

# KETO SMOOTHIE & LODY

20  
PRZEPISÓW

SMOOTHIE • LODY • DESERY NA ZIMNO

*Bez cukru • Keto • Low Carb*

*Luxury Beach Collection*



KREMOWE • ORZEŻWIAJĄCE • SYCĄCE • IDEALNE NA KAŻDĄ OKAZJĘ

# Witaj

## w świecie Keto Smoothie i Lodowych Deserów

Czasami mamy ochotę na coś słodkiego, kremowego i wyjątkowo przyjemnego, ale bez nadmiaru cukru i zbędnych węglowodanów. Właśnie z myślą o takich chwilach powstał ten e-book.

Znajdziesz tutaj kolekcję 20 starannie wybranych przepisów na keto smoothie, smoothie bowl, lody oraz desery na zimno. Każda propozycja została przygotowana tak, aby łączyć doskonały smak z prostymi składnikami i założeniami diety ketogenicznej oraz stylu Low Carb.

Czekają na Ciebie aksamitne smoothie inspirowane wakacyjnymi smakami, kremowe lody o konsystencji luksusowych deserów oraz orzeźwiające kompozycje idealne na ciepłe dni. Wiele przepisów dostarcza również zdrowych tłuszczów, błonnika i wartościowych składników odżywczych, które pomagają utrzymać sytość na dłużej.

Wszystkie receptury zostały opracowane z myślą o łatwym przygotowaniu w domowych warunkach. Nie potrzebujesz zaawansowanych umiejętności kulinarnych ani trudno dostępnych produktów. Wystarczy kilka minut, blender i odrobina chęci, aby stworzyć deser lub napój, który smakuje jak z ekskluzywnego beach baru nad morzem.

Życzymy Ci wielu pysznych chwil i mnóstwa inspiracji podczas odkrywania kolejnych przepisów.

## Smacznego!



**Uwaga:** Ten e-book ma charakter wyłącznie informacyjny i kulinarny. Nie stanowi porady medycznej, dietetycznej ani zdrowotnej. W przypadku chorób przewlekłych, ciąży lub stosowania leków skonsultuj sposób żywienia z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.

Luxury Beach Collection





# spis treści



4. Aksamitne smoothie czekoladowo-orzechowe
5. Delikatne smoothie malinowe z mascarpone
6. Kremowe smoothie waniliowo-kokosowe
7. Truskawkowy deser na zimno
8. Intensywne smoothie kawowe z kakao
9. Borówkowa rozkosz z awokado
10. Kokosowo-migdałowa chmurka
11. Smoothie toffi bez cukru
12. Waniliowe lody premium z mascarpone
13. Aksamitne lody czekoladowe
14. Lody kawowe w stylu deluxe
15. Tropikalne lody kokosowe
16. Truskawkowy sorbet keto
17. Malinowe lody śmietankowe
18. Jagodowy krem lodowy
19. Orzechowa przyjemność na zimno
20. Pistacjowy deser lodowy
21. Borówkowe smoothie bowl premium
22. Waniliowy shake z chia i kremem kokosowym
23. Lodowy deser z masłem orzechowym
24. Podziękowanie





# AKSAMITNE

## smoothie czekoladowo-orzechowe

Inspirowane smakami Piemontu, to smoothie smakuje jak płynny deser, oferując jednocześnie potężną dawkę zdrowych tłuszczów i energii.



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 minut



KALORIE  
(1 PORCJA)  
656 kcal

### SKŁADNIKI

- 500 ml mleka orzechowego niesłodzonego
- ½ dojrzałego awokado
- 150 g mrożonej cukinii (dla kremowej konsystencji)
- 2 łyżki czekoladowego białka keto
- 2 łyżki masła orzechowego 100%
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka oleju MCT
- szczypta soli morskiej

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Mrożoną cukinię pokrój w małe kawałki (najlepiej przygotować ją wieczorem).
- 2 Wszystkie składniki umieść w blenderze o wysokiej mocy.
- 3 Miksuj przez około 30 sekund na najwyższych obrotach, aż masa będzie idealnie gładka.
- 4 Podawaj natychmiast w wysokiej szklance.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 PORCJA)

