

KETO PRZEKĄSKI

38

PRZEPISÓW

LOW CARB & KETO





WITAJ W ŚWIECIE KETO PRZEKĄSEK

38 prostych, sycących i pełnych smaku inspiracji Low Carb & Keto

Nie każda przekąska musi oznaczać nadmiar cukru, pustych kalorii i chwilowy zastrzyk energii zakończony szybkim powrotem głodu. Właśnie dlatego powstał ten e-book.

Znajdziesz tutaj 38 prostych, sycących i pełnych smaku przepisów na przekąski zgodne z założeniami diety ketogenicznej oraz stylu Low Carb. To zbiór inspiracji, które sprawdzą się zarówno między posiłkami, podczas pracy, podróży, jak i w chwilach, gdy masz ochotę na coś smacznego bez rezygnowania z własnych celów żywieniowych.

Przygotowaliśmy dla Ciebie różnorodne propozycje – od aromatycznych orzechów i chrupiących przekąsek serowych, przez sycące przekąski jajeczne i mięsne, aż po lekkie warzywne kompozycje oraz słodkie keto przyjemności bez dodatku cukru. Wszystkie receptury bazują na łatwo dostępnych składnikach i nie wymagają skomplikowanych umiejętności kulinarnych.

Inspiracją do stworzenia tego zbioru był śródziemnomorski styl życia – prostota, naturalne składniki, zdrowe tłuszcze i przyjemność płynąca z jedzenia. Dzięki temu każda przekąska może stać się małym momentem relaksu i smacznym wsparciem codziennego sposobu odżywiania.

Mamy nadzieję, że zawarte tutaj przepisy dostarczą Ci wielu kulinarnych inspiracji i pokażą, że dieta keto może być różnorodna, wygodna i pełna wyjątkowych smaków.

Życzymy smacznego i wielu przyjemnych chwil przy odkrywaniu kolejnych przepisów!

W TYM E-BOOKU ZNAJDZIESZ:



Przekąski
orzechowe



Przekąski
serowe



Przekąski
jajeczne



Przekąski
mięsne



Przekąski
warzywne



Keto
słodkości

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

Smacznego!



Spis treści



ORZECHY I NASIONA

1. Orzechy makadamia z solą morską
2. Migdały prażone z wędzoną papryką
3. Orzechy włoskie z rozmarynem
4. Orzechy pekan z cynamonem
5. Orzechy brazylijskie w przyprawach
6. Chrupiące nasiona chia z solą

PRZEKĄSKI SEROWE

1. Plasterki sera żółtego z czarnuszką
2. Kabanosy z dipem musztardowym
3. Serek wiejski z rzodkiewką
4. Mozzarella mini z pesto
5. Camembert z oliwkami
6. Chipsy z parmezanu (Crunchy Gold)

PRZEKĄSKI JAJECZNE

1. Jajka z majonezem i szczypiorkiem
2. Jajka na ostro z chili
3. Jajeczne muffinki z fetą i szpinakiem
4. Jajko w koszulce z awokado
5. Pudding chia z mlekiem kokosowym
6. Pasta jajeczna z wędzonym łososiem

PRZEKĄSKI MIĘSNE

1. Roladki wieprzowe z serem
2. Roladki wołowe z szynką parmeńską
3. Roladki indycze z awokado
4. Chrupiące chipsy z pepperoni
5. Suszona wołowina (Beef Jerky)
6. Koreczki z salami i serem brie

PRZEKĄSKI WARZYWNE

1. Awokado z limonką i czosnkiem
2. Łodygi selera z masłem orzechowym
3. Ogórek z hummusem keto
4. Papryka z pastą z tuńczyka
5. Chipsy z jarmużu (pieczone)
6. Ogórek kiszony z serkiem i koperkiem

PRZEKĄSKI SŁODKIE

1. Keto baton bez cukru
2. Gorzka czekolada 85% z solą
3. Keto kokosanki błyskawiczne
4. Keto krakersy z nasion
5. Keto chipsy wysokobiałkowe
6. Pekany w czekoladzie
7. Keto trufle czekoladowe
8. Keto krem kokosowy z jagodami

BONUS –

- Galaretko Konjac Jelly bez cukru



PRZEKAŚKI KETO

LUXURY MEDITERRANEAN APERITIVO COLLECTION



01

ORZECHY MAKADAMIA z solą morską



SKŁADNIKI:

- 50 g orzechów makadamia
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (opcjonalnie, dla połysku)

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy przełożyć do miseczki.
2. Skropić oliwą i dokładnie wymieszać z solą morską.
3. Podawać jako luksusowe źródło zdrowych tłuszczów.

