

KETO/LC RECEPTY

Nepriestrelná Ranná Káva

Ingrediencie:

- 1 šálka kávy
- 1 polievková lyžica masla
- 1 odmerka MCT oleja v prášku
- 1 polievková lyžica šľahačky
- 1 kapsulka sladidla (stévia)

Príprava •

Všetky ingrediencie vložte do mixéru a rozmixujte

Na zdravie!

1 porcia

Nutričný obsah: 22g tuk, 4g sacharidy, 0g bielkovín

Nepriestrelná Horúca Čokoláda

Ingrediencie:

170ml nesladeného mandľového mlieka

60ml smotany na šľahanie

½ lyžice masla

½ lyžice kokosového oleja

1 lyžica kakaa Stévia alebo xylitol ak niekto potrebuje prisladiť

Príprava •

Zmiešajte všetky ingrediencie v menšom hrnci a za pomalého ohrievania miešajte.

Tesne pred zovretím, odstavte a vlejte do mixéru. Premiešajte.

Na zdravie!

1 porcia

Nutričný obsah: 40g tuk, 3g sacharidy, 1g bielkoviny

Slaninovo - zeleninová omeleta

Ingrediencie:

4 vajcia
2 nakrájané a opečené huby
230ml nasekaného špenátu
4 plátky opečenej slaniny
60ml nastrúhaného trvrdeho syra
1 polievková lyžica masla alebo masti

Príprava: •

Do misky rozbijeme vajíčka, osolíme a okoreníme • Na panvicu dajte tuk a nechajte rozpustiť. • Pridajte vajcia na panvicu a nechajte pomaly stuhnúť • Akonáhle vajcia stuhnú asi po 2 až 3 minútach, použite stierku na oddelenie vajíčka od boku panvice, prevráťte na druhú stranu. Potom pridajte huby, syr, špenát a slaninu a preklopte, aby ste suroviny zakryli.

Dobrú chuť!

1 porcia

Nutričný obsah: 54g tuk, 4g sacharidy, 47g bielkoviny

Palacinky zo smotanového syra so slaninou a vajčkami

Ingrediencie na cestíčko:

100g smotanového syra (napr. mascarpone)

4 vajcia

2 odmerky práškoveho MCT oleja

1 čajová lyžička vanilkového extraktu

¼ čajovej lyžičky Stévie olej

doplnkové ingrediencie:

2 varené vajcia 3 plátky opečenej slaniny

1 polievková lyžica masla hrst' rozpolených jahôd

Príprava: •

Vložte všetky prísady na cestíčko do mixéra, miešajte do hladka. • Vyhriatu panvicu si trošku potrite olejom. Malou naberačkou nalejte cestíčko na panvicu • Varte, pečte cestíčko na panvici asi 3-4 minúty. Otočte a nechajte piecť ďalšie 2-3 minúty. •

Vychutnajte si 4 palacinky preliate maslom a jahodami, s vajčkami a slaninou na boku.

Množstvo je na 8 palaciniiek. 4 palacinky s oblohou sú pre jednu osobu.

Dobrú chuť

Nutričný obsah: 63g tuk, 12g sacharidy, 38g bielkovín

Šalátové závitky s Prosciutom a Orechmi

Ingrediencie:

2 listy hlávkového šalátu
Smotanový syr
2 veľké plátky prosciutta
4 plátky opečenej slaniny
2 polievkové lyžice nastrúhaného tvrdého syra
Hrst orechov

Príprava:

Smotanový syr rozotrite na každý list šalátu. Rozdeľte prosciutto, slaninu a strúhaný syr medzi listy hlávkového šalátu zrolujte. • K rolkám pridajte orechy.

Dobrú chuť

1 porcia

Nutričné hodnoty: 66g tuk, 9g sacharidy, 37g bielkoviny

Hovädzie fajitas

Ingrediencie:

140g Flank steak nakrájaný na plátky

470ml nastrúhaného karfiolu (len tá kučeravá časť)

60ml nasekanej cibule

60ml nasekanej papriky

80ml nastrúhaného tvrdého syra

2 polievkové lyžice masla alebo masti

2 polievkové lyžice guacamole z avokáda

2 polievkové lyžice kyslej smotany soľ, čierne korenie a čili prášok

Príprava: •

Vo veľkej panvici roztopte 1 lyžicu masla na miernom ohni. Po rozpustení masla pridajte steak, korenie, cibuľu a papriku. Pražte kým cibuľa nie je priesvitná, paprika je mäkká spolu so steakom. Vyberte z panvice. • Zvyšné maslo rozpustíte na panvici a pridajte karfiol, miešajte neustále, kým karfiol nezačne tmavnúť. Odstráňte z panvice a vložte do väčšej misky. • Flank steak a zeleninu a posypeme syrom. Ako prílohu pridáme ešte kyslú smotanu a guacamole.