	KALORIE	656 kcal
	BIAŁKO	23,5 g
	TŁUSZCZ	56,6 g
	WĘGLOWODANY NETTO	5,5 g
	IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Mleko orzechowe → mleko migdałowe
- Mrożona cukinia → kostki lodu
- Olej MCT → olej kokosowy



### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mleko orzechowe (niesłodzone)
- ✓ Awokado
- ✓ Cukinia
- ✓ Białko czekoladowe keto
- ✓ Masło orzechowe 100%
- ✓ Kakao
- ✓ Olej MCT
- ✓ Sól morską

smacznie, zdrowo, lekko!



# DELIKATNE

## smoothie malinowe z mascarpone



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 minut



KALORIE  
(1 PORCJA)  
380 kcal

Gęste i syjące smoothie, które dzięki dodatkowi sera mascarpone przypomina w smaku płynny sernik malinowy.






### SKŁADNIKI

- 100 g mrożonych malin
- 80 g sera mascarpone
- 150 ml mleka migdałowego niesłodzonego
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta gumy ksantanowej (dla stabilizacji)

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Umieść mrożone maliny, mascarpone i mleko w blenderze.
- 2 Dodaj erytrytol, sok z cytryny i gumę ksantanową.
- 3 Miksuj do całkowitego połączenia składników.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 PORCJA)

 KALORIE	380 kcal
 BIAŁKO	6 g
 TŁUSZCZ	34 g
 WĘGLOWODANY NETTO	5 g
 IG	<20


### ZAMIENNIKI

- Mascarpone → gęsty jogurt grecki
- Maliny → truskawki

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mrożone maliny
- ✓ Ser mascarpone
- ✓ Mleko migdałowe
- ✓ Erytrytol
- ✓ Cytryna
- ✓ Guma ksantanowa



pysznie, lekko, malinowo! 





# KREMOWE

## smoothie waniliowo-kokosowe



PORCJE

1  
1  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 minut



KALORIE  
(1 PORCJA)  
420 kcal

Tropikalna chwila zapomnienia o konsystencji aksamitnego musu,  
wzbogacona o kolagen dla zdrowia skóry i stawów.

### SKŁADNIKI

- 200 ml pełnotłustego mleka kokosowego (z puszki)
- 100 ml wody lub mleka migdałowego
- 1 miarka kolagenu waniliowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki erytrytolu w pudrze
- ½ łyżeczki ekstraktu z kokosa
- garść lodu

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Wlej mleko kokosowe i wodę/mleko migdałowe do blendera.
- 2 Dodaj kolagen, erytrytol i ekstrakty.
- 3 Wrzuć lód i miksuj do uzyskania konsystencji gęstego shake'a.
- 4 Przelej do wysokiej szklanki i podawaj od razu.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)


 KALORIE	420 kcal
 BIAŁKO	22 g
 TŁUSZCZ	35 g
 WĘGLOWODANY NETTO	4 g
 IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Erytrytol → krople stewii
- Kolagen waniliowy → białko waniliowe + ekstrakt waniliowy

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mleko kokosowe (pełnotłuste)
- ✓ Mleko migdałowe
- ✓ Kolagen waniliowy
- ✓ Ekstrakt z wanilii
- ✓ Erytrytol
- ✓ Ekstrakt z kokosa

lekko, kremowo, tropikalnie! 



# TRUSKAWKOWY

## deser na zimno



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
10 min



KALORIE  
(1 PORCJA)  
185 kcal

Lekki i orzeźwiający deser, który idealnie balansuje między smoothie a sorbetem, bogaty w antyoksydanty.

### SKŁADNIKI

- 100 g mrożonych truskawek
- 50 ml śmietanki 36%
- 1 łyżka soku z limonki
- 2 łyżki erytrytolu
- szczypta soli
- kilka listków świeżej mięty

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj truskawki z erytrytolem, sokiem z limonki i solą na gęstą masę.
- 2 Powoli dolej śmietankę, miksując na niskich obrotach, aż deser stanie się puszysty.



