

Счастливы
Есть!

КЕТО-РЕЦЕПТЫ

Happy
Keto

НАТАЛЬЯ ТОМШИНА



Предисловие

Привет, Друзья!

Вот наконец-то свершилось то, чего я так долго хотела и что так долго боялась сделать – моя первая кулинарная книга.

Кухня для меня – это моё место силы. Приготовление еды – моя медитация, творчество и вдохновение.

И я считаю, что ЕДА – это, в первую очередь, РАДОСТЬ и эмоции, это ОБЩЕНИЕ с семьёй и друзьями.

Еда – это НАСЛАЖДЕНИЕ!

Еда – это ЗДОРОВЬЕ!

Я очень рада, что в моей жизни появилось кето, а с ним и все те знания о жирах, белках и углеводах, которые помогли мне наконец перестроить свой рацион, снизить вес без насилия над собой и забыть об угрызениях совести за жирное, вкусное мясо, за сливочное масло и другие «анти ПП-шные» продукты

Уверена, что вы тоже наслаждаетесь вкусной и полезной кето-едой, а рецепты, представленные в этой книге, станут хорошим подспорьем на вашей кухне.

*Ваша
Томшина Наталья
@happyketo.ru*



Содержание

ЗАВТРАКИ	4
ОБЕДЫ	15
УЖИНЫ	26
САЛАТЫ / ЗАКУСКИ	37
ДЕСЕРТЫ / ВЫПЕЧКА	48
БОНУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ	58
ПОЛЕЗНОСТИ	66



Завтраки

Ореховые мюсли

Оладьи-пончики

Черничный пудинг

Фриттата с цуккини и помидорами

Быстрая болтунья в томате

Dutch baby

Кокосовая кашка

Французские тосты с домашней нутеллой

Панкейки с ягодами

Маффины сыр & брокколи



Ореховые мюсли

КБЖУ на 1 порцию ~ 80гр. **510** | Белки **13,4** | Жиры **48** | Углеводы **11** | Клетчатка **7,6**

*Похрустеть на завтрак мюсли хотите? Тогда этот рецепт – то, что вам нужно!
Без глютена и лишних углеводов, ведь в составе полезные, жирные орехи и семена
Смело готовьте целую банку, храните в затемнённом прохладном месте.
Добавьте кокосовое, миндальное молоко или йогурт* и вот он – самый лучший завтрак.*

Ингредиенты

На 6 порций по 80 гр.

- ✓ 140 гр. Миндаля
- ✓ 120 гр. Фундука
- ✓ 100 гр. грецких орехов
- ✓ 50 гр. семян льна
- ✓ 40 гр. подсолнечных семечек
- ✓ 20 гр. тыквенных семечек
- ✓ 70 гр. пудры эритритола
- ✓ 55 гр. растопленного кокосового масла
- ✓ 1 ч.л. ванильного экстракта

Как приготовить

1. Духовку разогреть до 160 градусов.
2. Все орехи сложить в чашу кухонного комбайна и порубить S-образным ножом до крупной крошки (примерно 4-5 секунд). Пересыпать в большую сухую чашу.
3. Семена тоже измельчить в комбайне в мелкую крошку (3-4 секунды). Добавить к орехам.
4. Белок и пудру эритритола взбить миксером до увеличения объема, добавить масло и ванильный экстракт и смешать до объединения. Вылить смесь к орехам и тщательно перемешать.
5. Противни застелить пекарской бумагой, распределить равномерно ореховую смесь не толще 1 см. Поставить в духовку на 10 минут, 1 раз перемешать, чтобы орехи подрумянились равномерно и еще раз на 10 минут.
6. Полностью охладить на листе, потом переложить в банку.

** в расчете калорийности не учтены молоко и йогурт!*



Оладьи-пончики

КБЖУ на 1шт. 52 | Белки 2,5 | Жиры 4,3 | Углеводы 1,2 | Клетчатка 0,5

*Нежные привычные с детства оладушки в современной подаче.
Уверена, такой завтрак очень понравится детям. Можно макать в сметану или шоколад!*

Ингредиенты

На 13 пончиков

- ✓ 3 яйца
- ✓ 90 гр. творожного сыра
- ✓ 30 гр. (~ 4 ст.л. миндальной муки)
- ✓ 10 гр. (1 ст.л. кокосовой муки)
- ✓ 25 гр. эритрита (1 ст.л.)
- ✓ ½ ч.л. разрыхлителя

Как приготовить

Все ингредиенты смешать блендером или миксером, разлить по силиконовым формочкам и в духовку примерно на 20-25 минут до золотистой корочки



Черничный пудинг

КБЖУ на 1 порцию ~ 110гр **317** | Белки **7** | Жиры **29** | Углеводы **9** | Клетчатка **3,5**

Кето-завтрак – это не только яйца. Не стоит сбрасывать со счетов ягоды. Тем более в сезон просто невозможно зайти на рынок, и не купить пару стаканов лесных ягод.

Ингредиенты

На 3 порции

- ✓ 60 гр. Черники
- ✓ 25 гр. кокосовой муки
- ✓ ¼ ч.л. Разрыхлителя
- ✓ 6 желтков
- ✓ 30 гр. жидкого кокосового масла
- ✓ 30 гр. растопленного сливочного масла
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ 1 ст.л. лимонного сока
- ✓ 40 гр. эритрита (~1,5 ст.л.)
- ✓ щепотка соли

Как приготовить

1. В небольшой чашке смешать кокосовую муку, разрыхлитель, цедру и соль.
2. Желтки хорошо взбить с эритритом, ввести кокосовое и сливочное масло и сок лимона.
3. В жидкую смесь всыпать сухие ингредиенты и тщательно перемешать.
4. Добавить ягоды черники и разложить по формочкам.
5. Выпекать в духовке на 180С примерно 22-25 минут до румяности.



Фриттата с цуккини и помидорами

КБЖУ на 1 порцию ~ 160гр. **245** | Белки **14** | Жиры **18** | Углеводы **6** | Клетчатка **1,1**

Фриттата – это итальянский омлет. Но согласитесь, звучит очень благородно и загадочно – «Сегодня у нас на завтрак – ФРИТТАТА!»

В отличие от русского варианта, здесь не используют ни сливки, ни молоко.
Рецепт многовариативен – начинку можно менять по своему усмотрению.

Ингредиенты

На 4 порций

- ✓ 200 гр. кабачка
- ✓ 100 гр. репчатого лука
- ✓ 4 яйца
- ✓ 4 белка
- ✓ 50 гр. твердого сыра
- ✓ 80 гр. спелых помидоров
- ✓ 1 ч.л. масла для обжаривания
- ✓ соль и душистые травы

Как приготовить

1. В чугунной или сковороде со съемной ручкой растопите масло, обжарьте на среднем огне мелко порезанный лук до мягкости.
2. Кабачок порежьте небольшими брусочками. Лучше не использовать терку, иначе кабачок будет слишком водянистым.
3. Добавьте кабачок к луку, чуть увеличьте огонь, чтобы вся влага выпарилась.
4. Блендером взбить яйца с белками и сыром, не забудьте про соль и специи.
5. Влейте яйца к овощам, разложите кружочки помидоров, чуть притапливая их, убавьте огонь на минимум и поддержите на плите около 5 минут.
6. Разогрейте духовку до 190С.
7. Затем переставьте сковороду в духовку и доведите омлет до готовности около 15 минут.

При подаче: 10 гр. Растопленного сливочного масла и посыпать свежей зеленью базилика



Быстрая болтунья в томате

КБЖУ на 1 порцию **304** | Белки **14** | Жиры **26** | Углеводы **3,6** | Клетчатка **1**

Когда хочется удивить домашних способом подачи и простотой и скоростью приготовления.

Ингредиенты

- ✓ 4 круглых крепких помидора (~200 гр.)
- ✓ 2-3 яйца
- ✓ 30 мл. сливок
- ✓ ½ зубчика чеснока
- ✓ 2 пера зеленого лука + немного для украшения
- ✓ 30 гр. тертого твердого сыра
- ✓ 30 гр. сливочного масла
- ✓ Соль, специи

Как приготовить

1. У помидоров срезать верхушку и аккуратно, не повредив стенки, вынуть мякоть. Пустые поставить в глубокую тарелку или форму для запекания
2. Яйца взболтать со сливками, мелко рубленным чесноком и луком.
3. Влить яичную смесь в помидоры, посыпать сыром, накрыть верхушкой.
4. Запекать в микроволновке 3 минуты, используя крышку для микроволновых печей (чтобы не взрывалось).
5. В готовый омлет добавить по кусочку сливочного масла и посыпать зеленью



Dutch baby

КБЖУ на 1 порцию 440 | Белки 20 | Жиры 34 | Углеводы 13,5 | Клетчатка 6

У этого блюда нет адекватного перевода на русский язык.
Это блинчик на сковородке в духовке. По консистенции и вкусу похож на сладкий суфле-омлет.

Ингредиенты

На 2 порции

- ✓ 4 яйца
- ✓ 20 гр. сливочного масла
- ✓ 150 мл. 10% сливок (можно попробовать на кокосовом молоке*, или несладком миндальном)
- ✓ 30 гр. кокосовой муки
- ✓ 15 гр. миндальной муки
- ✓ 8 капель стевии
- ✓ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ✓ щепотка соли

ягоды и пудра эритритола
при подаче (опционально)

Как приготовить

1. Сковороду со съемной ручкой или чугунную поставить в духовку на 7-10 минут на 180С.
2. Пока она разогревается, сложить все ингредиенты, кроме кусочка масла, в чашу и взбить миксером или погружным блендером.
3. Вытащить сковороду, положить масло и, вращая по дну и стенкам, растопить его. Влить яичную смесь в сковороду и выпекать в духовке около 20-25 минут до румяности. Блинчик хорошо поднимется, но потом по мере остывания опадёт.
4. Подавать можно с ягодами, взбитыми сливками или просто присыпать пудрой эритритола.

* Если готовите на кокосовом молоке, то возьмите 50/50 с водой.



Кокосовая кашка

КБЖУ на 1 порцию 266 | Белки 4 | Жиры 25 | Углеводы 6,2 | Клетчатка 2,3

Для тех, кто ностальгирует по кашам и их консистенции – это настоящая находка!

