Лика Шахматова
КЕТО-кулинария
формула здоровья

Лика Шахматова

Кето-кулинария. Формула здоровья

«Эксмо»
2019

Шахматова Л.

Кето-кулинария. Формула здоровья / Л. Шахматова — «Эксмо», 2019

Среди множества диет сейчас набирает популярность кетогенная диета, при которой основным источником энергии для организма являются жиры, а не углеводы. Самые распространенные в интернете меню для кето диеты настолько унылые, что сразу после их прочтения хочется передумать и бросить эту затею. В этой книге предлагаются вкусные, интересные и несложные блюда. Для каждого рецепта подсчитаны не просто калории и количество нутриентов (белков, жиров, углеводов - БЖУ), но и дана важная для соблюдающих кето-диету информация, а именно, количество чистых, усваиваемых углеводов и важнейшие микроэлементы. Воспользовавшись данными готовыми рецептами, вы сможете обрести фигуру, о которой мечтали, избавиться от комплексов, значительно улучшить свое самочувствие, замедлить старение и поднять себе настроение.

© Шахматова Л., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Салаты 8
Салат из кейла с авокадо и моцареллой 9
Салат с креветками и апельсинами 11
Простой салат со сметанно-горчичным соусом 13
Салат «Цезарь» с оливками, курицей и яйцом 15
Салат из стручковой фасоли, яиц и авокадо 17
Быстрый вкусный шопский салат 19
Салат из рукколы, радиччио, оливок и вяленых томатов 21
Быстрый салат из авокадо, помидоров и яиц 22
Салат из кейла с яйцом, ветчиной и брынзой 24
Вторые блюда 25
Кокосовая кето-каша с псиллиумом 26
B&M Pie, или Мясной пирог с беконом и сладким перцем 28
Праздничный кето-террин с курицей и сливочным сыром 30
Гратен из курицы с брокколи и томатами 32
Очень вкусный гратен из цветной капусты и брокколи 34
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Лика Шахматова
Кето-кулинария. Формула здоровья
Рецепты для кетогенной диеты

Формула здоровья, хорошей формы и долголетия – это то, что хотел бы знать каждый. Большинство людей понимают, что для того, чтобы оставаться в хорошей форме, необходимо правильное питание.

Среди множества диет сейчас набирает популярность кетогенная диета, при которой основным источником энергии для организма являются жиры, а не углеводы.

Кетогенная диета очень проста в осуществлении. Если в двух словах, то ее цель – оставаться в кетозе, метаболическом состоянии, при котором организм получает энергию за счет жиров. Для достижения кетоза нужно придерживаться формулы 20 / 5 / 75, где цифры обозначают соотношение белков, углеводов и жиров. Это и есть формула естественного оздоровления, хорошей формы и долголетия. При этом для разных людей количество белков, жиров и углеводов может варьироваться довольно значительно. В процентах это 5 % углеводов, 20 % белков и 75 % жиров или другой вариант: 5 % углеводов, 15 % белков и 80 % жиров. Для кого-то 5 % углеводов может означать 30 граммов углеводов в день. Тогда как для других это слишком много, и, чтобы оставаться в кетозе, им нужно еще больше снижать их количество. Белков, как вы видите, тоже немного. Доказано, что излишек белков вреден для организма. Поэтому в данной формуле используется умеренное количество белков. Подходящий баланс нутриентов вам придется подбирать самостоятельно. А чтобы было легче следовать выбранной вами программе, используйте эту книгу с рецептами.

Это не обычные рецепты, а рецепты, которые специально разработаны или адаптированы для кето-диеты. Когда я начинала кето-диету, я не смогла найти подобной книги на книжных полках. Конечно, в сети очень много информации о кето-диете, множество рецептов. Но мне хотелось, чтобы нужные мне рецепты всегда были под рукой, в одном месте, в одной книге. Таких книг не было, поэтому я решила составить свою.

Для каждого рецепта подсчитаны не просто калории и количество нутриентов, но также и важная для соблюдающих кето-диету информация, а именно: количество чистых, усваиваемых, углеводов и важнейшие микроэлементы. Самые распространенные в Интернете меню для кето-диеты настолько унылые, что сразу после их прочтения хочется передумать и бросить эту затею. Здесь же вам предлагаются вкусные, интересные и несложные блюда. В книге, помимо прочих, есть рецепты хлеба и десертов, что может звучать фантастически для любой низкоуглеводной диеты.

Воспользовавшись готовыми рецептами для здоровья, вы сможете обрести фигуру, о которой мечтали, избавиться от комплексов, значительно улучшить свое самочувствие, замедлить старение и поднять себе настроение.