Udekoruj listkami mięty.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	185 kcal
	BIAŁKO	3 g
	TŁUSZCZ	14 g
	WĘGLOWODANY NETTO	6 g
	IG	<20

### ZAMIENNIKI

- Śmietanka 36% → mleko kokosowe (wersja bez nabiātu)
- Limonka → cytryna

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mrożone truskawki
- ✓ Śmietanka 36%
- ✓ Limonka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Świeża mięta



lekko, orzeźwiająco, pysznie! ❤️



# INTENSYWNE

## smoothie kawowe z kakao

Ketogeniczna wersja frappuccino, która łączy pobudzającą moc kawy cold brew z nasycającymi tłuszczami MCT.



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 min



KALORIE  
(1 PORCJA)  
453 kcal

### SKŁADNIKI

- 180 ml kawy cold brew
- 60 ml mleka kokosowego full fat
- 1 łyżka masła orzechowego lub pasty z orzechów laskowych
- 1 miarka kolagenu
- 2 łyżeczki oleju MCT
- 1 łyżka kakao niesłodzonego
- szczypta cynamonu

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Wszystkie składniki wlej do blendera.
- 2 Miksuj na wysokich obrotach, aż powstanie puszysta piana.
- 3 Podawaj z kostkami lodu dla maksymalnego orzeźwienia.



### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

 KALORIE	453 kcal
 BIAŁKO	5 g
 TŁUSZCZ	35 g
 WĘGLOWODANY NETTO	7 g (bez banana)
 IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Kawa cold brew → mocne espresso z wodą
- Kolagen → białko serwatkowe izolat

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Kawa (ziarnista lub cold brew)
- ✓ Mleko kokosowe (puszka)
- ✓ Masło orzechowe/laskowe
- ✓ Kolagen
- ✓ Olej MCT
- ✓ Kakao
- ✓ Cynamon

energia, smak, koncentracja! ♥



# BORÓWKOWA

## rozkosz z awokado



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 min



KALORIE  
(1 PORCJA)  
320 kcal

Aksamitne smoothie o pięknym kolorze, gdzie awokado zapewnia gęstą strukturę bez wpływu na smak, dostarczając potasu i witamin.

### SKŁADNIKI

- ½ średniego awokado
- 100 g mrożonych borówek
- 200 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 łyżki słodzika (monk fruit lub erytrytol)
- 1 łyżeczka nasion chia
- odrobina wanilii






### PRZYGOTOWANIE

- 1 Wydrąż miąższ z awokado.
- 2 Dodaj borówki, mleko, słodzik i nasiona chia do blendera.
- 3 Miksuj do uzyskania gładkiej, fioletowej emulsji.



### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

 KALORIE	320 kcal
 BIAŁKO	5 g
 TŁUSZCZ	26 g
 WĘGLOWODANY NETTO	6 g
 IG	<20

### ZAMIENNIKI

- Borówki → jagody
- Nasiona chia → siemię lniane

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Awokado
- ✓ Mrożone borówki
- ✓ Mleko migdałowe (niesłodzone)
- ✓ Słodzik (erytrytol)
- ✓ Nasiona chia
- ✓ Ekstrakt z wanilii

kolor, smak, energia! ♥



# KOKOSOWO-MIGDAŁOWA

## chmurka

Niezwykle puszysty shake, który łączy słodycz kokosa z chrupkością migdałów, idealny jako drugie śniadanie.



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 min



KALORIE  
(1 PORCJA)  
410 kcal

### SKŁADNIKI

- 150 ml mleka kokosowego light
- 1 łyżka masła migdałowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- ½ miarki białka waniliowego
- 5 migdałów do dekoracji
- 1 łyżeczka oleju MCT

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj mleko kokosowe, masło migdałowe, białko waniliowe i olej MCT.
- 2 Dodaj wiórki kokosowe i delikatnie wymieszaj.
- 3 Przelej smoothie do wysokiej szklanki.
- 4 Udekoruj posiekanymi migdałami i odrobiną wiórków kokosowych.
- 5 Podawaj od razu po przygotowaniu.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	410 kcal
	BIAŁKO	12 g
	TŁUSZCZ	36 g
	WĘGLOWODANY NETTO	5 g
	IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Masło migdałowe → masło z nerkowców
- Mleko kokosowe → woda kokosowa (wyższa zawartość węglowodanów)
- Białko waniliowe → kolagen waniliowy

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mleko kokosowe light
- ✓ Masło migdałowe
- ✓ Wiórki kokosowe
- ✓ Białko waniliowe
- ✓ Migdały
- ✓ Olej MCT

lekko, kremowo, pysznie! ❤️



# SMOOTHIE TOFFI

## bez cukru



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
5 min



KALORIE  
(1 PORCJA)  
430 kcal

Głęboki, deserowy smak bez kropli cukru.