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 15 гр. кокосовой стружки
- ✓ 75 гр. кокосового молока
- ✓ 100 мл. воды
- ✓ 5 гр. кокосовой муки
- ✓ 5 гр. псиллиума (опционально)
- ✓ 10 гр. эритритола
- ✓ 3 капли стевии
- ✓ корица, мускатный орех на кончике ножа для ароматизации

Как приготовить

1. В толстодонную антипригарную кастрюлю всыпать кокосовую стружку и подрумянить, постоянно помешивая, чтобы не пригорела.
2. Влить кокосовое молоко, воду, добавить эритритол, довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и поварить 7-10 минут.
3. Затем снять с огня и подмешать оставшиеся ингредиенты.
4. Оставить для набухания еще на 5 минут.



Французские тосты с домашней нутеллой

КБЖУ на 1 шт. ~ 55 гр **154** | Белки **5** | Жиры **13** | Углеводы **4,3** | Клетчатка **2,6**

Баловства ради и разнообразия для!

Ингредиенты

- ✓ 2 кусочка хлеба по 30 гр. каждый (см. рецепт **Мини-багеты**)
- ✓ 10 гр. сливочного масла для обжаривания
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Ягоды для украшения
- ✓ **Для ореховой пасты:**
- ✓ 25 гр. фундука
- ✓ 10 мл. кокосового масла (1 неполная столовая ложка)
- ✓ 5 гр. сливочного масла
- ✓ 3 гр. какао-порошка
- ✓ 2 капли стевии (идеально – ванильной)
- ✓ 3 гр. эритритола

Как приготовить

1. Подсушите орехи на среднем огне на сухой сковороде, периодически встряхивая, пока шкурка не начнет лопаться.
2. Чуть остудить, положить в льняное полотенце, накрыть и прокатать, чтобы снять шкурку.
3. Все поместить в блендер и включить на пару минут. Дайте блендеру отдохнуть, чтобы он не перегрелся. И доведите до желаемой консистенции.
4. Намажьте один кусочек хлеба ореховой пастой, накройте вторым. Окуните во взбитое яйцо с обеих сторон и обжарьте на сливочном масле до румяности.



Панкейки с ягодами

КБЖУ на 1 шт. 55 | Белки 3 | Жиры 4 | Углеводы 2 | Клетчатка 1

С переходом на кето, я перепробовала много различных рецептов.

И только два, были одобрены моими строгими дегустаторами.

Первый можно найти на моём сайте <https://happyketo.ru>, а вторым – делюсь в этой книге

Ингредиенты

На 12-13 блинчиков

- ✓ 20 гр. кокосовой муки
- ✓ 40 гр. миндальной муки
- ✓ ½ ч.л. разрыхлителя
- ✓ ½ ч.л. Корицы
- ✓ 60 мл. 10% сливок или кокосового молока
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 ст.л. эритритола (опционально)
- ✓ 50 гр. ягод (опционально)
- ✓ масло для смазывания сковороды

Как приготовить

1. Яйца взбить миксером до увеличения в объеме.
2. Все сухие ингредиенты всыпать в яичную смесь и перемешать до однородности. Добавьте ягоды (если используете) и еще раз перемешайте.
3. Дайте тесту настояться около 5-7 минут.
4. Сковороду разогреть на средне-низком огне, смазать маслом, выложить тесто, формируя оладьи, и жарить под крышкой 2-3 минуты с каждой стороны до румяности.



Маффины Сыр & Брокколи

КБЖУ на 1 шт. 98 | Белки 6 | Жиры 7 | Углеводы 2,8 | Клетчатка 1,6

*Если у вас есть в запасе 30-35 минут, то эти маффины – отличная идея для завтрака.
А небольшой размер позволяет взять с собой парочку на ланч*

Ингредиенты

На 9 маффинов

- ✓ 4 яйца
- ✓ 35 гр. кокосовой муки
- ✓ 50 гр. мелких соцветий брокколи без твердых частей
- ✓ 100 гр. натертого сыра Чеддер (я экспериментировала с адыгейским и моцареллой 50/50)
- ✓ 1 ½ ч.л. разрыхлителя
- ✓ 1 ч.л. соли

При подаче: сливочное масло / творожный сыр

Как приготовить

1. Яйца взбить с солью.
2. Добавить остальные продукты, перемешать.
3. Разложить по силиконовым формочкам и выпекать около 25-30 минут в разогретой до 180С духовке до румяной корочки.

Смело намазывайте на готовые маффины сливочное масло или творожный сыр

* КБЖУ без учета дополнительного масла и сыра



Обеды

Куриный суп

Суп-пюре из шпината и цветной капусты

Рыба в лимонном масле

Марокканский рис с лаймом и кинзой

Курица с кешью по-тайски

Стромболи с курицей и сыром

Хрустящие острые крылышки

Цуккини-паста с соусом Альфредо

Свинные рёбрышки

Кюфта из баранины

@khudey



Куриный суп

КБЖУ на 1 порцию **365** | Белки **28** | Жиры **26** | Углеводы **6,3** | Клетчатка **0,6**

*Куриное филе пресно и скучно само по себе до дрожи.
Но если его умело обыграть чем-то ароматным, кремовым и жирным.
То это уже совсем другая история. Вкусная и питательная.*

Ингредиенты

На 2 порции

- ✓ 1 куриная грудка (~180 гр. сырой)
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 10 гр. сливочного масла
- ✓ 60 гр. творожного сыра
- ✓ 100 мл. сливок 30%
- ✓ 300 мл. куриного бульона
- ✓ 50 гр. помидорок черри
- ✓ ¼ ч.л. итальянских или французских трав
- ✓ соль

Как приготовить

1. Грудку сварить до готовности. Вытащить, немного остудить и порвать на кусочки.
2. В кастрюле с толстым дном на среднем огне растопить масло, выдавить чеснок через пресс, добавить травы и потомить до мягкости (не сожгите чеснок, иначе суп будет горчить).
3. Положите кусочки курицы, перемешайте чтобы она пропиталась ароматным маслом.
4. Добавьте сливки и творожный сыр. Помешивая, растворите сыр, затем влейте бульон и дайте нежно побулькать 3-4 минуты.



Суп-пюре из шпината и цветной капусты

КБЖУ на 1 порцию 225 | Белки 10 | Жиры 16 | Углеводы 9,5 | Клетчатка 2,9

Осенний, густой и горячий.

Кремовая текстура и насыщенный аромат этого супа не оставят никого равнодушными.

Ингредиенты

На 2 порции

- ✓ 130 гр. цветной капусты
- ✓ 70 гр. шпината
- ✓ 40 гр. репчатого лука
- ✓ 40 гр. стеблевого сельдерея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 100 мл. сливок от 20% (можно использовать кокосовое молоко)
- ✓ 250 мл. куриного бульона или воды
- ✓ 10 гр. масла для обжаривания
- ✓ соль

Как приготовить

1. Лук, чеснок и сельдерей порежьте мелкими кубиками и обжарьте на среднем огне в кастрюле с толстым дном на масле, пока не станет прозрачным
2. Капусту разберите на соцветия, шпинат порежьте. Добавьте овощи в кастрюлю к луку.
3. Влейте бульон, посолите, накройте крышкой и варите до медленного огня до мягкости примерно 20-25 минут.
4. Тщательно пюрируйте суп блендером, добавив сливки или кокосовое молоко.



Рыба в лимонном масле

КБЖУ на 1 порцию **398** | Белки **48** | Жиры **23** | Углеводы **1** | Клетчатка **0**

Для этого рецепта прекрасно подойдет рыба с белым плотным мясом: треска, палтус, пикша, дорада, зубатка, на худой конец минтай. Некоторые сорта могут быть не такими жирными, но это легко поправимо – мы добавляем лимонное масло.

Ингредиенты

На 2 порции

- ✓ 400 гр. филе белой рыбы (если рыба в глазури – смело берите 500)
- ✓ 2 дольки лимона для сбрызгивания рыбы
- ✓ Свежемолотый перец
- ✓ Розмарин для запекания (опционально)
- ✓ соль

Для соуса:

- 50 гр. сливочного масла
- цедра 1 лимона
- 4 ст.л. свежевыжатого лимонного сока (~1 лимон)
- 1 зубчик чеснока

Как приготовить

1. Филе без кожи и костей сложить в жаропрочную форму. Посолить, приправить перцем, сбрызнуть лимонным соком, положить веточку розмарина.
2. Запечь под грилем около 12-15 минут. Ориентируйтесь на толщину рыбы, чтобы не пересушить.
3. На среднем огне растопить сливочное масло, выдавить чеснок через пресс.
4. С лимона снять цедру и выдавить сок. Добавить к чесноку и маслу и помешивая прогреть до уверенного аромата.
5. Вынуть рыбу из духовки, разложить по тарелкам и полить лимонным маслом.



Марокканский рис с лаймом и кинзой

КБЖУ на 1 порцию **135** | Белки **5** | Жиры **7** | Углеводы **14** | Клетчатка **6,5**

Совет от Капитана-очевидность: «Чем больше различных специй и их сочетаний вы используете с рисом из цветной капусты, тем меньше он похож на цветную капусту!»

Ингредиенты

На 2 порции

- ✓ 500 гр. цветной капусты
- ✓ 1 ст.л. кокосового/оливкового масла
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ ½ ч.л. зиры (кумина)
- ✓ 1 небольшой лайм (сок и цедра)
- ✓ 10 гр. листиков свежей кинзы
- ✓ соль

Как приготовить

1. Капусту разобрать на небольшие соцветия, измельчить с помощью крупной терки или комбайна с S-образным ножом до размера рисовых крупинок.
2. С лайма снимите цедру.
3. В большой сковороде на среднем огне пассеруйте до мягкости лук и чеснок, добавьте кумин и прогрейте до появления запаха.
4. Увеличьте огонь, всыпьте цветную капусту и готовьте 5-6 минут, часто помешивая. Капуста должна остаться с хрустинкой внутри.
5. Снять с огня, приправить цедрой и соком лайма, посыпать кинзой и перемешать



Курица с кешью по-тайски

КБЖУ 709 | Белки 38 | Жиры 55 | Углеводы 16 | Клетчатка 3

Редко какой турист, посетивший страну улыбок, не пробовал это традиционное тайское блюдо Чикен Кешью Намс (Chicken cashew nuts).

Сочетание острого, кислого и сладкого вкуса делает его запоминающимся.