🕒 2 minuty 🔥 359 kcal

B: 4 g | T: 38 g | W netto: 2 g

02

MIGDAŁY PRAŻONE z wędzoną papryką



SKŁADNIKI:

- 30 g migdałów (całych)
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- szczypta soli
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzać olej, wsypać migdały.
2. Prażyć przez 3 minuty, często mieszając.
3. Zdjąć z ognia, posypać przyprawami i wymieszać.

🕒 5 minut 🔥 174 kcal

B: 6 g | T: 15 g | W netto: 3 g

03

ORZECHY WŁOSKIE z rozmarynem



SKŁADNIKI:

- 30 g łuskanych orzechów włoskich
- ½ łyżeczki świeżego rozmarynu (posiekanego)
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy lekko podgrzać na suchej patelni.
2. Dodać rozmaryn i sól, wymieszać do uwolnienia aromatu.

🕒 3 minuty 🔥 196 kcal

B: 4 g | T: 20 g | W netto: 2 g



04 ORZECHY PEKAN
z cynamonem



SKŁADNIKI:

- 30 g orzechów pekan
- ¼ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka erytrytolu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy wymieszać z cynamonem i słodzikiem.
2. Podawać jako przekąskę o korzennym aromacie.

🕒 2 minuty 🔥 207 kcal

B: 3 g | T: 21 g | W netto: 1 g

05 ORZECHY BRAZYLJSKIE
w przyprawach



SKŁADNIKI:

- 30 g orzechów brazylijskich
- szczypta kurkumy i pieprzu
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy pokroić na mniejsze kawałki lub zostawić w całości.
2. Wymieszać dokładnie z przyprawami.

🕒 2 minuty 🔥 198 kcal

B: 4 g | T: 20 g | W netto: 1 g

06 CHRUPIĄCE NASIONA CHIA
z solą



SKŁADNIKI:

- 20 g nasion chia
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka oliwy extra virgin

PRZYGOTOWANIE:

1. Nasiona chia wymieszać w miseczce z oliwą.
2. Posypać solą i wymieszać, tworząc chrupiącą posypkę do jedzenia łyżeczką.

🕒 2 minuty 🔥 98 kcal

B: 3 g | T: 7 g | W netto: 1 g

SEROWE PRZEKĄSKI

Szybkie keto przekąski bogate w białko i zdrowe tłuszcze



07 PLASTERKI SERA ŻÓŁTEGO z czarnuszką



SKŁADNIKI:

- 60 g sera żółtego (np. Cheddar)
- ½ łyżeczki czarnuszki
- 1 łyżeczka masła klarowanego

PRZYGOTOWANIE:

1. Plastry sera ułożyć na talerzu.
2. Posmarować masłem i posypać czarnuszką.

🕒 1 minuta 🔥 210 kcal

B: 15 g | T: 17 g | W: 0 g

08 KABANOSY z dipem musztardowym



SKŁADNIKI:

- 50 g kabanosów (wieprzowe, krótki skład)
- 1 łyżka musztardy Dijon (bez cukru)

PRZYGOTOWANIE:

1. Kabanosy pokroić na mniejsze kawałki.
2. Maczać w musztardzie.

🕒 2 minuty 🔥 255 kcal

B: 12 g | T: 22 g | W: 1 g

09 SEREK WIEJSKI z rzodkiewką



SKŁADNIKI:

- 150 g serka wiejskiego (pełnotłusty)
- 3 rzodkiewki, szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Rzodkiewki pokroić w kostkę i wymieszać z serkiem.

🕒 3 minuty 🔥 155 kcal

B: 18 g | T: 7 g | W: 4 g



10 **MOZZARELLA MINI**
z pesto



SKŁADNIKI:

- 100 g mozzarelli mini
- 1 łyżka pesto bazyliowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Kulki mozzarelli wymieszać z pesto.

🕒 2 minuty 🔥 245 kcal

B: 18 g | T: 19 g | W netto: 2 g

11 **CAMEMBERT**
z oliwkami



SKŁADNIKI:

- 60 g sera camembert
- 5 zielonych oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser pokroić w trójkąty, ułożyć na nich plasterki oliwek.