Sekret tkwi w połączeniu masła klarowanego (ghee) i soli,  
co daje efekt słonego karmelu.

### SKŁADNIKI

- 250 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 łyżeczka masła klarowanego (ghee)
- 1 miarka białka o smaku toffi lub wanilli
- szczypta soli morskiej (koniecznie!)
- 1 łyżeczka ekstraktu z karmelu (opcjonalnie)
- garść lodu

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozpuść delikatnie masło ghee (nie może być gorące).
- 2 Połącz w blenderze mleko, białko, masło, sól, ekstrakt z karmelu i lód.
- 3 Miksuj przez 1 minutę, aż powstanie aksamitna, kremowa struktura.



### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

KALORIE	430 kcal
BIAŁKO	24 g
TŁUSZCZ	31 g
WĘGLOWODANY NETTO	7 g
IG	<20

### ZAMIENNIKI

- Masło ghee → olej kokosowy
- Białko toffi → białko waniliowe + więcej soli i aromatu

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mleko migdałowe (niesłodzone)
- ✓ Masło klarowane (ghee)
- ✓ Białko keto
- ✓ Sól morską





# WANILIOWE LODY PREMIUM

*z mascarpone*



PORCJA

½ szklanki



CZAS PRZYGOTOWANIA

10 min

+ mrożenie



KALORIE (1 PORCJA)

345 kcal

Klasyka w wersji luksusowej. Ser mascarpone zapewnia gęstość i delikatność, której nie dorównują żadne sklepowe lody keto.

## SKŁADNIKI

- 150 g sera mascarpone
- 100 ml śmietanki 36%
- 3 łyżki erytrytolu w pudrze
- 1 laska wanilii (ziarenka)
- 1 żółtko jaja (pasteryzowane)
- szczypta gumy ksantanowej

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Ubij śmietankę z erytrytolem na sztywną masę.
- 2 Dodaj mascarpone, ziarenka wanilii i żółtko, miksując na niskich obrotach.
- 3 Dodaj gumę ksantanową, wymieszaj i przelej do pojemnika.
- 4 Zamrażaj przez 3–4 godziny, mieszając co godzinę (chyba że używasz maszynki do lodów).

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA - ½ SZKLANKI)

KALORIE	345 kcal
BIAŁKO	4 g
TŁUSZCZ	35 g
WĘGLOWODANY NETTO	3 g
IG	<20

## ZAMIENNIKI

- Mascarpone → serek śmietankowy typu Philadelphia
- Laska wanilii → ekstrakt z wanilii

## LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Ser mascarpone
- ✓ Śmietanka 36%
- ✓ Erytrytol
- ✓ Laska wanilii
- ✓ Jajka

aksamitnie, kremowo, luksusowo! ❤️




# AKSAMITNE LODY

## czekoladowe

Intensywne, ciemne lody dla prawdziwych koneserów czekolady. Dodatek soli podkreśla głębię kakao.

  
PORCJA  
½ szklanki

  
CZAS PRZYGOTOWANIA  
**15 min**  
+ mrożenie

  
KALORIE (1 PORCJA)  
**360 kcal**

### SKŁADNIKI

- 200 ml śmietanki 36%
- 50 g gorzkiej czekolady min. 85%
- 2 łyżki kakao
- 3 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- szczypta soli morskiej

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozpuść czekoladę w kąpeli wodnej i odstaw do wystygnięcia.
- 2 Ubij śmietankę z erytrytolem.
- 3 Powoli dodawaj kakao, ekstrakt i rozpuszczoną czekoladę, cały czas miksując.
- 4 Przelej do formy i zamrażaj do uzyskania pożądanej konsystencji.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA - ½ SZKLANKI)

