ŚCIĄGA DO KUCHNI · STRONA 1

Chleb keto: *3 kanapki*

Zdjęcie dania, składniki i 4 kroki w zdjęciach. Przypnij w kuchni i zrób śniadanie w 10–15 minut.

0,9 g
węglowodanów
w kromce ok. 22 g



Kanapka z jajkiem, ogórkiem i szczypiorkiem

czas: **15 min** | węglowodany: **ok. 3 g** | kcal: **ok. 235** | białko: **ok. 22 g**

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ

- 2 kromki chleba keto (ok. 44 g)
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 łyżeczka masła (5 g)
- kawałek ogórka (ok. 50 g)
- szczypiorek, sól, pieprz



Jajko gotuj 9–10 min, przelej zimną wodą i obierz.



Kromki posmaruj cienko masłem.



Ogórek pokrój w cienkie plasterki.



Ułóż plasterki jajka i ogórka, posyp szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.



Tost na ciepło z serem i szynką

czas: **10 min** | węglowodany: **ok. 3 g** | kcal: **ok. 285** | białko: **ok. 30 g**

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ

- 2 kromki chleba keto (ok. 44 g)
- 2 plastry żółtego sera (ok. 40 g)
- 1–2 plastry szynki (ok. 30 g)
- garść rukoli



Na kromce ułóż plastry sera.



Dołóż szynkę i przykryj drugą kromką.



Opiekaj na suchej patelni lub w opiekaczu po 2–3 min z każdej strony, lekko dociskając.



Przekrój na skos i podaj z rukolą.



Kanapka z awokado i łososiem

czas: **10 min** | węglowodany: **ok. 4 g** | kcal: **ok. 305** | białko: **ok. 25 g**

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ

- 2 kromki chleba keto (ok. 44 g)
- 1/2 dojrzałego awokado (ok. 70 g)
- 2 plastry wędzonego łososia (ok. 50 g)
- łyżeczka soku z cytryny, koperek, sól, pieprz



Przekrój awokado i wybierz miąższ łyżką do miseczki.



Rozgnieć widelcem z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.



Rozsmaruj pastę na kromkach.



Ułóż łososia i koperek. Wersja wege: jajko zamiast łososia.

Wartości na 1 porcję z dodatkami: chleb według etykiety (kromka ok. 22 g), dodatki według typowych wartości z tabel składu żywności, zaokrąglone. Zależą od wielkości jajka, rodzaju sera i wędliny.

ŚCIĄGA DO KUCHNI · STRONA 2

Chleb keto *w sklepie*

Odhacz punkty z listy, zanim włożysz chleb do koszyka. Poniżej kromka w liczbach i mrożenie krok po kroku.

8 punktów do odhaczenia

01 Jak czytać etykietę chleba keto: checklista

- [ ] **Węglowodany w 100 g:** najlepiej poniżej ok. 6 g. Chleb „proteinowy" lub „z błonnikiem" może mieć nadal 20–40 g.
- [ ] **Cukry:** najlepiej poniżej 2 g w 100 g. W składzie bez cukru, miodu, syropu i słodu.
- [ ] **Początek składu:** białko, siemię, błonnik, ziarna lub jaja, a nie mąka pszenna, żytnia czy skrobia.
- [ ] **Kalorie:** chleb z pestek ma często 350–450 kcal w 100 g. To nie wada, ale licz porcję.
- [ ] **Węglowodany na kromkę:** podziel wagę opakowania przez liczbę kromek, potem policz proporcję z wartości na 100 g.
- [ ] **Białko i błonnik:** im więcej, tym bardziej sycąca kanapka.
- [ ] **Gluten i alergeny:** białko pszenne to gluten. Sprawdź też jaja, orzechy, sezam i łubin.
- [ ] **Tył opakowania, nie przód:** napisy „keto", „protein", „wysokobiałkowy" nie mają jednej definicji.

02 Kromka w liczbach

ok. 53 kcal w kromce ok. 22 g	*ok. 0,9 g* węglowodanów w kromce
ok. 7 g białka w kromce	*ok. 4,4 g* błonnika w kromce
ok. 105 kcal w 2 kromkach (ok. 44 g)	*ok. 1,9 g* węglowodanów w 2 kromkach

Jasny chleb keto: 100 g = 241 kcal i 4,3 g węglowodanów (etykieta), kromka przeliczona i zaokrąglona. Dla porównania kromka tej samej wagi zwykłego chleba tostowego to ok. 10,8 g węglowodanów.

03 Przechowywanie i mrożenie

Po otwarciu zjedz w ciągu **72 godzin**



1. Przełóż kromki papierem do pieczenia, po 2 albo po 4, tyle, ile zjadasz naraz.
2. Zamknij w woreczku i wypuść z niego powietrze.
3. Wyjmuj pojedynczo: prosto do tostera albo ok. 20–30 min w temperaturze pokojowej.
4. Rozmrożonego chleba nie zamrażaj ponownie.

Zamknięte opakowanie trzymaj w suchym, nienasłonecznionym miejscu. Chleb pakowany w atmosferze ochronnej do otwarcia nie wymaga lodówki.

04 Porównaj w sklepie: wpisz z etykiety

Chleb	węglowodany / 100 g	węglowodany / kromkę	cukry / 100 g	białko / 100 g