

KETO/Lowcarb RECEPTY

Šalátový pohár do práce

Ingrediencie

30 g listovej zeleniny

1 mrkva

1 avokádo

30 g červenej papriky

30 g cherry paradajkami

30 g Údený losos alebo kuracie mäso

60 ml majonézy alebo olivového oleja

300 ml uzatvárateľný pohár

Inštrukcie

1. Nakrájajte zeleninu.
2. Najskôr dajte listovú zeleninu do spodnej časti pohára.
3. Do vrstiev pridajte mrkvu, avokádo, papriku a paradajky.

-
4. Údeného lososa alebo grilované kurča.
 5. Majonézu pridávajúte až tesne pred podávaním, olivový olej môžete dať do nádoby hneď.

Tip!

Šalát doplníme údeným lososom a grilovaným kuracím mäsom, ale samozrejme môžete použiť varené vajcia, makrelu alebo konzervované sardinky. Olivy, orechy, semená a kocky syra sú vynikajúcimi prísadami.

Listová zelenina ako špenát alebo rukola sú pre tento recept skvelé. Ľadový šalát alebo rímsky tiež. Zelená a červená kapusta dodáva sviežosť a chrumkavosť. Nasekaná brokolica alebo karfiol sú tiež dobrá voľba.

1 pohár obsahuje

Sacharidy: 11 g

Vláknina: 17 g

Tuk: 76 g

Bielkoviny: 27 g

Keto kokosový losos s kapustou

Ingrediencie

550 g lososa

1 lyžica olivového oleja

50 g (150 ml) nesladeného drveného kokosu

1 lyžička kurkumy

1 lyžička soli

½ lyžičky cibuľového prášku

4 lyžice oleja na vyprážanie

Kapusta 550 g

110 g masla

soľ a korenie

citrón, na servírovanie

Jedna porcia obsahuje

Sacharidy: 3 g

Tuk: 68 g

Bielkoviny: 32

Inštrukcie

Losos nakrájajte na kúsky pol cm x pol cm. Pokvapkajte olivovým alebo kokosovým olejom.

V miske zmiešajte drvený kokos, soľ, kurkumu a cibuľový prášok. Obal'te kúsky lososa do zmesi.

Kusy lososa smažte na stredne vysokej teplote až do zlatohneda.

Kapustu nakrájajte na kúsky a smažime na masle, kým nie je ľahko zkaramelizovaná. Ochutíme soľou a korením.

Rozpustite zvyšné maslo. Môžete servírovať a porciu poliať rozpusteným maslom a pridať kúsky citróna.

Údený losos s avokádom

Ingrediencie

200 g údeného lososa

2 avokáda

125 ml majonézy

soľ a korenie

Jedna porcia obsahuje

Sacharidy: 4 g

Vláknina: 13 g

Tuk: 75 g

Bielkoviny: 23 g

Inštrukcie

Očistite 2 avokáda, nakrájajte na kúsky a rozložte na tanier. Pridajte údeného lososa a veľkú porciu majonézy.

Osoliť a okoreniť podľa chuti.

Tip!

Toto jedlo sa môže podávať s akýmikoľvek masnými rybami - pečenými, vypráženými alebo údenými.

Keto čokoláda s lieskovými orechami

Ingrediencie

150 g lieskových orechov

60 ml kokosového oleja

30 g nesoleného masla

2 lyžice (10 g) kakaového prášku

1 lyžička vanilkového extraktu

1 lyžička (4 g) erytritolu

Jedna porcia obsahuje

Sacharidy: 2 g

Vláknina: 3 g

Tuk: 28 g

Bielkoviny: 4 g

Inštrukcie

Lieskové oriešky pečte na suchej a horúcej panvici, až kým nezmenia farbu až na zlatistú. Pozor - orechy ľahko horia. Nechajte trochu vychladnúť.

Vložte orechy do čistej kuchynskej utierky a utrite ich tak, aby ste sa zbavili šupky ak nemáte očistené orechy.

