PRZEPISY DO DRUKU · KETO

4 szybkie dania bez zwykłego pieczywa

Wrap, pizza, kanapka z chmurek i makaron: zdjęcie dania, składniki i 4 kroki w zdjęciach.



Wrap z kurczakiem i awokado

10 min · ok. 5 g węglowodanów · ok. 490 kcal

- 1 placek tortilli keto (50 g) albo 2 duże liście sałaty rzymskiej
- 120 g piersi z kurczaka
- 1/3 awokado
- kawałek ogórka, garść rukoli
- 1 łyżka majonezu, sól, pieprz, papryka



Usmaż kurczaka



Podgrzej placek



Majonez i farsz



Zwiń, przekrój



Pizza na gotowym spodzie

15 min · ok. 10 g węgl. na całą pizzę · ok. 600 kcal (cała)

- 1 spód do pizzy keto (100 g) albo spód z kalafiora (przepis w PDF)
- 3 łyżki passaty z samych pomidorów (60 g)
- 100 g mozzarelli
- 30 g salami lub 4 pieczarki
- oregano, oliwa



Spód na blachę



Passata, ser, salami



Piecz 8-10 min



Oregano i oliwa



Kanapka z chlebków chmurek

35 min · ok. 0,5 g węgl. na chmurkę · ok. 50 kcal / szt.

- 3 jajka
- 50 g serka śmietankowego
- szczypta soli i 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- do przełożenia: szynka, ser, sałata, pomidor



Ubij białka



Żółtka z serkiem



8 placków na papier



Piecz, przełóż



Makaron z sosem śmietanowym i boczkiem

15 min · ok. 5 g węglowodanów · ok. 640 kcal

- 200 g makaronu konjac albo 250 g cukinii albo porcja makaronu keto penne
- 60 g boczku
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml śmietanki 30%
- 20 g parmezanu, pieprz



Opłucz konjac



Podsmaż na sucho



Boczek i śmietanka



Makaron i parmezan

Węglowodany bez błonnika (jak na etykietach w UE), wyliczone z USDA FoodData Central i etykiet dla podanych gramatur. Lista zamienników i zakupy - na stronie 2.

Materiał edukacyjny · nie zastępuje porady lekarza

LISTA DO LODÓWKI · KETO

Co zamiast chleba na keto: zamienniki

Chleb, bułka, tortilla, makaron, pizza i ryż: czym je zastąpić + 3 szybkie przepisy

Zamiast	Weź	Węgl. / 100 g*
Chleb pszenny (ok. 47 g)	chleb z mieszanki keto, chmurki, pieczywo z siemienia i błonnika	ok. 1-7 g
Bułka do burgera (ok. 50 g)	2 duże liście sałaty lodowej, pieczarka portobello, bułka keto	ok. 1-4 g
Tortilla pszenna (ok. 47 g)	liść sałaty rzymskiej, placek jajeczny, tortilla keto	ok. 1-4 g
Makaron pszenny (ok. 29 g gotowany)	konjac (shirataki), spaghetti z cukinii, makaron keto	ok. 0-7 g
Spód do pizzy (ok. 50 g)	spód z kalafiora i sera, spód z mozzarelli i mąki migdałowej, spód keto	ok. 3-5 g
Ryż (ok. 28 g gotowany)	ryż kalafiorowy, ryż konjac	ok. 0-3 g
Bułka tarta (ok. 70 g)	mielone siemię, mąka migdałowa, starty parmezan, panierka keto	ok. 2-7 g
Chipsy, paluszki (ok. 50-70 g)	chipsy z sera, pestki dyni, krakersy z siemienia	ok. 1-5 g

Zakupy: zamienniki na tydzień

- [ ] Sałata rzymska lub lodowa (2 główki)
- [ ] Cukinia (3-4 szt.)
- [ ] Kalafior (1 duży)
- [ ] Makaron konjac (2 opak.)
- [ ] Jajka (10-20 szt.)
- [ ] Serek śmietankowy, mozzarella
- [ ] Mąka migdałowa, siemię lniane, babka jajowata
- [ ] Gotowe pieczywo lub mieszanka do chleba

Chmurki: przepis na 8 sztuk

- 3 jajka, 50 g serka śmietankowego, szczypta soli i proszku do pieczenia
- Oddziel białka, ubij na sztywno.
- Żółtka zmiksuj z serkiem, delikatnie połącz z pianą.
- 8 placków na papierze, 25-30 min w 150°C.
- Ok. 0,5 g węglowodanów na sztukę.

Pizza na spodzie z kalafiora

- 400 g startego kalafiora odparuj 5 min, odciśnij w ściereczce.
- Dodaj jajko, 80 g mozzarelli, oregano, sól.
- Rozprowadź na 0,5 cm, 20 min w 210°C, potem dodatki i 8 min.

Makaron konjac bez zapachu

- Odcedź i płucz 1 min pod zimną wodą.
- Wrzuć na 2 min do wrzątku.
- Podsmaż 3 min na suchej patelni, potem dodaj sos.

Twój limit dzienny: _____ g węglowodanów. Kromka chleba pszennego (35 g) to ok. 16 g, porcja makaronu (80 g suchego) to ok. 57 g. Zapisuj, co zamieniasz, przez pierwsze 2 tygodnie.

* Węglowodany bez błonnika, typowe wartości wg USDA FoodData Central; gotowe produkty: sprawdź tabelę na opakowaniu. Materiał edukacyjny.