	KALORIE	360 kcal
	BIAŁKO	5 g
	TŁUSZCZ	36 g
	WĘGLOWODANY NETTO	4 g
	IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Gorzka czekolada → miazga kakaowa
- Śmietanka 36% → gęsta część mleka kokosowego



### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Śmietanka 36%
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Kakao
- ✓ Erytrytol
- ✓ Ekstrakt z wanilii





# LODY KAWOWE

## w stylu deluxe



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

10 min

+ mrożenie



MROŻENIE

3-4 godziny



KALORIE (1 PORCJA)

453 kcal

Połączenie intensywnego aromatu kawy cold brew z aksamitną strukturą tłuszczów MCT, inspirowane luksusowymi kawiarniami serwującymi mrożone „bulletproof coffee”.

### SKŁADNIKI

- 180 ml kawy cold brew (lub mocnego espresso)
- 100 ml pełnotłustego mleka kokosowego
- 2 łyżki kolagenu lub białka waniliowego
- 2 łyżeczki oleju MCT
- 1 łyżka masła z orzechów laskowych
- szczypta cynamonu lub przyprawy korzennej
- 1 łyżeczka wódki (zapewnia kremowość po zamrożeniu)

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Wszystkie składniki (oprócz wódki) zblenduj na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej masy.
- 2 Dodaj wódkę i krótko wymieszaj (zapobiega ona krystalizacji lodu).
- 3 Przelej masę do pojemnika i zamrażaj przez 3-4 godziny, mieszając co 45 minut, aby zachować puszystość.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	453 kcal
	BIAŁKO	5 g
	TŁUSZCZ	35 g
	WĘGLOWODANY NETTO	5 g
	IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Kawa cold brew → kawa bezkofeina
- Masło orzechowe → masło migdałowe



### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Kawa (ziarnista lub cold brew)
- ✓ Mleko kokosowe (puszka)
- ✓ Kolagen / Białko waniliowe
- ✓ Olej MCT
- ✓ Masło z orzechów laskowych
- ✓ Cynamon
- ✓ Kilka kropli alkoholu

kawowa rozkosz. kremowa perfekcja! ♥



# TROPICALNE LODY

## *kokosowe*



PORCJE  
1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
**15 min**  
+ mrożenie



MROŻENIE  
3-4 godziny



KALORIE  
(1 PORCJA)  
**350 kcal**

Aksamitny deser na bazie mleka kokosowego i śmietanki, który dzięki dodatkowi allulozy pozostaje miękki nawet po długim mrożeniu.

### SKŁADNIKI

- 200 ml pełnotłustego mleka kokosowego
- 100 ml śmietanki 36%
- 3 łyżki allulozy lub erytrytolu w pudrze
- 1/8 łyżeczki gumy ksantanowej
- 1 łyżeczka ekstraktu z kokosa
- 2 łyżki prażonych wiórków kokosowych
- szczypta soli morskiej

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Podgrzej delikatnie mleko kokosowe ze słodzikiem i gumą ksantanową, aż składniki się rozpuszczą (nie gotuj!).
- 2 Ostudź bazę, dodaj śmietankę, ekstrakt i sól.
- 3 Chłódź w lodówce przez 2 godziny, a następnie przelej do maszyny do lodów lub zamrażaj w pojemniku, mieszając co godzinę.
- 4 Przed podaniem posyp prażonymi wiórkami kokosowymi.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	350 kcal
	BIAŁKO	4 g
	TŁUSZCZ	34 g
	WĘGLOWODANY NETTO	3,5 g
	IG	<15

### ZAMIENNIKI

→ Śmietanka 36% → dodatkowa porcja gęstego kremu kokosowego (wersja wegańska)

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mleko kokosowe (puszka)
- ✓ Śmietanka 36%
- ✓ Alluloza/Erytrytol
- ✓ Guma ksantanowa
- ✓ Ekstrakt kokosowy
- ✓ Wiórki kokosowe

całotucznie. kremowo. kokosowo!