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 150 гр. куриных бедрышек без кожи и кости
- ✓ 1 ст. л. кокосового масла для обжаривания
- ✓ 20 гр. орешков кешью
- ✓ 50 гр. болгарского перца
- ✓ 2 см. свежего корня имбиря
- ✓ 1 большой зубчик чеснока
- ✓ 1 ч.л. яблочного или рисового уксуса
- ✓ ½ ч.л. эритритола
- ✓ 50 гр. репчатого лука
- ✓ ½ стручка небольшого перчика чили (по желанию)
- ✓ соль

Для украшения

- 1 ст. л кунжутного масла
- 1 ч.л. ложка кунжута
- 1 ч.л. зеленого лука

Как приготовить

1. Нагрейте сковороду на медленном огне и поджарьте, периодически встряхивая, орешки кешью, пока они не станут румяными. Снимите с огня.
2. Мясо порезать средними кубиками примерно по 3 см. Так же порубите лук и перец.
3. Разогрейте кокосовое масло, добавьте измельченный имбирь, порезанный чили (обязательно удалите семена) и чеснок и прогрейте до появления аромата, затем увеличьте огонь до сильного, положите курицу и помешивая обжарьте, около 5 минут. Не забудьте про соль.
4. Добавьте болгарский перец, лук, яблочный уксус, эритритол и кешью. Тщательно перемешайте.
5. Готовую курицу сбрызнуть кунжутным маслом, украсить зеленью и семенами кунжута.



Стромболи с курицей и сыром

КБЖУ на 1 порцию 444 | Белки 33 | Жиры 31 | Углеводы 8,6 | Клетчатка 5

Стромболи – это не только название острова-вулкана недалеко от Сицилии, но и один из видов закрытой пиццы. После того, как вы его приготовите, думаю догадаетесь, почему он так называется ;)

Ингредиенты

На 3 порции

Для теста:

- ✓ 100 гр. натертой моцареллы или любого другого легкоплавкого сыра
- ✓ 30 гр. кокосовой муки
- ✓ 18 гр. семян льна (или 1½ ст.л. льняной муки)
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 ч.л. итальянских приправ
- ✓ щепотка соли

Для начинки:

- ✓ 150 гр. вареного куриного филе (бедро)
- ✓ 50 гр. сыра моцарелла
- ✓ 60 гр. творожного сыра
- ✓ 50 мл. сливок 30%
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ соль

Как приготовить

1. Куриное филе порезать небольшими кусочками, смешать с творожным сыром, сливками, солью и хорошо перемешать.
2. Семена льна смолоть в кофемолке или в блендере в течении 5-7 секунд.
3. Моцареллу для теста (100 гр) натереть и сложить в миску, расплавить в микроволновке около 1 минуты. Добавить яйцо, кокосовую муку, молотое льняное семя, приправы и соль.
4. Замесить мягкое податливое тесто.
5. Теплое тесто раскатать между двумя листами пекарской бумаги в тонкий овальный пласт. Сделать диагональные надрезы с обеих сторон по ~ 6 см. в глубину, оставив середину целой.
6. В середину распределить начинку, и накрыть полосками теста внахлест, формируя косичку.
7. Запечь до румяности в духовке на 180С около 20-25 минут.
8. Подавать с зеленым салатом



Хрустящие острые крылышки

КБЖУ на 1 шт 207 | Белки 14 | Жиры 17 | Углеводы 0 | Клетчатка 0

Во многих пабах крылышки прописаны в разделе Закусок/Appetizer, и подают их там скромненько – по полтора крыла.

Другое дело дома – можно не экономить и приготовить побольше, позвать друзей и весело провести вечер

Ингредиенты

- ✓ 10 куриных крылышек без грудного мяса
- ✓ 1 ч.л. сушеной паприки
- ✓ ¼ ч.л. хлопьев чили (или ½ ч.л. соуса чили/табаско)
- ✓ 1 ч.л. соли
- ✓ белок 1 яйца

Как приготовить

1. Крылья обсушить полотенцем. Разрезать на 2 части по суставу.
2. Тщательно перемешать с приправами и солью.
3. Белок взбить до крепких пиков. Обмакнуть каждый кусочек во взбитый белок.
4. Разложить на противне, застеленном пекарской бумагой и выпекать в духовке под грилем 200-220 около 10 минут с каждой стороны до очень уверенной румяности



Цуккини-паста с соусом Альфредо

КБЖУ на 1 порцию **697** | Белки **27** | Жиры **59** | Углеводы **14,6** | Клетчатка **1,8**

Легкий сытный рецепт с насыщенным сливочно-сырным соусом

Ингредиенты

- ✓ 150 гр. (1 небольшой) молодой кабачок
- ✓ 1 ст.л. кокосового/сливочного масла
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 100 мл. сливок от 20%
- ✓ 50 гр. творожного сыра
- ✓ 30 гр. твёрдого сыра типа Пармезан
- ✓ соль, итальянские душистые травы

Как приготовить

1. Кабачок распустить овощечисткой на ленты.
2. Бекон порезать на кусочки. На сухой сковороде со всех сторон слегка подрумянить мясо, пока из него не начнёт вытапливаться жир. Но не пересушите, нам не нужны шкварки.
3. Вытащить мясо, и в эту же сковороду добавить мелко порезанный чеснок с травами и, помешивая, обжарить до аромата. Затем добавить творожный сыр и сливки.
4. Помешивая, растворить все комочки и довести до кипения, но не кипятить.
5. Всыпать мелко натертый пармезан, хорошо перемешать. Соус станет гуще и насыщеннее.
6. Снять с огня, в горячий соус положить ленты кабачка и хорошо перемешать, пропитывая пасту соусом. Проверьте на соль, ведь пармезан может быть достаточно солёным.
7. При подаче слегка присыпьте пармезаном



Свинные рёбрышки

КБЖУ на 1 порцию **645** | Белки **32** | Жиры **54** | Углеводы **7** | Клетчатка **0**

*Секрет этого блюда – в маринаде и времени.
Не поленитесь, выдержите рёбрышки в соусе всю ночь. Поверьте, это того стоит!*

Ингредиенты

- ✓ 200 гр. свиных рёбрышек с мясом и сальцом
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 3-4 см. свежего корня имбиря
- ✓ 20 гр. лука
- ✓ 1 ч.л. эритритола
- ✓ 1 ч.л. яблочного уксуса
- ✓ 1 ст.л. кунжутного масла
- ✓ 1 ст.л. масла для обжаривания

При подаче:

- ✓ 1 ч.л. рубленой зелени
- ✓ 1 ч.л. кунжута

Как приготовить

К сожалению, пока мне не попадался соевый соус без пшеницы, поэтому, если для вас это очень критично – исключите соевый и замените на соль.

1. Рёбрышки почистить ножом от осколков косточек, и разрезать поштучно.
2. Лук, чеснок и имбирь натереть на мелкой тёрке. Смешать уксус, соевый, кунжутное масло, эритритол и все остальные специи.
3. Соединить все ингредиенты, тщательно перемешайте, чтобы все рёбрышки покрылись маринадом. Переложите мясо в плотный пакет, завяжите и уберите в холодильник на 6-12 часов.
4. Периодически переворачивайте пакет с одного бока на другой, чтобы мясо промариновалось равномерно.
5. В кастрюле с толстым дном разогреть масло. Обжарить на сильном огне до румяной корочки с каждой стороны. Затем убавить огонь и тушить около 60-90 минут до мягкости мяса, оно должно легко отделяться от кости. При необходимости подливайте по 3-4 ст.л. воды.
6. Готовые рёбрышки выложить на блюдо, посыпать зеленью и кунжутными семечками по желанию



Кюфта из баранины

КБЖУ на 4 шт* 610 | Белки 41 | Жиры 48 | Углеводы 4,8 | Клетчатка 0,4

Не поленитесь использовать все специи, указанные в рецепте, именно они придадут восточный колорит котлеткам

Ингредиенты

На 4 шт.

- ✓ 250 гр. бараньего фарша
- ✓ 50 гр. лука
- ✓ 3 веточки свежей кинзы (только листики)
- ✓ по щепотке специй:
- ✓ сушеной паприки, черного перца, семян кориандра, кумина, сушеного имбиря, корицы
- ✓ Соль
- ✓ масло для обжаривания
- ✓ бамбуковые шпажки

Для соуса:

- ✓ 1 ст.л. сметаны/густого йогурта
- ✓ 1 ч.л. сока лимона
- ✓ 5 листиков мяты

Как приготовить

Если планируете использовать шпажки, замочите их предварительно в воде на 30-60 минут.

1. Лук натереть на мелкой терке или пюрировать блендером. Со свежей кинзы оборвать листики и измельчить.
2. Соединить все сухие специи в ступке (или кофемолке) и тщательно перетереть.
3. Всыпать их к фаршу и тщательно вымесить.
4. Сформировать 4 продолговатых котлеты, насадить на шпажку и обжарить на сильном огне до румяной корочки, затем убавить жар до минимума, накрыть крышкой и довести до готовности, переворачивая.
5. Подавать с соусом и листовой зеленью

* КБЖУ без учета соуса



Ужины

Мясной рулет с яйцом и шпинатом

Баклажан с мясом по-филиппински

Фрикадельки а-ля Прованс

Пицца

Куриная грудка со шпинатом и фетой

Сэндвич с тунцом

Креветки в кокосе

Пастуший пирог

Рыбная брускетта

Свинные медальоны в ароматном соусе



Мясной рулет с яйцом и шпинатом

КБЖУ на 1 порцию ~ 180gr **508** | Белки **45** | Жиры **36** | Углеводы **1,2** | Клетчатка **0,2**

*Люблю, когда на тарелке красиво, и при этом не очень сложно в плане приготовления.
Рулеты – это один из тех случаев. Любое мясо, любая начинка, а результат всегда хорош!*

Ингредиенты

На 3 порции

- ✓ 500 гр. любого фарша
- ✓ 2 вареных яйца
- ✓ 3 ст.л. сметаны 20% жирности + для смазывания
- ✓ 50 гр. свежего шпината (можно и немного больше)
- ✓ соль, специи

Как приготовить

1. Стол застелить двумя листами пищевой плёнки (внахлест) в 2 слоя.
2. Отступая от краёв, выложить на плёнку фарш плотным прямоугольником толщиной не более 5 мм.
3. Смазать мясо сметаной. Распределить по всей поверхности натертое на крупной тёрке яйцо и порезанный шпинат. Не забудьте про соль и специи!
4. Захватив за один край пленки, начните сворачивать рулет. Проследите, чтобы пленка не завернулась во внутрь. Он должен быть похож на конфетку. Возьмите плотно за свободные края плёнки и, крепко держа, покатайте рулет по столу в одном направлении. Он начнет уплотняться и немного укоротится в длину.
5. Аккуратно разверните плёнку и переложите (накатом) рулет в форму для запекания, смажьте сметаной.
6. Рядом положите овощи, сбрызнув маслом: помидорки черри, перец, четвертинки репчатого лука.
7. Запекайте в духовке около 25-30 минут до готовности.
8. Если у вас есть пароварка, то прямо в плёнке, его можно приготовить на пару. Только завяжите кончики, чтобы сок не вытекал.