Эта книга содержит более 60 самых вкусных кето-рецептов.

Рецепты довольно просты, так что любой, следуя им, может приготовить вкусное блюдо.

В рецептах используются ингредиенты, которые можно найти в местном продуктовом магазине или заказать в интернете.

Данные блюда легко готовить либо на плите, либо в духовке. Для приготовления могут использоваться несложные электрические девайсы, такие как миксер или измельчитель.

Вы будете питаться разнообразнее, а окружающие вас люди даже не заметят, что вы соблюдаете какую-то диету.

Чем эта диета отличается от других? О кето-диете немного подробнее.

Существует множество способов избавиться от ненавистных лишних килограммов. Но если вам нужен действительно эффективный и безопасный, причем научно обоснованный метод, то обратите внимание на кетогенную диету – или кето-диету, как ее часто называют. Ознакомимся с механизмом кето-диеты поближе.

Что вы знаете о том, как нужно худеть? Наверняка вот это: «похудеть можно, если ограничить потребление калорий и увеличить двигательную активность». Конечно, с этим утверждением не поспоришь. По поводу активности вопросов не возникает вообще, а вот ограничение в потреблении калорий, как правило, означает: «Ешьте 1000 ккал в день, и похудеете». Безусловно, это работает. Тут даже доказательств никаких не нужно, и так все понятно – меньше ешь, больше теряешь килограммов. Достаточно посмотреть на фотографии времен Второй мировой войны, когда люди питались очень скудно. Но вряд ли они были здоровы и тем более счастливы. Вы, конечно, можете придерживаться такого плана. Проблема в том, что это трудно, война-то кончилась. Вокруг столько аппетитного, а тебе этого нельзя. Одно жирное, другое сладкое. Сиди и жуй одни овощи. Можно пойти еще дальше и снизить калории до нуля. Это называется голодание. Та-дам! Безотказный способ похудеть! Но и здесь возникает проблема. Потому что люди, как правило, время от времени хотят есть. Даже если вы влюблены, даже если взаимно, даже если вы занимаетесь любовью ночи напролет, вы рано или поздно захотите есть. А когда человек хочет есть, он с трудом может думать о чем-то другом. Ну а если серьезно, то мы ведь хотим не только быть стройными, но и здоровыми. Кстати, интервальное голодание – это когда вы не едите только определенное количество часов – очень полезно для здоровья. Но оно к рецептам не относится, поэтому здесь о нем речи нет.

Но допустим, что вы все же решили сбросить вес радикальным способом и голодать. А в голове постоянно крутится: «Что бы съесть?», а еще лучше: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?» Такой вопрос мучает многих. Человек любит поесть. Справедливости ради, не только человек – все животные любят поесть. Но только у человека есть миллион возможностей не просто насытиться, а сделать это как можно вкуснее. Люди превратили приготовление еды в искусство, что само по себе замечательно. Правда, очень сложно примирить кулинарное творчество с рациональным образом жизни. Человеческие умения сыграли с нами плохую шутку. Но эти же человеческие умения можно обратить во благо.

Умения и знания позволят нам примирить наши потребности вкусно есть с желанием быть стройными и здоровыми.

Знания. Знаете ли вы как именно происходит накопление жира в тканях? Что же тут сложного, скажете вы, съедаешь кусок сала, и оно отправляется на талию. На самом деле все немножко иначе. Образование жиров – это липогенез (буквально жиророждение). Мы этот процесс не любим. Зато есть еще липолиз – это расщепление жиров. Это то, что нам надо! Как же происходят эти процессы в организме?

А ответственен за все инсулин. Именно он стимулирует фермент под названием липопротеинлипаза. Этот фермент преобразует жирные кислоты, поступающие с пищей, в триглицериды, которые отправляются в клетки жировой ткани на хранение. При этом инсулин подавляет образование другого фермента, триглицеридлипазу, который участвует в липолизе (процессе, который мы любим). Чем больше инсулина вырабатывается (гиперинсулинизм), тем добросовестнее он стимулирует жирообразование. Роль инсулина состоит в снижении гликемии (уровня концентрации глюкозы в крови) в процессе обмена веществ. После приема пищи гликемия существенно возрастает. Если в организм попадает большое количество углеводов, получается гипергликемия, она ведет за собой гиперинсулинизм, в результате которого излишняя глюкоза при участии фермента липопротеинлипазы преобразуется в жир и откладывается в клетках жировой ткани. Не будем строго осуждать инсулин, ведь он делает то, что ему приходится делать. Мы сами снабжаем его излишками углеводов. Если опустить все эти слова греческого происхождения, то углеводы, а не жиры, способствуют тому, что организм накапли-

вает жир в тканях. То есть гиперинсулинизм является функциональной причиной накопления лишнего веса.