🕒 2 minuty 🔥 205 kcal

B: 12 g | T: 17 g | W netto: 0 g

12 **CHIPSY Z PARMEZANU**
(Crunchy Gold)



SKŁADNIKI:

- 50 g startego parmezanu
- szczypta oregano

PRZYGOTOWANIE:

1. Na blaszce ułożyć kopczyki sera, posypać oregano.
2. Piec 5 min w 200°C.

🕒 8 minut 🔥 215 kcal

B: 19 g | T: 15 g | W netto: 0 g

JAJECZNE PRZEKĄSKI

LUXURY MEDITERRANEAN APERITIVO COLLECTION



13 JAJKA Z MAJONEZEM I SZCZYPIORKIEM



SKŁADNIKI:

- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 łyżka majonezu keto
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku, sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka obrać, przekroić na pół i nałożyć majonez.
2. Posypać szczypiorkiem i solą.

🕒 10 min 🔥 245 kcal

B: 13 g | T: 21 g | W: 1 g

14 JAJKA NA OSTRO Z CHILI



SKŁADNIKI:

- 2 jajka na twardo
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek, płatki chili, wędzona papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka przekroić, skropić oliwą z przyprawami.

🕒 2 min 🔥 175 kcal

B: 13 g | T: 13 g | W: 1 g

15 JAJECZNE MUFFINKI Z FETĄ I SZPINAKIEM



SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 20 g sera feta, garść szpinaku

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka roztrzepać z dodatkami, piec 15 min w 180°C.

🕒 20 min 🔥 210 kcal

B: 15 g | T: 16 g | W: 2 g



16

JAJKO W KOSZULCE z awokado



SKŁADNIKI:

- 1 jajko poszetywe
- ½ awokado, sok z limonki, sól, chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Awokado rozgnieść z limonką, położyć na nim ciepłe jajko.

🕒 8 min 🔥 210 kcal

B: 7 g | T: 18 g | W: 3 g

17

PUDDING CHIA z mlekiem kokosowym



SKŁADNIKI:

- 20 g nasion chia
- 100 ml mleka kokosowego (puszka), erytrytol

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszać składniki i odstawić do lodówki na 2h.

🕒 5 min 🔥 230 kcal

B: 4 g | T: 21 g | W: 3 g

18

PASTA JAJECZNA z wędzonym łososiem



SKŁADNIKI:

- 2 jajka na twardo
- 30 g łososia wędzonego, 1 łyżka majonezu, koperek

PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki posiekać i wymieszać na gładką pastę.

🕒 5 min 🔥 250 kcal

B: 19 g | T: 19 g | W: 1 g

MIĘSNE PRZEKĄSKI

Chrupiące keto przekąski bogate w białko i zdrowe tłuszcze



22

CHRUPIĄCE CHIPSY Z PEPPERONI



SKŁADNIKI:

- 50 g plastrów pepperoni
- szczypta oregano

PRZYGOTOWANIE:

1. Plastry ułożyć na ręczniku papierowym i piec w mikrofali (60s) lub piekarniku (5 min), aż staną się chrupkie.

🕒 5 minut 🔥 240 kcal

B: 10 g | T: 22 g | W: 1 g

23

SUSZONA WOŁOWINA (BEEF JERKY)



SKŁADNIKI:

- 40 g beef jerky (bez cukru!)

PRZYGOTOWANIE:

1. Gotowa przekąska wysokobiałkowa.

🕒 1 minuta 🔥 110 kcal

B: 16 g | T: 3 g | W: 2 g

24

KORECZKI Z SALAMI I SEREM BRIE



SKŁADNIKI:

- 40 g salami milano
- 30 g sera brie, 3 oliwki

PRZYGOTOWANIE:

1. Plastry salami złożyć na pół, spiąć wykałaczką z kawałkiem brie i oliwką.

🕒 5 minut 🔥 260 kcal

B: 12 g | T: 23 g | W: 1 g



19 ROLADKI WIEPRZOWE
Z SEREM



SKŁADNIKI:

- 50 g szynki wieprzowej (plastry)
- 30 g sera żółtego w słupkach
- 1 łyżeczka majonezu

PRZYGOTOWANIE:

1. Plastry szynki posmarować majonezem.
2. Na brzegu położyć słupki sera i ciasno zwinąć.

🕒 3 minuty 🔥 195 kcal

B: 14 g | T: 15 g | W: 1 g

20 ROLADKI WOŁOWE
Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ



SKŁADNIKI:

- 40 g rostbefu (pieczonego, w plastrach)
- 2 plastry szynki parmeńskiej
- kilka liści rukoli

PRZYGOTOWANIE:

1. Plastry wołowiny owinąć szynką parmeńską wraz z rukolą.

🕒 4 minuty 🔥 185 kcal

B: 18 g | T: 12 g | W: 0 g

21 ROLADKI INDYCZE
Z AWOKADO



SKŁADNIKI:

- 50 g piersi z indyka (pieczonej, plastry)
- ¼ awokado, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Awokado pokroić w słupki, doprawić.
2. Zawinąć w plastry indyka.

🕒 4 minuty 🔥 160 kcal

B: 12 g | T: 12 g | W: 2 g

WARZYWNE PRZEKĄSKI

Lekkie keto przekąski pełne błonnika,
zdrowych tłuszczów i świeżych smaków



25

AWOKADO Z LIMONKĄ I CZOSNKIEM



SKŁADNIKI:

- 1 awokado (dojrzałe)
- 2 łyżki masła (miękkiego)
- 1 łyżeczka soku z limonki
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ¼ łyżeczki czosnku granulowanego
- 1 łyżka prażonych płatków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Awokado przekroić, wyjąć środek.
2. Rozetrzeć z masłem, sokiem, solą i czosnkiem.
3. Wierzch posypać płatkami kokosowymi.

🕒 5 min

🔥 220 kcal

B: 3 g | T: 20 g | W netto: 4 g

26

ŁODYGI SELERA Z MASŁEM ORZECHOWYM



SKŁADNIKI:

- 2 łodygi selera naciowego
- 2 łyżki masła orzechowego 100%
- 1 łyżeczka nasion sezamu, szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Seler umyć i pokroić na 10-centymetrowe słupki.
2. Wypełnić wgłębienia masłem orzechowym.
3. Posypać sezamem i solą.

🕒 3 min

🔥 198 kcal

B: 8 g | T: 16 g | W netto: 4 g

27

OGÓREK Z HUMMUSEM KETO (Z KALAFIORA)



SKŁADNIKI:

- 1/2 ogórka szklarniowego
- 3 łyżki hummusu keto
- 1 łyżeczka oliwy
- papryka wędzona

PRZYGOTOWANIE:

1. Ogórek pokroić w grube plastry.
2. Nałożyć hummus, skropić oliwą i oprószyć papryką.

🕒 5 min

🔥 145 kcal

B: 4 g | T: 12 g | W netto: 3 g



28

PAPRYKA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA



SKŁADNIKI:

- 1/2 papryki czerwonej
- 50 g tuńczyka w oliwie,
1 łyżka majonezu, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE:

1. Paprykę pokroić w łódeczki.
2. Tuńczyka wymieszać z majonezem i szczypiorkiem, nałożyć na paprykę.

🕒 5 min

🔥 215 kcal

B: 13 g | T: 17 g | W netto: 3 g

29

CHIPSY Z JARMUŻU (PIECZONE)



SKŁADNIKI:

- 50 g liści jarmużu
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
sól, czosnek

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż wymieszać z oliwą i przyprawami.
2. Piec 10 min w 150°C, aż będzie chrupki.

🕒 15 min

🔥 135 kcal

B: 2 g | T: 13 g | W netto: 2 g

30

OGÓREK KISZONY Z SERKIEM I KOPERKIEM



SKŁADNIKI:

- 2 duże ogórki kiszane
- 2 łyżki serka śmietankowego,
świeży koperek

PRZYGOTOWANIE:

1. Ogórki przekroić wzdłuż, posmarować serkiem i posypać koperkiem.

🕒 3 min

🔥 85 kcal

B: 2 g | T: 7 g | W netto: 2 g

PRZEKĄSKI SŁODKIE

*Małe keto przyjemności bez cukru
i bez wyrzutów sumienia*



31 KETO BATON (BEZ CUKRU)



SKŁADNIKI:

- 1 gotowy baton keto (np. z orzechami)

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozpakować i podzielić na mniejsze kęsy.

🕒 1 min

🔥 190 kcal

B: 8 g | T: 16 g | W netto: 3 g

32 GORZKA CZEKOLADA 85% Z SOLĄ



SKŁADNIKI:

- 3 kostki czekolady 85%, szczypta soli morskiej

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę posypać solą dla wydobycia smaku.