Подавать с запеченными овощами и растопленным сливочным маслом

** расчет калорийности без учета овощей и масляного соуса*



Баклажан с мясом по-филиппински

КБЖУ на 1 порцию 454 | Белки 33 | Жиры 32 | Углеводы 10 | Клетчатка 5,1

Я мечтаю побывать на Филиппинах, судя по фотокарточкам, там волшебное). А пока вот изучаю чем там питаются. Это один из вариантов местной филиппинской кухни – Tortang Talong.

Ингредиенты

- ✓ 150 гр. баклажанов (~ 1 небольшой)
- ✓ 100 гр. сырого фарша
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 см. корня имбиря
- ✓ 1 ч.л. кунжутного масла
- ✓ ½ ч.л. яблочного уксуса
- ✓ 1 мелкое яйцо
- ✓ 1 ч.л. масла для обжаривания
- ✓ соль

опционально 1 ст.л. соевого соуса + пара колечек перца чили

Как приготовить

1. Баклажан смазать маслом и запечь в духовке около 20 минут, поворачивая, чтобы кожица изменила цвет. Вытащить и немного остудить.
2. В это время разогреть сковороду с кокосовым маслом, обжарить на медленном огне мелко рубленный чеснок и имбирь до мягкости.
3. Добавить фарш и разминая лопаткой обжарить. Готовый фарш приправить солью, яблочным уксусом и кунжутным маслом.
4. Яйцо разбить в чашку и взболтать.
5. Слегка остывший баклажан надрезать вдоль, формируя карманчик. Слегка посолить. Начинить фаршем, влить в мясо яйцо.
6. Положить баклажан шкуркой на сковороду и, томить на медленном огне под крышкой около 10 минут. Взяв за хвостик, перевернуть мясной стороной вниз еще на 3-5 минут.



Фрикадельки а-ля Прованс

КБЖУ на 1 порцию **410** | Белки **28** | Жиры **30** | Углеводы **6,8** | Клетчатка **3,7**

Мой мамский опыт показывает, что чем мельче размер, тем легче уговорить детей поесть. Карликовая морковь, перепелиные яйца, мини-шарики моцареллы, помидорки черри ну и конечно, фрикадельки. Понимаете о чем я? ;)

Ингредиенты

**На 50 небольших фрикаделек
(5 порций по 10 шт.)**

- ✓ 500 гр. фарша (250гр. говядина/ 250 гр. свинина)
- ✓ 100 гр. лука
- ✓ 1 ч.л. масло для обжаривания
- ✓ соль, специи

**Для соуса-гарнира
(5 порций ~ 80 гр.):**

- ✓ 80 гр. лука
- ✓ 80 гр. стебля сельдерея
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ ~ 250-280 гр. спелых помидоров (2 крупных)
- ✓ 1 ч.л. яблочного уксуса
- ✓ ½ ч.л. прованских трав (розмарин, орегано, базилик)
- ✓ соль
- ✓ 1 ч.л. масла для обжаривания
- ✓ 20 гр. сливочного масла
- ✓ 1 ч.л. масла для обжаривания

Как приготовить

1. Лук натереть на терке или пюрировать блендером, соединить с фаршем, добавить соль, приправы и тщательно вымесить.
2. Масло разогреть в сковороде, выложить фрикадельки, периодически встряхивая, подрумянить со всех сторон на среднем огне до готовности.
3. Все овощи для соуса порезать кубиками одинакового размера.
4. Разогреть масло, пассеровать в нем до мягкости лук, чеснок и сельдерея. Добавить помидоры, убавить огонь и потушить под крышкой около 10 минут. Влить яблочный уксус и воду, соль, приправы. Тщательно перемешать. При необходимости добавить воды.
5. В горячие овощи добавить кусочек сливочного масла



Пицца

КБЖУ 458 | Белки 31 | Жиры 35 | Углеводы 4,4 | Клетчатка 1,2

*С этим простым рецептом можно не опасаться ни углеводов, ни глютена.
Мягкая основа с совершенно нейтральным вкусом.*

Ингредиенты

Для основы:

- ✓ 2 яйца
- ✓ 15 гр. натертого на мелкой терке пармезана
- ✓ 7 гр. псиллиума (1 ст.л)
- ✓ ½ ч.л. сушеных итальянских трав (орегано+базилик)
- ✓ 1 чл кокосового масла для обжаривания
- ✓ щепотка соли

Для начинки:

- ✓ 45 гр. (40+5) натертой моцареллы для пиццы
- ✓ 10 гр (1 ч.л.) сметаны
- ✓ 1 небольшой помидор (~60 гр)
- ✓ несколько листочков базилика + для украшения.

Как приготовить

1. Толстодонную сковороду разогреть с маслом на среднем огне.
2. Все ингредиенты для основы тщательно перемешать блендером или венчиком.
3. Сразу же вылить на сковороду и распределить тесто ложкой по всей поверхности. Иначе псиллиум разбухнет и тесто будет очень густым.
4. Как только на поверхности появились пузырьки (около 1 минуты), перевернуть с помощью лопатки на другую сторону и выключить огонь и оставить еще не пол минуты.
5. Готовую основу переложить на бумагу для запекания, смазать сметаной, посыпать большей частью сыра, разложить кружочки помидоров, сверху присыпать остатками сыра и мелко рубленным свежим базиликом.
6. Поставить пиццу в духовку чтобы сыр расплавился и подрумянился.



Куриная грудка со шпинатом и фетой

КБЖУ на 1 порц. 665 | Белки 57 | Жиры 47 | Углеводы 2,5 | Клетчатка 0,7

Разнообразить «сухость» курогрудки помогают различные соусы, начинки и специи. Здесь – шпинат, фета и сливочное масло не дают грудке заскучать и засохнуть

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 170 гр. филе куриной грудки
- ✓ 30 гр. сыра фета
- ✓ 30 гр. шпината
- ✓ 15 гр. сливочного масла
- ✓ соль, перец
- ✓ 1 яйцо для обмакивания
- ✓ 1 ст.л. масла для обжаривания

Как приготовить

1. Грудку надрезать и раскрыть как книжку. Положить в пакет (чтобы не летели брызги) и отбить до толщины не более 3-4 мм. Щедро приправить солью и перцем.
2. Фету размять вилкой и смешать с порезанным шпинатом.
3. Застелить стол двумя слоями пищевой плёнки внахлест, положить грудку в центр, оставив по краям достаточно свободного места для скручивания.
4. Зелень и сыр выложить на мясо вдоль одного края. Кусочек масла порезать на кубики и распределить по шпинату.
5. Подцепив плёнку за край, завернуть рулетом. Следите, чтобы конец пищевой плёнки не попал внутрь. Должна получиться «конфета», взяв которую за кончики плёнки, прокатать в одном направлении, чтобы рулет уплотнился и хорошо склеился.
6. Толстодонную сковороду или большую кастрюлю нагреть с 1 ст.л. масла.
7. Яйцо взболтать вилкой в широкой и глубокой тарелке. Аккуратно развернуть грудку от плёнки, обмакнуть со всех сторон в яйцо и положить в сковороду, обжаривая перекатом по полторы-две минуты до румяности. Уменьшить огонь до средне-низкого, накрыть крышкой и довести до готовности еще 10 минут, периодически перекачивая рулет.
8. Вытопившееся масло и сок слить в соусник и подавать к рулету.



Сэндвич с тунцом

КБЖУ на 1 порцию **262** | Белки **18** | Жиры **18** | Углеводы **7,1** | Клетчатка **3,2**

*Не сложен в приготовлении, питателен.
Добавьте к сэндвичу салат из зелени, приправленный оливковым
маслом – и вот быстрый кето-ужин готов.*

Ингредиенты

На 2 сэндвича

- ✓ 2 кус кето багета ~ по 40 гр. каждый.
[См. рецепт Мини багеты](#)
- ✓ 1 банка консервированного тунца
- ✓ 20 гр. лука (у меня красный для контраста)
- ✓ 20 гр. маринованных огурцов.
Лучше домашних, тех что точно без сахара в маринаде ;)
- ✓ 20 гр. каперсов (опционально)
- ✓ 20 гр. темнолиственной зелени (салат, руккола)
- ✓ 30 гр. творожного сыра
- ✓ 10 гр. сметаны от 20%
- ✓ 10 гр. оливкового масла

Как приготовить

1. Слить жидкость из тунца и тщательно размять вилкой с творожным сыром и оливковым маслом, а лучше – взбить блендером, но не в гладкую массу.
2. Лук, каперсы и огурчики мелко порезать. Кстати, огурцы и каперсы вполне взаимозаменяемы.
3. Смешать тунец с луком и огурцами.
4. На багет положить зелень, сверху распределить массу из тунца, украсить зеленью по желанию.



Креветки в кокосе

КБЖУ на 1 порц* 498 | Белки 27 | Жиры 40 | Углеводы 7,5 | Клетчатка 1,2

Пожалуй, это лучшие из креветок в безглютеновой панировке, которые я когда-либо пробовала.

Ингредиенты

- ✓ 100 гр. (~ 5 шт.) креветок
- ✓ 10 гр. рисовой муки, кукурузного/картофельного крахмала
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 50 гр. кокосовой стружки
- ✓ соль
- ✓ 1 ст.л. оливкового масла

Как приготовить

!! Не пугайтесь рисовой муки и крахмала в составе – он только нужен для обмакивания, чтобы панировка крепко держалась на креветке !!