# TRUSKAWKOWY SORBET KETO

Błyskawiczny, 3-składnikowy sorbet bez nabiału, który swoją strukturę zawdzięcza mrożonym owocom i odrobinnie soku z limonki.



PORCJE  
1



CZAS PRZYGOTOWANIA  
5 min



MROŻENIE  
30 min



KALORIE  
(1 PORCJA)

64 kcal

## SKŁADNIKI

- 180 g mrożonych truskawek
- 3 łyżki sproszkowanego erytrytolu
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka wody
- szczypta soli

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Umieść mrożone truskawki, słodzik, sok z limonki i wodę w blenderze lub robocie kuchennym.
- 2 Miksuj pulsacyjnie, aż uzyskasz gładką masę o konsystencji gęstego śniegu.
- 3 Przelej do naczynia i włóż do zamrażarki na 30 minut dla idealnej konsystencji (nie mroź zbyt długo, by nie powstała „cegła”).

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	64 kcal
	BIAŁKO	1,3 g
	TŁUSZCZ	0,5 g
	WĘGLOWODANY NETTO	7,4 g
	IG	<25

## ZAMIENNIKI

- Truskawki → jagody lub maliny
- Sok z limonki → sok z cytryny



## LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mrożone truskawki
- ✓ Erytrytol
- ✓ Limonka





# MALINOWE LODY

## śmietankowe



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

10 min

+ mrożenie



MROŻENIE

2-3 godziny



KALORIE (1 PORCJA)

320 kcal

Gęste lody typu „no-churn” (bez mieszania), które dzięki mascarpone zyskują luksusowy, sernikowy profil smaku.

### SKŁADNIKI

- 100 g mrożonych malin
- 100 g sera mascarpone
- 120 ml śmietanki 36%
- 3 łyżki słodzika (najlepiej allulozy)
- ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
- szczypta gumy ksantanowej

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj maliny z mascarpone i śmietanką na gładką masę.
- 2 Dodaj słodzik, wanilię i gumę ksantanową, miksując do pełnego połączenia.
- 3 Przelej do szczelnego pojemnika.
- 4 Zamrażaj 2-3 godziny dla uzyskania struktury klasycznych lodów.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

 KALORIE	320 kcal
 BIAŁKO	2 g
 TŁUSZCZ	29 g
 WĘGLOWODANY NETTO	4 g
 IG	<20

### ZAMIENNIKI

- Mascarpone → gęsty jogurt grecki
- Alluloza → ksylitol (pamiętaj o wyższym IG)

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mrożone maliny
- ✓ Ser mascarpone
- ✓ Śmietanka 36%
- ✓ Alluloza/Erytrytol
- ✓ Alluloza/Erytrytol
- ✓ Wanilia
- ✓ Guma ksantanowa



# JAGODOWY

## krem lodowy



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

10 min

+ mrożenie



MROŻENIE

1 godzina



KALORIE (1 PORCJA)

290 kcal

Głęboki kolor i intensywny smak leśnych owoców połączony z kremową bazą, dostarczający mnóstwa antyoksydantów.

### SKŁADNIKI






- 100 g mrożonych jagód lub borówek
- 150 ml gęstej śmietanki kokosowej (schłodzonej)
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta kardamonu (podkreśla smak jagód)

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Wyjmij gęstą część z puszki mleka kokosowego i ubij ją krótko ze słodzikiem.
- 2 Dodaj mrożone jagody, sok z cytryny i kardamon, a następnie zblenduj na puszysty krem.
- 3 Podawaj od razu jako miękkie lody lub zamrażaj przez godzinę dla twardszej konsystencji.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

 KALORIE	290 kcal
 BIAŁKO	3 g
 TŁUSZCZ	26 g
 WĘGLOWODANY NETTO	5 g
 IG	<20

### ZAMIENNIKI

Jagody → czarna porzeczka  
Śmietanka kokosowa → serek śmietankowy



### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Jagody mrożone
- ✓ Mleko kokosowe (puszka)
- ✓ Erytrytol
- ✓ Cytryna
- ✓ Kardamon





# ORZECHOWA PRZYJEMNOŚĆ

## na zimno

Nasycony deser lodowy dla miłośników chrupiących dodatków i masła orzechowego, bogaty w magnez i zdrowe kwasy tłuszczowe.