Vložte orechy so všetkými ingredienciami do mixéra alebo do kuchynského robota. Zmiešajte na požadovanú konzistenciu. Čím dlhšie budete mixovať, tým bude hmota jemnejšia.

Nechajte stuhnúť ak máte pevnú vôľu a vydržíte čakať :)

Keto kaša na raňajky

Ingrediencie

Nesladené kokosové mlieko alebo nesladené mandľové mlieko

Ľanové semeno 1 lyžica (10 g), celé

Semená chia 1 lyžice (12 g)

1 polievková lyžica (10 g) slnečnicových semien

1 lyžička soli

Jedna porcia obsahuje

Sacharidy: 8 g

Vláknina: 8 g

Tuk: 61 g

Bielkoviny: 10 g

Inštrukcie

Zmiešajte všetky ingrediencie v malom hrnci. Privedte do varu. Znížte teplotu a nechajte pomaly variť, kým sa nedosiahne požadovaná konzistencia. Nemalo by to trvať dlhšie ako pár minút.

Na vrch kaše môžete dať kus masla alebo škorice - alebo čerstvých nesladených plodov. Možnosti sú nekonečné.

Tip!

Pripravte veľkú dávku suchých prísad a uložte ich do veľkej sklenenej nádoby na ešte rýchlejšie raňajky. To bude stačiť na 20 porcií:

1 šálka ľanových semien

1 šálka semien chia

1 šálka slnečnicových semien

1 lyžica škorice

½ čajovej lyžičky soli

Guacamole s nízkym obsahom sacharidov

Ingrediencie

2 zrelé avokáda

½ bielej cibule, strúhanej alebo jemne nasekanej

½ limetky, šťava

1 paradajka, nakrájaná na kocky

2 lyžice olivového oleja

4 lyžice čerstvého koriandra

1 strúčik cesnaku, mletý

soľ a korenie, podľa chuti

Jedna porcia obsahuje

Čisté sacharidy: 5 g

Vláknina: 8 g

Tuk: 22 g

Bielkoviny: 3 g

Inštrukcie

Olúpte avokáda a rozdrvte vidličkou.

Pridajte cibuľu, limetkovú šťavu, paradajky, olivový olej, koriander a cesnak.

Dochutíme soľou a korením a premiešame, kým nie sú dobre premiešané.

Keto focaccia

Ingrediencie

Focaccia

175 g syra mozzarely, strúhanej

2 lyžice smotanového syra

1 lyžička octu

1 vajce

175 ml (100 g) mandľovej múky

½ lyžičky soli

½ lyžičky cesnakového prášku

Cesnakovo - rozmarínové maslo

50 g masla pri izbovej teplote

3 strúčiky cesnaku, jemne nasekané

½ lyžičky morskej soli

½ lyžičky čerstvého rozmarínu, nasekané

Jedna porcia obsahuje

Sacharidy: 2 g

Tuk: 18 g

Bielkoviny: 8 g

Inštrukcie

Predhrejte rúru na 200 ° C.

Mozzarellu a smotanový syr zohrejte v malej panvici na miernom ohni alebo v mikrovlnnej rúre. Príležitostne zamiešajte.

Pridajte ďalšie prísady a dôkladne premiešajte aby vzniklo cesto.

Cesto vlejte do formy o priemere 20cm, do ktorej dáte papier na pečenie.

Do cesta urobte vidličkou zopár dier a pečte v rúre asi 12 minút alebo dovtedy, kým cesto nezmení farbu na zlatú. Vyberte z rúry a nechajte trochu vychladnúť.

Zmiešajte maslo, cesnak, soľ a rozmarín. Natrite na cesto a vložte opäť do rúry.

Pečieme ďalších 10 minút. Rozdeľte na 8–10 kusov a podávajte vlažne.

Tip!

Túto zmes môžete použiť aj ako korpus na je pizzu.

Dobrá chuť!

Jaro Kučík – www.jarokucik.sk



Hľadáte spôsob ako sa zbaviť nadbytočnej hmotnosti a zdravotných problémov, ktoré idú ruka v ruke s nadváhou?

Klikni tu a KETO
AKADÉMIA ti ukáže ako
na to