1. Креветки очистить от панциря, оставив хвостик. Сделать неглубокий надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену. Промыть под проточной водой, тщательно обсушить полотенцем. Посолить.
2. Обмакнуть с обеих сторон в рисовую муку, затем во взбитое яйцо и, стряхнув излишки, обвалять в кокосовой стружке.
3. Разложить на противне, застеленном пекарской бумагой, сбрызнуть оливковым маслом и поставить запекаться в разогретую до 200С духовку на 15 минут. В процессе, перевернуть на другую сторону.
4. Подавать с любимым соусом для обмакивания

* КБЖУ без учета соуса



Пастуший пирог

КБЖУ на 1 порц* 498 | Белки 24 | Жиры 40 | Углеводы 9 | Клетчатка 3,3

Традиционный рецепт для северной Англии и Шотландии. Можно готовить и в качестве запеканки, и на основе из теста. В оригинале используется картофельное пюре, но конечно же не наш кто-вариант, поэтому легко заменяем на дружественную нашему рациону цветную капусту

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 40 гр. бараньего фарша
- ✓ 40 гр. говяжьего фарша
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 40 гр. стеблевого сельдерея
- ✓ 25 гр. моркови
- ✓ 25 гр. стручковой фасоли
- ✓ 80 гр. цветной капусты
- ✓ 20 гр. сливочного масла
- ✓ соль, перец
- ✓ 1 ст.л. масла для обжаривания
- ✓ 20 гр. пармезана

Как приготовить

1. Цветную капусту разобрать на соцветия, и поставить вариться до мягкости в подсоленной воде.
2. Чеснок измельчить, сельдерей, морковь, стручковую фасоль порезать одинаковыми кусочками и обжарить в масле, помешивая, около 5 минут.
3. Добавить к овощам фарш и, разбивая, комочки лопаткой обжарить мясо пока оно не станет бледно-серого цвета. Снять с огня и отставить.
4. Из готовой капусты слить воду, пюрировать погружным блендером со сливочным маслом.
5. Форму для запекания смазать, выложить на дно мясо с овощами и всем выделившимся соком. Сверху распределить капустное пюре, присыпать половиной тёртого пармезана и поставить запекаться в духовку на 15-20 минут до румяности.
6. Готовый пирог перед подачей присыпать оставшимся пармезаном.



Рыбная брускетта

КБЖУ на 1 порцию 404 | Белки 32 | Жиры 28 | Углеводы 6,2 | Клетчатка 1,6

Аромат итальянских трав, нежное рыбное филе и легкая кислинка бальзамического уксуса. Это БОЖЕСТВЕННО!

Ингредиенты

- ✓ 150 гр. филе дикой форели / лосося
- ✓ 1 ч.л. масла для обжаривания
- ✓ 50 гр. помидоров черри
- ✓ 50 гр. болгарского перца
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ ½ ч.л. сушеного орегано
- ✓ ½ ч.л. сушеного базилика или 1 ч.л. свежего + немного для украшения
- ✓ ½ ч.л. бальзамического уксуса или сока лимона
- ✓ 1 ст.л. оливкового масла
- ✓ соль, свежемолотый перец

Как приготовить

1. Кусок рыбы щедро посолить, положить на сковороду мясом вниз и обжарить с 1 ч.л. масла около 6 минут, аккуратно перевернуть на кожу и еще – 5-6 минут.
2. Снять с огня. В этой же сковороде обжарить мелко порезанный чеснок, затем добавить помидоры и болгарский перец, присыпать специями. Помешивая, слегка обжарить пару минут.
3. Сбрызнуть бальзамиком, перемешать.
4. Выложить овощную смесь на рыбу, полить оливковым маслом.
5. Украсить оставшимися листиками базилика



Свинные медальоны в ароматном соусе

КБЖУ на 1 порцию **483** | Белки **31** | Жиры **39** | Углеводы **2** | Клетчатка **0**

Древесные нотки розмарина и кислинка пряного бальзамика в сочетании с нежной свиной вырезкой.

Ингредиенты

- ✓ 150 гр. свиной вырезки
- ✓ 40 гр. сливочного масла
- ✓ 1 большой зубчик чеснока
- ✓ 1 средняя веточка свежего розмарина
- ✓ 1 ст.л. бальзамического уксуса (не крема)
- ✓ соль и свежемолотый перец

Как приготовить

1. Разогрейте духовку до 220°C.
2. Медальоны обсушить бумажным полотенцем, щедро присыпать солью и свежемолотым перцем с обеих сторон.
3. В сковороде, которую можно использовать в духовке, разогреть на среднем огне половину масла. Чеснок в шкурке раздавить ножом и положить в масло, туда же половину веточки розмарина. Прогреть масло до чудесного аромата около 1 минуты, следите, чтобы чеснок не горел.
4. Добавьте мясо на сковороду и обжарьте с каждой стороны по 2 минуты. Влейте бальзамик, перемешайте с соком, выделившимся при обжарке. Готовьте медальоны на сковороде еще пару минут, поливая полученным соусом.
5. Добавьте вторую половину сливочного масла, и розмарин и переместите сковороду в духовку. Запекайте 5 минут, затем снова полейте мясо соусом, переверните и еще раз в духовку на 5 минут.
6. Готовые медальоны выложить на тарелку, накрыть крышкой или фольгой и дать отдохнуть 7-10 минут.
7. Соус со сковороды процедить в соусник и подавать к медальонам.



Салаты / Закуски

Кабачок-гармошка

Помидоры, запеченные с пастой из тунца

Кабачок фри

Салат с лососем и авокадо

Салат Капрезе с запеченными томатами

Шарики из шпината с орешками

Салат мясной с дайконом

Салат из запеченной тыквы с фетой

Cole slaw или капуста по-американски

Салат бекон & авокадо

@khude



Кабачок-гармошка

КБЖУ 284 | Белки 16 | Жиры 20 | Углеводы 8 | Клетчатка 1,7

Нарядное и эффектное блюдо, но при этом совершенно не требующее особых кулинарных навыков. Чтобы сделать одинаковые по глубине разрезы – используйте два карандаша ;) Просто положите их с обеих сторон кабачка и режьте

Ингредиенты

На 4 порции ~ по 230 гр

- ✓ 700 гр. кабачков (2 небольших молодых цуккини ~ по 350 гр. каждый)
- ✓ 250 гр. сыра (Чеддар, Тильзитер)
- ✓ 1 ч.л. оливкового масла для сбрызгивания
- ✓ Соль, ваши любимые душистые травы-приправы

Как приготовить

1. В кабачках сделать надрезы-кармашки около 5 мм толщиной. Каждый кабачок можно разрезать по середине, тогда получится 4 небольших гармошки.
2. Сыр порезать длинными прямоугольниками, а потом их разрезать на треугольники.
3. Отгибая кружок, вставить в кармашек кусочек сыра.
4. Поставить нашингованные кабачки в форму для запекания, добавить 1-2 ст.л. воды, посыпать солью, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать душистыми травами.
5. Запечь в разогретой до 180С духовке около 20-25 минут пока сыр не расплавится, а кабачки не подрумянятся.



Помидоры, запечённые с пастой из тунца

КБЖУ 250 | Белки 27 | Жиры 12 | Углеводы 8 | Клетчатка 1

Сочные, спелые томаты и питательный, богатый белком тунец – вот, что делает эту закуску такой интересной.

Ингредиенты

- ✓ 100 гр. круглых помидоров (~ 2 небольших шт.)
- ✓ 1 банка консервированного тунца (~ 100 гр. отжатого)
- ✓ 20 гр. репчатого лука
- ✓ 30 гр. творожного сыра (Хохланд, Альметте)
- ✓ 1 ч.л. яблочного уксуса
- ✓ 20 гр. моцареллы для пиццы
- ✓ соль

Как приготовить

1. Помидоры разрезать пополам, ложкой убрать мякоть и перепонки.
2. Слить жидкость из тунца, размять вилкой с творожным сыром.
3. Лук порезать очень мелко, обдать кипятком, чтобы убрать горечь. Откинуть на сито и хорошо стряхнуть жидкость.
4. Переложить лук в миску и сбрызнуть яблочным уксусом.
5. Соединить рыбу и маринованный лук, тщательно перемешать. Посолить.
6. Начинить помидоры рыбной массой, накрыть кусочком сыра и запечь в духовке 180С около 15 минут или пока сыр не расплавится и не станет румяным.



Кабачок фри

КБЖУ на 100гр 76 | Белки 4 | Жиры 5 | Углеводы 4 | Клетчатка 1

*Простая в приготовлении, но тем не менее очень вкусная закуска.
Вместо цуккини можно легко использовать корневой сельдерей.*

Ингредиенты

- ✓ 300 гр. молодых плотных кабачков* (~ 2 шт.)
- ✓ белок 1 яйца
- ✓ 1 ч.л. сушеной паприки (можно копченой)
- ✓ ½ ч.л. сушеного орегано
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ ½ ч.л. соли
- ✓ 1 ст.л. кокосового/оливкового масла

Как приготовить

1. Кабачок порезать на брусочки как картошка-фри. Сложить в пластиковый пакет или контейнер с крышкой, добавить масло, все травы и энергично встряхнуть, чтобы равномерно распределить специи по кусочкам.
2. В отдельной миске взбить белок до крепкой пены.
3. Аккуратно перемешать лопаткой взбитый белок и овощи.
4. Разогреть духовку до 190-200С. На застеленном бумагой противне распределить брусочки, выпекать 10 минут, затем перемешать, чтобы подрумянились с другой стороны и еще на 10 минут.

** Кабачки нужны именно молодые, у переросших – грубая корка и рыхлая мякоть, которая даст много воды при выпекании.*



Салат с лососем и авокадо

КБЖУ на 1 порцию **547** | Белки **23** | Жиры **47** | Углеводы **8** | Клетчатка **1,9**

Идеальный салат. Здесь даже добавить нечего!

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 50 гр. темнolistовой салатной зелени
- ✓ 100 гр. малосолевой или копченой семги/лосося
- ✓ ½ авокадо (~80 гр)
- ✓ 10 гр. тыквенных семечек
- ✓ соль и перец

Для соуса:

- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- ¼ зубчика чеснока
- ¼ ч.л. итальянских трав (орегано, базилик)

Как приготовить

1. Рыба подойдет солёная, копченая. Я здесь использовала оставшийся от обеда кусок форели, приготовленной на парУ.
2. Зелень порвать руками, выложить кусочки рыбы, порезанный авокадо и присыпать тыквенными семечками.
3. Для заправки – чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом, соком лимона и приправами. Сбрызнуть соусом салат.



Салат Капрезе с запечёнными томатами

КБЖУ на 1 порцию **370** | Белки **17** | Жиры **32** | Углеводы **2,2** | Клетчатка **1**

Все мы знаем классический вариант Капрезе.

Попробуйте заменить обычные помидоры на запеченные черри и вы удивитесь новому вкусу!