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

10 min

+ mrożenie



MROŻENIE

2 godziny



KALORIE (1 PORCJA)

410 kcal

### SKŁADNIKI

- 2 łyżki masła orzechowego 100%
- 150 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 miarka białka czekoladowego
- 1 łyżka posiekanych orzechów ziemnych lub włoskich
- 10 g gorzkiej czekolady 85%
- szczypta soli

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj masło orzechowe, mleko migdałowe i białko czekoladowe na gęstą, gładką masę.
- 2 Dodaj szczyptę soli i ponownie krótko zmiksuj.
- 3 Ręcznie wmieszaj posiekane orzechy oraz kawałki gorzkiej czekolady.
- 4 Przelej masę do foremek na muffinki lub małego naczynia.
- 5 Zamrażaj przez około 2 godziny.
- 6 Podawaj lekko zmiękczone dla najlepszej kremowości.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

KALORIE	410 kcal
BIAŁKO	10 g
TŁUSZCZ	38 g
WĘGLOWODANY NETTO	5,5 g
IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Masło orzechowe → masło migdałowe
- Mleko migdałowe → mleko sojowe niesłodzone
- Orzechy ziemne → orzechy włoskie lub pekan

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Masło orzechowe 100%
- ✓ Mleko migdałowe niesłodzone
- ✓ Białko czekoladowe
- ✓ Orzechy ziemne lub włoskie (miksuj)
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Sól morską



# PISTACJOWY

## deser lodowy



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

20 min

+ mrożenie



MROŻENIE

4–6 godzin



KALORIE (1 PORCJA)

340 kcal

Prawdziwe włoskie gelato w wersji keto.

Chlorella nadaje mu piękny, zielony kolor bez użycia sztucznych barwników.

### SKŁADNIKI

- 150 ml śmietanki 36%
- 80 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 40 g niesolonych pistacji (zmielonych na pył)
- 1 łyżka oleju MCT
- 3 łyżki erytrytolu
- ½ łyżeczki chlorelli (dla koloru)
- ¼ łyżeczki gumy ksantanowej

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Podgrzej mleko migdałowe ze słodzikiem, aż się rozpuści, a następnie ostudź.
- 2 Ubij śmietankę na sztywno, dodaj gumę ksantanową.
- 3 Połącz delikatnie śmietankę z mlekiem, dodaj zmielone pistacje, olej MCT i chlorellę.
- 4 Zamrażaj przez 4–6 godzin, mieszając co godzinę.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	340 kcal
	BIĄŁKO	3 g
	TŁUSZCZ	38 g
	WĘGLOWODANY NETTO	6 g
	IG	<20

### ZAMIENNIKI

- Chlorella → kilka listków świeżego szpinaku (zblendowanych)
- Olej MCT → olej kokosowy

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Pistacje niesolone
- ✓ Śmietanka 36%
- ✓ Mleko migdałowe
- ✓ Olej MCT
- ✓ Erytrytol
- ✓ Chlorella
- ✓ Guma ksantanowa



# BORÓWKOWE

## smoothie bowl premium

Gęsty, fioletowy krem podawany w misce, który dzięki dodatkowi kolagenu i siemienia lnianego wspiera zdrowie jelit i cery.



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA  
10 min



KALORIE  
(1 PORCJA)  
370 kcal

### SKŁADNIKI

- 100 g mrożonych borówek
- 1 miarka kolagenu lub białka
- 1 łyżka siemienia lnianego lub nasion chia
- 60 ml mleka migdałowego
- 1 łyżka masła migdałowego (dodaje sytości)
- Topping: kilka świeżych borówek i 1 łyżka keto granoli

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj borówki, białko, siemię lniane, masło migdałowe i mleko na bardzo gęstą masę (użyj mało płynu, by bowl był gęsty).
- 2 Przelej do miski.
- 3 Udekoruj owocami i granolą, tworząc estetyczne wzory na powierzchni.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