🕒 1 min

🔥 170 kcal

B: 2 g | T: 14 g | W netto: 4 g

33 KETO KOKOSANKI BŁYSKAWICZNE



SKŁADNIKI:

- 30 g wiórków kokosowych, 1 białko jaja, erytrytol

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszać, uformować kulki i piec 10 min w 180°C.

🕒 15 min

🔥 185 kcal

B: 3 g | T: 18 g | W netto: 2 g



36

KETO KRAKERSY Z NASION



SKŁADNIKI:

- 30g nasion (słonecznik, siemię), woda, sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszać, rozsmarować cienko i upiec na chrupko.

🕒 20 min

🔥 160 kcal

B: 6 g | T: 14 g | W netto: 2 g

37

KETO CHIPSY WYSOKOBIAŁKOWE



SKŁADNIKI:

- 30g gotowych chipsów proteinowych/keto

PRZYGOTOWANIE:

1. Gotowe do spożycia.

🕒 1 min

🔥 140 kcal

B: 12 g | T: 6 g | W netto: 4 g

38

PEKANY W CZEKOLADZIE



SKŁADNIKI:

- 20g orzechów pekan,
- 1 kostka rozpuszczonej czekolady 85%

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy obtoczyć w czekoladzie i schłodzić.

🕒 5 min

🔥 210 kcal

B: 2 g | T: 21 g | W netto: 2 g



34

KETO TRUFLE CZEKOLADOWE



SKŁADNIKI:

- 2 łyżki masła orzechowego 100% (lub migdałowego)
- 1 łyżeczka kakao niesłodzonego
- 1 łyżeczka erytrytolu w pudrze
- szczypta soli morskiej

PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki dokładnie wymieszać w małej miseczce na gęstą masę.
2. Uformować dwie kulki i opcjonalnie obtoczyć w odrobinie kakao.
3. Schłodzić w zamrażarce przez 5 minut dla uzyskania twardej konsystencji.

🕒 7 minut

🔥 195 kcal

B: 8 g | T: 16 g | W netto: 3 g

35

KETO KREM KOKOSOWY Z JAGODAMI



SKŁADNIKI:

- 2 łyżki gęstego musu kokosowego
- 5 mrożonych lub świeżych jagód

PRZYGOTOWANIE:

1. Mus kokosowy lekko wymieszać, by był puszysty.
2. Na wierzchu ułożyć owoce.

🕒 2 minuty

🔥 210 kcal

B: 2 g | T: 21 g | W netto: 3 g

36

GALARETKA KONJAC JELLY BEZ CUKRU



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie gotowej galaretki konjac (zero sugar)

PRZYGOTOWANIE:

1. Wyjąć z opakowania lub podawać schłodzoną bezpośrednio.

🕒 1 minuta

🔥 10 kcal

B: 0 g | T: 0 g | W netto: 0 g



DZIĘKUJEMY

Dziękujemy za wspólną podróż przez świat keto przekąsek.

Mamy nadzieję, że zawarte tutaj przepisy pokażą Ci, jak proste, smaczne i różnorodne może być odżywianie w stylu Low Carb i Keto. Niezależnie od tego, czy szukasz szybkiej przekąski do pracy, czegoś na spotkanie z bliskimi czy małej przyjemności bez cukru — wierzymy, że znajdziesz tutaj wiele inspiracji na każdy dzień.


Pamiętaj, że zdrowe nawyki buduje się małymi krokami. Każda lepsza decyzja żywieniowa przybliży Cię do lepszego samopoczucia, większej energii i codziennej lekkości.


Życzymy wielu pysznych chwil i powodzenia na Twojej keto drodze! ♥


POZNAJ RÓWNIEŻ NASZE POZOSTAŁE E-BOOKI




KETO 35+
35 DNI
POSTU PRZERYWANEGO
1500
KCAL

 2 sycące
posiłki dziennie


 Bez liczenia
kalorii


 Proste składniki
dostępne w
marketach


 Gotowy plan
na 35 dni




KETO 35+
35 DNI
POSTU PRZERYWANEGO
2000
KCAL

 Większa
kaloryczność dla osób
o większym zapotrzebowaniu

 2 sycące
posiłki dziennie

 Bez liczenia
kalorii

 Gotowy plan
na 35 dni

Luxury Mediterranean Collection

Do zobaczenia w kolejnych ebookach Keto 35+!