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 100 гр. помидорок черри
- ✓ 1 ч.л. оливкового масла
- ✓ 60 гр. (~ 8 маленьких шариков) моцареллы
- ✓ 50 гр. Рукколы
- ✓ 50 гр. свежего шпината
- ✓ 30 гр. (1 ст. л.) песто
- ✓ 1 ст.л. сыворотки от моцареллы или воды
- ✓ Соль
- ✓ Базилик

Для песто:

- ✓ 10 гр. листиков базилика или петрушки (без стеблей)
- ✓ 10 гр. грецких/кедровых/миндальных орешков
- ✓ 1/3 зубчика чеснока
- ✓ 10 гр. Пармезана
- ✓ 1 ст. л. оливкового масла

Как приготовить

- Помидорки сложить в форму для запекания, сбрызнуть маслом, встряхнуть, чтобы масло равномерно распределилось и подставить в духовку под гриль. 200-220C примерно на 10-12 минут.
- Поглядывайте! Когда черри лопнут и чуть подрумянятся – вытащить и немного остудить.

Пока они запекаются – займитесь соусом.

- Сложить все ингредиенты для песто в стакан и порубить блендером до состояния крупинок пшенной каши.
- Добавьте 1 ст. л. сыворотки, оставшейся от моцареллы (или воды), чтобы соус стал жиже.

Зелень порвите руками и выложите на тарелку, сверху разложите чуть остывшие черри, моцареллу и полейте соусом песто.



Шарики из шпината с орешками

КБЖУ (1шт. ~ 16гр) **54** | Белки **1,7** | Жиры **4,8** | Углеводы **1,3** | Клетчатка **0,7**

Отличный вариант для закуски на пару укусов. Поэкспериментируйте со специями и соусами, найдя своё идеальное сочетание. Мне очень понравился соус из густого йогурта с мятой и соком лимона.

Ингредиенты

На 15 шариков

- ✓ 200 гр. замороженного шпината
- ✓ 40 гр. миндальной муки
- ✓ 30 гр. растопленного сливочного масла
- ✓ 2 желтка
- ✓ 30 гр. творожного сыра
- ✓ 2 гр. молотого мускатного ореха
- ✓ 2 гр. молотого перца
- ✓ 15 половинок грецкого ореха
- ✓ соль

Как приготовить

1. Шпинат очень хорошо отжать, должно получиться 100 гр. чистого веса.
2. Все ингредиенты, кроме грецких орехов сложить в чашу комбайна и S-образным ножом измельчить в кашу.
3. Массу переложить в чашку и поставить в морозилку на 15-20 минут.
4. Разогреть духовку до 180С. Застелить противень пекарской бумагой.
5. Берите одну чайную ложку с горкой шпинатной массы, внутрь половинку грецкого ореха, сформируйте шарик и на противень.
6. Выпекать 15 минут. Немного остудить, затем снять с бумаги при помощи лопатки.

Подавать с соусом из йогурта



Салат мясной с дайконом

КБЖУ на 1 порцию 266 | Белки 17 | Жиры 19 | Углеводы 7,2 | Клетчатка 2,2

Мясо и хрустящий редис – это очень вкусно! А еще очень-очень сытно!

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 50 гр. редиса дайкон
- ✓ 50 гр. вареной говяжьей грудинки (только мясо без жира)
- ✓ 25 гр. репчатого лука
- ✓ ½ ч.л. сливочного / кокосового масла для обжаривания
- ✓ соль, перец
- ✓ зелень для украшения

Для заправки:

- ✓ 15 гр. творожного сыра
- ✓ 12 гр. сметаны 20%
- ✓ 5 гр. оливкового масла
- ✓ ¼ ч.л. яблочного уксуса

Как приготовить

1. Редис очистить и нашинковать соломкой.
2. Вареную грудинку зачистить от жира и плёнок, порезать.
3. Лук - полукольцами, обжарить в масле до мягкости и золотистости, остудить.
4. Все ингредиенты для заправки смешать в отдельной чашке в однородный крем и заправить салат.



Салат из запеченной тыквы с фетой

КБЖУ на 1 порцию 258 | Белки 7 | Жиры 22 | Углеводы 9 | Клетчатка 1,7

*Тыква в моём списке любимых овощей в ТОП-3.
Но, как и со шпинатом, и с брокколи эта любовь случилась не с первого раза.
Тут главное – найти свой рецепт и способ приготовления.*

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 100 гр. очищенной тыквы
- ✓ 2 ч.л. оливкового масла
- ✓ ½ зубчика чеснока
- ✓ 1 ч.л. кунжута
- ✓ 30 гр. сыра Фета
- ✓ 30 гр. свежей зелени шпината или рукколы
- ✓ ½ ч.л. бальзамического (важно!) уксуса
- ✓ соль, свежемолотый перец

Как приготовить

1. Духовку разогреть до 200 градусов.
2. Тыкву порезать небольшими кубиками ~ 2см.
3. Чеснок очень мелко измельчить. Сложить в пакет или контейнер с крышкой тыкву, чеснок и 1 ч.л. оливкового масла, энергично встряхнуть, чтобы равномерно распределить чеснок и масло.
4. Выложить на противень, застеленный бумагой, посолить и запечь около 20 минут. Посыпать тыкву кунжутом и вернуть в духовку еще на 5-7 минут, пока кунжут не подрумянится. Вытащить и охладить.
5. Зелень порвать руками. Фету раскрошить. Оставшееся масло смешать с уксусом.
6. На зелень выложить запечённую тыкву, посыпать сыром, сбрызнуть заправкой и приправить свежемолотым перцем.

Попробуйте заменить Фету на козий сыр – это будет уже совершенно другой вкус ;)



Cole slaw или капуста по-американски

КБЖУ на 1 порцию **141** | Белки **2** | Жиры **11** | Углеводы **8,2** | Клетчатка **2,9**

Одновременное сочетание кислого, сладкого, соленого вкуса и капустной хрустинки. Думаю, что это и делает его таким популярным во всем мире.

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 50 гр. белой капусты
- ✓ 50 гр. красной капусты
- ✓ 30 гр. моркови
- ✓ ¼ ч.л. соли
- ✓ ¼ ч.л. эритритола

Для заправки:

- ✓ 15 гр. творожного сыра
- ✓ 12 гр. сметаны 20%
- ✓ 5 гр. оливкового масла
- ✓ ¼ ч.л. яблочного уксуса

Как приготовить

1. Капусту и морковь мелко нашинковать, присыпать солью и эритритолом, слегка помять для сочности.
2. Все ингредиенты для заправки смешать в отдельной чашке в однородный крем и заправить овощи.



Салат бекон & авокадо

КБЖУ на 1 порцию 439 | Белки 5,6 | Жиры 43 | Углеводы 9,1 | Клетчатка 1,7

Как же это круто – жить в стиле кето! Мы едим такие жирные и вкусные продукты и, в отличие от традиционных ПП-истов, совершенно не испытываем при этом мук диетической совести. Нежная мякоть авокадо, хрустящий бекон и сочная зелень – это ли не счастье?

Ингредиенты

На 1 порцию

- ✓ 50 гр. рукколы (или любой темно листовой зелени)
- ✓ 30 гр. бекона
- ✓ 80 гр. авокадо
- ✓ 20 гр свежей черники

Для заправки:

- ✓ 1 ч.л. оливкового масла
- ✓ ½ ч.л. яблочного/винного уксуса
- ✓ ¼ зубчика истолченного чеснока

Как приготовить

1. На сухой сковороде поджарить семечки. Затем нежно подрумянить бекон. Не пересушите, он должен оставаться мягким.
2. Зелень порвать руками, выложить порезанный авокадо, остывший бекон, посыпать семечками/ягодами и полить заправкой.



Выпечка / Десерты

Сырно-шоколадная панна котта

Пряные сконы

Абрикосовый тарт

Итальянский хлеб

Мини багеты

Кето какао

Шоколадно-кокосовый мусс

Красный бархат

Венский пирог со сливами



Сырно-шоколадная панна котта

КБЖУ на 1 порцию ~ 70гр **136** | Белки **3** | Жиры **13** | Углеводы **2** | Клетчатка **0,4**

Дословно с итальянского Панна котта – вареные сливки. В этом рецепте заменим сливки на творожный сыр, текстура и концепция не пострадают, но привычный кремово-ванильный десерт заиграет новыми вкусами – слегка солоноватый творожный сыр оттеняет ненавязчивую сладость со вкусом шоколада.

Ингредиенты

На 10 порций ~ по 70 гр

- ✓ 10 гр. желатина
- ✓ 230 гр. воды (60 холодной + 130 горячей)
- ✓ 10 капель стевии
- ✓ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ✓ 25 гр. эритритола (2 ст.л.)
- ✓ 20 гр. какао (2 ст.л.)
- ✓ 45 гр. размягченного сливочного масла
- ✓ 330 гр творожного сыра
(Филадельфия, Альметте, Хохланд)

Как приготовить

1. Желатин замочить 60 граммами холодной воды и оставить для набухания на 10-15 минут.
2. Размягченное масло, творожный сыр и какао взбить миксером до однородной массы. Добавить стевию и еще раз тщательно перемешать.
3. В набухший желатин добавить эритритол, залить горячей (но не кипящей) водой и аккуратно помешивая, всё растворить.
4. Процедить жидкость через сито и ввести в сырную смесь.
5. Разлить по формочкам, накрыть пленкой и поставить застывать в холодильник.



Пряные сконы

КБЖУ на 1 шт. ~ 40гр **147** | Белки **3,7** | Жиры **12** | Углеводы **5,6** | Клетчатка **3**

Сконы – что-то среднее между булочкой и имбирным печеньем. Традиционно треугольной формы, но можно приготовить и при помощи круглой вырубки-формочки. Около 35 минут на приготовление и выпечку и накрывайте стол для чаепития по-английски.

Ингредиенты

На 8 треугольников

- ✓ 70 гр. кокосовой муки
- ✓ 10 гр. льняной муки
- ✓ 50 мл. сливок от 30%
- ✓ 50 гр. эритритола
- ✓ 10 капель стевии
- ✓ 40 гр. холодного сливочного масла
- ✓ 25 гр. кокосового масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ 1 ч.л. корицы
- ✓ 1 ст.л. цедры апельсина
- ✓ щепотка соли

Опционально для украшения

1 ст.л. апельсинового сока

10 гр. пудры эритритола

Как приготовить

1. Смешать все сухие ингредиенты с кокосовым маслом и цедрой до состояния крошки, добавить сливочное масло, порезанное кубиками и размять вилкой с тестом.
2. В отдельной чашке взболтать яйца со сливками и стевией. Влить к тесту.
3. Замесить мягкое тесто и дать ему набухнуть около 10 минут
4. Выложить на пекарскую бумагу, формируя круг толщиной около 1,5-2 см.
5. Разрезать на 8 частей как пиццу. Чуть отделить друг от друга.
6. Выпекать в разогретой до 180С духовке около 25 минут.