	KALORIE	370 kcal
	BIAŁKO	35 g
	TŁUSZCZ	20 g
	WĘGLOWODANY NETTO	6 g
	IG	<20

### ZAMIENNIKI

- Mleko migdałowe → kefir (dla probiotyków)
- Siemię lniane → nasiona konopi

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mrożone borówki
- ✓ Kolagen/Białko
- ✓ Siemię lniane
- ✓ Mleko migdałowe
- ✓ Masło migdałowe
- ✓ Keto granola



# WANILIOWY SHAKE

## z chia i kremem kokosowym



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

5 min



CHŁODZENIA

15 min



KALORIE (1 PORCJA)

420 kcal

Deserowy shake o konsystencji lekkiego puddingu. Dzięki nasionom chia staje się jeszcze bardziej kremowy i sycący po krótkim schłodzeniu.

### SKŁADNIKI

- 150 ml mleka kokosowego (z puszki)
- 100 ml wody
- 2 łyżki nasion chia
- 1 miarka białka waniliowego
- ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
- szczypta soli

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj mleko kokosowe, wodę, białko waniliowe oraz ekstrakt waniliowy na gładki shake.
- 2 Przelej do wysokiej szklanki.
- 3 Dodaj nasiona chia i dokładnie wymieszaj łyżką.
- 4 Wstaw do lodówki na 15–20 minut.
- 5 W połowie czasu ponownie zamieszaj, aby nasiona chia nie opadły na dno.
- 6 Podawaj schłodzone.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

 KALORIE	420 kcal
 BIAŁKO	12 g
 TŁUSZCZ	36 g
 WĘGLOWODANY NETTO	5 g
 IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Białko waniliowe → krople waniliowe + erytrytol
- Mleko kokosowe → niesłodzone mleko sojowe
- Chia → mielone siemię lniane

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mleko kokosowe (puszka)
- ✓ Nasiona chia
- ✓ Białko waniliowe
- ✓ Ekstrakt z wanilii
- ✓ Sól morską



# LODOWY DESER

## z masłem orzechowym

Najbardziej sycąca propozycja w zestawieniu.

Smakuje jak mrożone wnętrze batonika typu „Snickers”.



PORCJE

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

10 min

+ mrożenie



MROŻENIE

45–60 min



KALORIE (1 PORCJA)

480 kcal

### SKŁADNIKI

- 2 łyżki masła orzechowego 100%
- 100 g gęstego jogurtu greckiego
- 1 łyżka erytrytolu
- 10 g gorzkiej czekolady 85% (posiekanej)
- 1 łyżka posiekanych orzechów ziemnych
- szczypta soli morskiej

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Wymieszaj jogurt grecki z masłem orzechowym, słodzikiem i solą na gładki krem.
- 2 Wmieszaj posiekaną czekoladę i połowę orzechów.
- 3 Przetóż do małej miseczki, posyp resztą orzechów i wstaw do zamrażarki na 45–60 minut (powinien być mocno schłodzony, ale nie zamrożony na kość).

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

(1 PORCJA)

KALORIE	480 kcal
BIAŁKO	25 g
TŁUSZCZ	35 g
WĘGLOWODANY NETTO	7 g
IG	<15

### ZAMIENNIKI

- Jogurt grecki → śmietanka kokosowa (wersja wegańska)
- Orzechy ziemne → orzechy pekan

### LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Masło orzechowe
- ✓ Jogurt grecki
- ✓ Erytrytol
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Orzechy ziemne niesolone



# DZIĘKUJEMY

Dziękujemy za wspólną podróż przez świat keto smoothie, lodów i deserów na zimno.

Mamy nadzieję, że zawarte tutaj przepisy będą inspiracją do tworzenia pysznych, prostych i pełnych smaku keto deserów każdego dnia.



Niech każda porcja przypomina wakacyjny odpoczynek, promienie słońca i przyjemność płynącą z dobrego jedzenia.

*Życzymy wielu smacznych chwil!*



## POZNAJ RÓWNIEŻ NASZE POZOSTAŁE EBOOKI



### KETO 35+

35 dni keto i postu przerywanego

**1500** kcal

2 posiłki dziennie bez liczenia kalorii



### KETO 35+

35 dni keto i postu przerywanego

**2000** kcal

2 posiłki dziennie bez liczenia kalorii



24