK W NADMORSKIEJ PRZYSTANI



POSIŁEK 1

Jajka po śródziemnomorsku z fetą i oliwkami

🕒 Czas przygotowania: 15 min

MAKRO

1012 kcal | B:52 g | T:82 g | W:11 g | IG: niski



POSIŁEK 2

Papryka faszerowana wołowiną i mozzarellą

🕒 Czas przygotowania: 45 min

MAKRO

988 kcal | B:64 g | T:76 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 120 g sera feta
- 15 zielonych oliwek
- 1/2 czerwonej papryki
- 25 g masła klarowanego
- oregano, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę umyj i pokrój w drobną kostkę.
2. Na patelni rozgrzej masło klarowane i podsmaż paprykę przez około 2 minuty.
3. Dodaj oliwki (możesz je pokroić w plasterki).
4. Wbij jajka bezpośrednio na patelnię.
5. Dodaj pokruszony ser feta równomiernie na wierzch.
6. Posyp całość oregano.
7. Smaż pod przykryciem lub zapiekaj do momentu uzyskania ulubionej konsystencji jajek.

SKŁADNIKI

- 300 g mielonej wołowiny
- 1 duża czerwona papryka
- 110 g mozzarelli
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę przekrój na pół wzdłuż i usuń gniazda nasienne.
2. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż wołowinę, aż zmieni kolor.
4. Dodaj cebulę, czosnek oraz oregano.
5. Smaż całość około 5 minut, doprawiając solą i pieprzem.
6. Przygotowanym farszem mięsnym napełnij połówki papryki.
7. Wierzch posyp obficie startą mozzarellą.
8. Piecz około 30 minut w temperaturze 190°C, aż papryka zmięknie, a ser się zarumieni.
9. Podawaj na gorąco.

ZAMIENNIKI

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

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

LISTA ZAKUPÓW

Jajka • Ser feta • Zielone oliwki • Czerwona papryka • Masło klarowane • Mielona wołowina • Mozzarella • Cebula • Czosnek • Oliwa extra virgin • Oregano • Sól • Pieprz

FINAL ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ PODRÓŻY



POSIŁEK 1

Jajka zapiekane po śródziemnomorsku z fetą i pieczoną papryką

🕒 Czas przygotowania: 20 min

MAKRO

1012 kcal | B:52 g | T:84 g | W:12 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 6 jajek
- 100 g sera feta
- 1 czerwona papryka
- 15 zielonych oliwek
- 200 g passaty pomidorowej
- 2 łyżki 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 6 niewielkich wgłębień w sosie.
6. Wbij jajka.
7. Dodaj pokruszoną fetę i oliwki.
8. Piecz około 10 minut w temperaturze 190°C.



POSIŁEK 2

Pieczona karkówka z rozmarynem i pieczonym kalafiorom

🕒 Czas przygotowania: 40 min

MAKRO

988 kcal | B:62 g | T:78 g | W:10 g | IG: niski

SKŁADNIKI

- 300 g karkówki wieprzowej
- 300 g kalafiora
- 3,5 łyżki oliwy extra virgin
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 łyżeczka tymianku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę natrzyj częścią oliwy, czosnkiem, rozmarynem i tymiankiem.
2. Odstaw na 10 minut.
3. Kalafior podziel na różyczki.
4. Skrop pozostałą oliwą i przypraw.
5. Karkówkę oraz kalafior ułóż w naczyniu żaroodpornym.
6. Piecz około 30 minut w temperaturze 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 pomidorowa → 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 oliwki • Karkówka wieprzowa • Kalafior • Oliwa extra virgin • Czosnek • Rozmaryn • Tymianek • Oregano • 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.