Абрикосовый тарт

КБЖУ на 1 порцию ~ 110гр **217** | Белки **7** | Жиры **17** | Углеводы **9** | Клетчатка **4**

Нарядный, ароматный тарт станет прекрасным украшением как праздничного стола, так и просто приятным комплиментом к домашнему чаепитию.

Ингредиенты (на 8 порций)

Для основы:

- ✓ 40 гр миндальной муки
- ✓ 40 гр кокосовой муки
- ✓ 7 гр псиллиума
- ✓ 2 ст.л. твердого кокосового масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ щепотка соли

Для начинки:

- ✓ 10-12 абрикосов (вес без косточек ~280 гр)
- ✓ 50 гр эритрита
- ✓ 2 яйца + 2 желтка
- ✓ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ✓ 150 гр сливок 33% жирности

Для украшения (опционально):
10 гр измельченных грецких орехов
5 гр пудры из эритрита

Как приготовить

- Все ингредиенты для основы смешать и мягкое замесить тесто. Дать ему отдохнуть ~ 10 минут.
- Форму для выпечки смазать маслом. 2/3 части теста распределить по дну формы, из оставшегося – сформировать бортики. Удостоверьтесь, что основа равномерна и герметична, чтобы начинка не вытекала.
- В разогретой до 180° духовке подрумянить 10-12 минут до слегка золотистого цвета.

Пока основа запекается – займитесь начинкой.

Абрикосы разрезать на половинки, удалив косточки. Венчиком смешайте сливки, яйца, желтки, ванильный экстракт и подсластитель.

- Когда основа подсушится, влейте в нее начинку, разложите половинки абрикосов. Уменьшите температуру до 160° и выпекайте 30-35 минут пока начинка уверенно не схватится.
- Серединка может немного колыхаться, когда вы закончили выпекать – это не страшно. По мере того, как тарт будет остывать, она должна стать более упругой.

Готовый тарт украсить мелко рубленными грецкими орехами и посыпать пудрой.



Итальянский хлеб

КБЖУ на 1 кус. ~ 30гр **114** | Белки **3** | Жиры **9,5** | Углеводы **4,2** | Клетчатка **2,8**

Чудесный ароматный хлеб. Прекрасная закуска к сыру, вину за душевной беседой с друзьями.

Начинку меняйте по сезону и настроению.

Прекрасен будет и с вялеными томатами, с беконовыми чипсами, с лимонной цедрой.

Ингредиенты

На 1 буханку (10 кусочков)

- ✓ 55 гр. кокосовой муки
- ✓ 8 гр. псиллиума
- ✓ 3 яйца
- ✓ 4 ст.л. оливкового масла
- ✓ ½ ч.л. соли
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ 1 ч.л. яблочного уксуса
- ✓ 1 ч.л. свежих измельченных иголок розмарина или 1½ ч.л. сушеного
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 50 гр. измельченных оливок
- ✓ 100 мл. очень горячей воды (разделите на 70+30)

Как приготовить

1. Все сухие ингредиенты смешать в чаше, влить оливковое масло, уксус и яйца. Тщательно перемешать.
2. Ввести измельченный чеснок и порезанные оливки. Добавить 60 мл горячей воды и вымесить до однородности. Если тесто слишком крутое, по ложке вводите оставшуюся воду.
3. Оставить на 5-7 минут для набухания.
4. Пекарскую бумагу смазать маслом, простелить форму для выпечки, выложить тесто, разровнять и выпекать в разогретой до 180С около 35 минут.
5. Проверьте готовность зубочисткой.



Мини багеты

КБЖУ на 1 шт. ~ 160гр **418** | Белки **18** | Жиры **30** | Углеводы **19** | Клетчатка **12**

*На что положить сыр? Как сделать сэндвич? Что макнуть в оливковое масло?
Эти вопросы уже не актуальны! Потому что теперь у вас есть это рецепт мини багетов!
Друзья! Это восторг как по вкусу, так и по составу!*

Ингредиенты

На 3 багета

- ✓ 50 гр. семян льна
- ✓ 55 гр. кокосовой муки
- ✓ 50 гр. миндальной муки
- ✓ 4 яйца
- ✓ 8 гр. псиллиума
- ✓ 4 ст.л. оливкового масла
- ✓ 1 ст.л. яблочного уксуса
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ ½ ч.л. соли
- ✓ 200 мл очень горячей воды (разделите на 170+20)

Как приготовить

1. Семена льна грубо смолоть в кофемолке или в блендере.
2. Соединить все сухие ингредиенты.
3. В отдельной чашке взбить вилкой яйца, масло, уксус.
4. Добавить к сухой смеси и перемешать.
5. Влить 170 мл воды и быстро замесить тесто. Тесто правильной консистенции не «сухое» и не тугое, хорошо держит форму и слегка липнет к рукам.
6. Влажными руками формировать 3 багета, выложить на противень и выпекать в разогретой до 180С духовке около 35-40 минут.
7. Готовый багет имеет упругую корочку и пустой звук внутри, если постучать по нему пальцем.



Кето какао

КБЖУ на 1 чашку **480** | Белки **4** | Жиры **48** | Углеводы **7** | Клетчатка **3**

Этот несложный и быстрый рецепт – настоящая палочка-выручалочка, если нужно поднять уровень энергии и утолить голод.

Ингредиенты

- ✓ 100 мл. воды
- ✓ 100 мл. кокосового молока
- ✓ 10 гр. сливочного масла
- ✓ 10 гр. МСТ-масла или кокосового холодного отжима
- ✓ 10 гр. (2 ст.л.) какао порошка
- ✓ подсластитель по вкусу: эритритол, стевия
- ✓ щепотка кокосовой стружки или молотой корицы для украшения (опционально)

Как приготовить

1. Молоко и воду нагреть до признаков кипения.
2. Перелить в стакан блендера, добавить какао, подсластитель и масла.
3. Взбить блендером пару минут.
4. Перелить в стакан и наслаждаться ;)



Шоколадно-кокосовый мусс

КБЖУ на 1 порцию 375 | Белки 4 | Жиры 38 | Углеводы 5,5 | Клетчатка 0,5

*На свете есть два вида БЕЗУСЛОВНОЙ любви.
Любовь к собственным детям и любовь к шоколаду. А вы тоже так думаете?*

Ингредиенты

На 2 порции

- ✓ 1 банка кокосового молока (400 мл)
- ✓ 30 гр. эритритола (смолоть в пудру)
- ✓ 10 гр. какао без сахара
- ✓ щепотка соли

Как приготовить

1. Поместите банку кокосового молока в холодильник на ночь. Сливки соберутся сверху, а сыворотка осядет на дно.
2. Не встряхивайте банку, аккуратно откройте и ложкой переложите плотную массу в миску для сбивания.
3. Добавьте подсластитель и какао и с помощью электрического миксера на высокой скорости взбейте сливки до пышности и воздушности.
4. Разложите по креманкам и подавайте.



Красный бархат

КБЖУ на 1 шт. 202 | Белки 5 | Жиры 18 | Углеводы 5 | Клетчатка 2

*Нестареющая американская кондитерская классика.
Это наверно самый часто заказываемый десерт в кофейнях.
Мы приготовим его низкоуглеводную версию.*

Ингредиенты

На 12 шт

- ✓ 55 гр. кокосового или оливкового масла
- ✓ 80 гр. эритритола
- ✓ 4 яйца
- ✓ 60 гр. густого йогурта
- ✓ 40 гр. кокосовой муки
- ✓ 70 гр. миндальной муки
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ✓ 10 гр. какао
- ✓ 1 ч.л. пищевого гелевого красителя

Как приготовить

1. Все ингредиенты сложить в чашу, тщательно взбить миксером до объединения.
2. Наполнить формочки на 2/3 объема и выпекать в разогретой до 180С духовке около 25 минут.



Венский пирог со сливами

КБЖУ на 1 порцию ~ 75гр **210** | Белки **5** | Жиры **17** | Углеводы **8,2** | Клетчатка **4,6**

*Нежный и очень рассыпчатый пирог с ароматными медовыми сливами для семейного чаепития.
Перекладывать его каждому в тарелку не имеет смысла – уж очень он хрупок.
Да и есть ложками всем месте из одной формы гораздо веселее*

Ингредиенты

На форму диаметром 20 см

- ✓ 80 гр. размягченного сливочного масла
- ✓ 50 гр. эритритола
- ✓ 2 яйца
- ✓ 40 гр. кокосовой муки
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ 8-10 шт. спелых ароматных слив
- ✓ щепотка соли

Как приготовить

1. Размягченное масло взбить с эритритолом пока масса не станет воздушной и не побелеет. Не переставая взбивать ввести яйца по одному и еще немного взбить.
2. В другой чаше соединить все сухие ингредиенты и перемешать.
3. Сливы разрезать на половинки и удалить косточки.
4. Соединить сухое и мокрое.
5. Переложить тесто в форму, разровнять и разложить половинки слив, слегка вдавив в тесто.
6. Выпекать 30-35 минут до румяности в разогретой до 180С духовке.
7. Подавать остывшим.



Бонусные рецепты

для сладкоежек и детей

Домашний мармелад

Шоколадные маффины с бананом

Домашняя нутелла

Мороженое

Витаминный смузи

Торт Мак-Апельсин



Домашний мармелад для детей

КБЖУ на 100 гр **92** | Белки **1** | Жиры **0,4** | Углеводы **21** | Клетчатка **4,6**

Для маленьких любителей сладкоежек есть альтернатива промышленным мармеладом-шоколадам. Приготовьте для них домашний мармелад без сахара.

Ингредиенты

- ✓ 150 гр. черники / голубики / вишни или любых других ягод без косточек
- ✓ 85 гр. воды (20 для пюре + 65 для замачивания агара)
- ✓ 18 гр. агар-агара
- ✓ 50 гр. эритритола
- ✓ 8 капель ванильной стевии

Как приготовить

1. Порошок агар-агара обычно можно найти в отделах специй и приправ.
2. Агар залить 130 гр холодной воды, тщательно перемешать и дать набухнуть.
3. Ягоды пюрировать блендером с небольшим количеством воды, добавив эритритол и стевию, протереть через сито.
4. Полученное пюре соединить с агаром и нагреть до появления признаков кипения, но не кипятить!
5. Снять с плиты, немного остудить и разлить по силиконовым формочкам.
6. Поставить для застывания в холодильник на час-полтора.