Dobrú chuť!

1 porcia

Nutričný obsah: 52g tuk, 19g sacharidy, 44g bielkoviny

Hovädzie mäso a fazuľové lusky opečené na panvici

Ingrediencie:

225g Flank steak

2 polievkové lyžice avokádového oleja

½ čajová lyžička roztláčeného cesnaku

470ml zelených fazuľových luskov

60ml vody

1 polievková lyžica sezamového oleja

¼ čajovej lyžičky mletej červenej papriky , soľ a čierne korenie

Príprava: •

Panvicu rozohrejte na miernom plameni, nalejte lyžicu avokádového oleja a pridajte cesnak a flank steak. Steak opečte z oboch strán a odložte z panvice. Zakryte alobalom na tanieri. • Do tej istej panvice pridajte zvyšný avokádový olej, zelené fazuľky a opražte 1 minútu. Pridajte vodu a okamžite ju zakryte vekom. Nechajte zelené fazule napařit 3 až 4 minúty, alebo kým nie sú iba mäkké a voda sa neodparí. • Hovädzie mäso vráťte na panvicu. Pridajte sezamový olej, mletú papriku, soľ a čierne korenie. Miešajte aby bolo všetko dobre pokryté, a potom vyberte.

Dobrú chuť!

1 porcia

Nutričný obsah: 56g tuk, 17g sacharidy, 52g bielkoviny

Kuracie stehná s cukinou a pestom

Ingrediencie:

- 140g vykostených kuracích stehien s kožou
- 140g cukiny nakrájanej na tenké pásiky alebo použite špeciálnu škrabku, ktorá vám vytvorí cukinové špagety
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 čajová lyžička roztláčeného cesnaku
- 3 polievková lyžica pesta podľa vašeho výberu
- 3 polievkové lyžice nasekaných vlašských orechov

Príprava: •

Na stredne silnom plameni zohrejeme panvicu a pridáme ½ lyžice olivového oleja a cesnak. Keď začne cesnak rozvoníavať pridáme kurča a varíme až kým nezbelie asi 6-8 minút. Potom kurča vyberieme. • Do tej istej panvice pridajte zvyšný olivový olej a pridajte cukinové špagety. Varte asi 5 minút. Vyberieme. • Do panvice opäť pridajte kuracie mäso a pesto. A varte kým nezmäkne. Tesne pred dokončením pridajte cukinové špagety a posypeme vlašskými orechmi. Servírujeme

Dobrú chuť!

1 porcia

Nutričný obsah: 62g tuk, 12g sacharidy, 44g bielkoviny

Ribeye steak a grilovaná brokolica

Ingrediencie:

220g Ribeye steak

500ml nasekanej sparenej brokolice

2 polievkové lyžice masla alebo masti

zmes: ½ čajovej lyžičky soli, 1 pretlačený str. cesnaku, ½ čajovej lyžičky čierneho korenia a ½ čajovej lyžičky rasce

Príprava: •

Steaky z oboch strán ochutíme zmesou korenia. Grilujte na stredne vysokej teplote na požadovanú prepečenosť. Kto má aký stejk rád:) • Na panvicu k mäsu pridáme 1 polievkovú lyžicu masla, pridáme zmes korenia a brokolicu. Niekoľko minút pečieme. Pridáme 2 - 3 polievkové lyžice vody a prikryjeme pokrievkou, podusíme do mäkka asi 8 minút. • Podávame

Dobrá chuť!

1 porcia

Nutričné hodnoty: 51g tuk, 15g sacharidy, 52g bielkoviny

Začnite si konečne užívať život naplno so stravovacím systémom Spál' to. Chudnutie nikdy nebolo také zábavné! Spál' to vám spáli prebytočné kilogramy a pritom môžete jesť to, čo vám chutí - Získaj teraz hneď z 80% Zľavou!