Шоколадные маффины с бананом

КБЖУ на 1 шт. 130 | Белки 3 | Жиры 10 | Углеводы 6,4 | Клетчатка 1,6

Вкусняшку с таким идеальным составом могут позволить себе не только дети, но и их строгие кето-родители.

Ингредиенты

На 15-16 шт.

- ✓ 80 гр. эритритола
- ✓ 150 мл. растопленного кокосового или сливочного масла
- ✓ 5-6 каплей стевии (по желанию)
- ✓ 4 яйца
- ✓ 2 ст.л. густого йогурта или 1 ст.л. 20% сметаны
- ✓ 20-30 гр. какао без сахара (я использую бельгийское, хватает 20гр)
- ✓ 50-60 гр. кокосовой муки (начните с 50, если будет жидкое, добавьте еще)
- ✓ 1 ч.л. Разрыхлителя
- ✓ щепотка соли
- ✓ 2 банана

Как приготовить

Важно!

Если вы используете кокосовое масло, то яйца и йогурт должны быть одинаковой комнатной температуры!

Иначе масло мгновенно застынет комками.

Если вдруг такое произошло. Поставьте тару, в которой замешиваете тесто в миску с горячей водой и, помешивая, дождитесь пока масло снова станет жидким.

1. Масло взбить с эритритолом и яйцами, добавить йогурт/сметану и еще раз взбить.
2. Все сухие ингредиенты тщательно перемешайте до объединения и добавьте к масляной смеси. Дайте тесту настояться 7-10 минут.
3. Заполнить формочки тестом не более, чем на половину. Положить в центр по кусочку банана и чуть притопить.
4. Выпекать в разогретой до 180С духовке около 20-25 минут.



Домашняя нутелла

КБЖУ на 100 гр. **440** | Белки **7,2** | Жиры **43** | Углеводы **5,9** | Клетчатка **2,8**

Оооо, как я любила в детстве эту шоколадную пасту! В те времена особо никто не заморачивался с натуральностью состава, содержанием сахара и транс-жиров, поэтому ели то, что было. Теперь, к счастью, все мы люди грамотные и можем предложить своим детям домашнюю альтернативу.

Ингредиенты

- ✓ 100 гр. фундука
- ✓ 25 гр. эритритола
- ✓ 10 капель стевии
- ✓ 20 гр. сливочного масла
- ✓ 40 гр. кокосового масла
- ✓ 1 ст.л. экстракта ванили
- ✓ 15 гр. какао
- ✓ ~70-80 мл. воды (50+30)

Как приготовить

1. Фундук поджарить на сухой сковороде на среднем огне, периодически встряхивая, пока шкурка не начнет потрескивать, а бока орешков не подрумянятся.
2. Переложить на кухонное полотенце, завернуть и покатавать по столу с легким нажимом, чтобы отошла шелуха.
3. Очищенные орехи и все остальные ингредиенты сложить в чашу блендера или кухонного комбайна, влить 50 мл. воды и измельчать до состояния пасты.
4. Давайте технике отдохнуть – молоть орехи дело нелегкое, иначе можно сжечь мотор. Оцените консистенцию пасты, при необходимости добавляйте воду по 1 ч.л.
5. Чем дольше вы пюрируете, тем однороднее становится текстура.
6. Хранить в холодильнике. Но я вам гарантирую – надолго она там не задержится))



Мороженое

КБЖУ на 1 порц. ~ 70 мл. **48** | Белки **1,2** | Жиры **2,8** | Углеводы **5** | Клетчатка **1**

*А вы замечали, что стоит только произнести «КУПЛЮ МОРОЖЕНОЕ»
- как все дети сразу становятся такими послушными и милыми?*

Ингредиенты

- ✓ 70 гр. мягкого сыра Рикотта
- ✓ 100 гр. замороженных ягод (малина / брусника / черника)
- ✓ 1 замороженный банан
- ✓ 100 гр кокосовых сливок
- ✓ 5-6 капель стевии

Как приготовить

1. Банку кокосового молока поместить в холодильник на ночь. Сливки соберутся сверху, а сыворотка осядет на дно.
2. Не встряхивайте банку, аккуратно откройте и ложкой переложите плотную массу – это и есть сливки.
3. Все ингредиенты положить в стакан блендера и пюрировать до гладкости.
4. Разлить по формочкам и заморозить до застывания



Витаминный смузи

КБЖУ на 250 мл. 431 | Белки 5 | Жиры 38,5 | Углеводы 15 | Клетчатка 3,2

Как заставить детей съесть шпинат? Предложите им его выпить!

Ингредиенты

- ✓ 1 банка кокосового молока
- ✓ 1 чашка ягод
- ✓ 70 гр. шпината (можно замороженного)
- ✓ 4 капли ванильной стевии (опционально)
- ✓ Взбитые сливки для украшения (опционально)

Как приготовить

1. Молоко можно использовать любое – коровье, ореховое. Можно часть молока заменить на несладкий густой йогурт. И вообще, экспериментировать с ингредиентами до бесконечности.
2. Если у вас замороженный шпинат, то поддержите его минут 10 при комнатной температуре и порежьте колобки на 2-4 части.
3. Все сложить в стакан блендера. Вжииииик и готово. Украшать по желанию

* КБЖУ без учета сливок



Торт Мак-Апельсин

КБЖУ на 100 гр 439 | Белки 5,6 | Жиры 43 | Углеводы 9,1 | Клетчатка 1,7

Я даже не знаю что написать. ТОРТ он и есть ТОРТ. Нарядно, празднично, вкусно. Перебор по калориям? Однозначно, но с другой стороны – мы же не каждый день едим торты, значит по праздникам можно ;)

Ингредиенты

Для коржей

(2 коржа в форме диам. 16 см)

- ✓ 20 гр. мака + ½ ч.л. для украшения (опционально)
- ✓ 50 мл. кипятка
- ✓ 70 гр. миндальной муки
- ✓ 45 гр. кокосовой муки
- ✓ 80 гр. эритритола
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ 80 гр растопленного масла
- ✓ 6 яиц
- ✓ цедра 1 апельсина
- ✓ сок ½ апельсина (~ 5 ст.л.)

Для крема:

- ✓ 450 гр. творожного сыра
- ✓ 100 гр. эритритола (смолоть в пудру)
- ✓ 70 гр. сливок 33-35% жирности или 100 гр сливочного масла

Как приготовить

1. Мак залить кипятком и оставить.
2. С апельсина снять цедру, разрезать и из одной половины выдавить сок.
3. Кокосовую и миндальную муку смешать с разрыхлителем и цедрой.
4. Яйца взбить с эритритолом, добавить масло и еще раз взбить.
5. Мак слить через сито.
6. Всыпать в яичную смесь муку, добавить мак и сок. Отставить тесто для набухания.
7. Дно разъемных форм простелить бумагой для выпечки, смазать маслом. Разлить тесто в формы в равном количестве. У меня получилось 2 раза по 350 гр.
8. Выпекать около 35-40 минут в разогретой до 180С духовке.
9. Достать из духовки, дать остыть в форме около 10 минут. Проведя вдоль стенок ножом вынуть коржи и остудить на решетке.
10. Когда коржи остынут, завернуть каждый в пищевую пленку и убрать в холодильник на ночь, но не менее чем на 3 часа. В холоде они «отдохнут» и станут мягкими и сочными.

ПРОДОЛЖЕНИЕ на следующей странице >>>>



Торт Мак-Апельсин. часть 2

КБЖУ на 100 гр 439 | Белки 5,6 | Жиры 43 | Углеводы 9,1 | Клетчатка 1,7

Как приготовить

Готовим крем

1. Эритритол необходимо смолоть в пудру – иначе будет хрустеть.
2. Крем можно делать либо с маслом, либо с добавлением сливок. На масле более плотный, хорошо выдерживает вес коржей, особенно если их много. На сливках более нежный и воздушный. Технология приготовления отличается.
3. Если делаете крем с маслом, оно должно быть очень мягким (выдержать 2,5-3 часа при комнатной температуре), а творожный сыр наоборот – должен быть холодным.
4. Всё сложить в чашу и взбить миксером не менее 5 минут. Переложить в кондитерский мешок и опять в холодильник примерно на час, чтобы крем застыл.
5. Если вы делаете крем со сливками, то они должны быть холодными, как и сыр. Но сначала надо взбить сливки до увеличения в объеме и до мягких волн (не перевзбейте!! Иначе получится масло), затем ввести творожный сыр и пудру и еще раз все хорошо взбить. Крем так же переложить в мешок и охладить в холодильнике.
6. Оба вида крема по желанию можно ароматизировать цедрой, парой ложек свежевыжатого сока, экстрактом ванили, добавить какао или капнуть немного пищевого красителя.
7. Выложить коржи, промазав их кремом, в крем можно выложить кусочки апельсина, очищенного от пленок (гулять, так гулять). Украсить верх кремом и декорировать по желанию.

Полезности ;)

Уффф, вот и всё...

Надеюсь, что вы получили не только эстетическое удовольствие, листая рецепты и рассматривая фотографии, но и насладитесь процессом и результатом приготовления.

Ещё несколько слов о том, чем я могу быть вам полезна

Ингредиенты, используемые в рецептах и рекомендуемые витамины можно заказать прямо по этим ссылкам со скидкой! (картинки кликабельны)

Псиллиум (Psyllium Husk Powder, 680 гр)



Миндальная мука (Super-Fine Almond Flour, 453 гр)



Экстракт ванили (Simply Organic, Vanilla Extract)



Цитрат калия (Potassium Citrate, 99 мг, 180 капсул)



Эритритол (Now Foods, Erythritol, 1134 гр)



Цитрат магния (Magnesium Citrate, 200 мг, 250 табл)



Стевия (Now Foods, Better Stevia, 60 мл)



Кальций (Calcium Hydroxyapatite Caps, 120 капсул)



Кокосовая мука (Nutiva, Coconut Flour, 1.36 кг)



Омега-3 (Ultra Omega-3, 500 EPA/250 DHA, 180 капсул)





Вы можете связаться со мной по электронной почте
myhappyketo@gmail.com

- Если вам нужен сбалансированный рацион
- Если у вас есть вопросы при переходе на кето-питание
- Если вам нужна консультация по продуктам, добавкам
- Если есть предложения по совместной работе, пожелания или отзывы



мой сайт



я в Инстаграм



Ютуб-канал