Как работает кето-диета? Если в двух словах, кето-диета предлагает снизить потребление усваиваемых, то есть чистых углеводов, потому что избыточное количество инсулина ведет к прибавлению в весе, а снижение уровня инсулина в крови способствует потере веса.

А если я не буду есть углеводы в большом количестве, спросите вы, то что произойдет с жирами, которые поступают с пищей? Поскольку инсулин не вырабатывается в большом количестве, то он не приводит с собой свою подружку липопротеинлипазу. В этом случае жирные кислоты расходуются организмом, а не накапливаются. Происходит липолиз (процесс, который мы любим). При этом процессе организм забирает жирные кислоты из жировых клеток (адипоцитов) для использования их в качестве топлива, тем самым уменьшая их объем. Для активизации этого механизма нужно, чтобы уровень инсулина был низким. Липолиз протекает следующим образом: низкий уровень инсулина приводит в действие фермент триглицеридлипазу, функцией которого является выведение жирных кислот из клеток жировой ткани в кровь для дальнейшего их использования в качестве топлива. Организм же в этом случае волшебным образом старается сделать все, чтобы сжечь это топливо, переключив свой энергетический обмен на кетоз, метаболизм, при котором организм расходует жиры для получения энергии.

Итак, излишний инсулин провоцирует увеличение веса.

По сути, это основная мысль, которую вам надо знать. Контролируя уровень инсулина и стараясь удерживать его на самом низком возможном уровне, можно активизировать процесс похудения. Чтобы добиться этого, нужно максимально ограничивать повышение уровня гликемии после приема пищи.

Кето-диета предполагает вид метаболизма, при котором основным источником энергии является жир, а не углеводы. На самом деле, если подумать, то такой способ метаболизма является более натуральным для человека, ведь он питался большую часть своего существования преимущественно животной пищей и обходился почти без углеводов (много ли насобираешь фруктов, особенно зимой, а сахара и муки у них в магазинах и вовсе не продавали, потому что даже магазинов не было). Иными словами, жир накапливается не оттого, что вы его едите, а оттого, что вы едите и жир, и углеводы.

Здесь описана только краткая часть того, как на самом деле работает кето-диета. Подробнее об этом можно почитать в других книжках. А вам предлагаются рецепты вкусных блюд с низким содержанием углеводов и умеренным содержанием белков.

Салаты

Салаты позволяют существенно сократить время приготовления еды и вместе с тем являются полноценным самостоятельным блюдом. Чаще всего это холодные блюда, но бывают и теплые, все зависит от ваших предпочтений и фантазии. Овощи и фрукты в салатах сохраняют максимум витаминов и минералов, а значит, они не только вкусны, но и полезны.

Салат из кейла с авокадо и моцареллой

Салат из кейла с авокадо и моцареллой можно приготовить за пару минут. Кстати, такие салаты вполне можно использовать в качестве самостоятельного блюда, потому что в них есть все: и овощи, и белки, и жиры. Этот рецепт практически идеален для кето-диеты по соотношению нутриентов. И в нем есть два суперпродукта – это авокадо и кейл.

Про авокадо знают все. Кейл тоже чрезвычайно полезный овощ, поэтому желательно включать его в рацион.

У кейла довольно жесткие стебли. Поэтому их нужно обрезать, если вы покупаете целые листья. Просто вырежьте из листа стебель, сделав клиновидный надрез. Остальную часть листа можно есть.

Мягкий вкус моцареллы хорошо сочетается с кейлом и авокадо. Так что возьмите этот рецепт на заметку.

Время: 10 минут
Порции: 3

Ингредиенты:
85 г листьев кейла, нарвите или нарежьте
1 авокадо, очистите и нарежьте
1 огурец, очистите и нарежьте
130 г моцареллы, натрите
1 зубчик чеснока (по желанию), нарежьте мелко
1 ст. л. сока лимона
20 мл оливкового масла
соль, перец по вкусу

Приготовление:

Смешайте кейл, авокадо, моцареллу, чеснок и огурец.

Полейте лимонным соком.

Заправьте специями и маслом.

Количество нутриентов на одну порцию (200 г):

Калории 267 ккал | Белки 12,66 г | Жиры 21,10 г | Углеводы 9,01 г | Клетчатка 4,16 г | Чистые углеводы 4,71 г | Калий 442 мг | Магний 43 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 133 ккал | Белки 6,33 г | Жиры 10,55 г | Углеводы 4,51 г | Клетчатка 2,08 г | Чистые углеводы 2,36 г | Калий 221 мг | Магний 22 мг

Салат с креветками и апельсинами

Сказочно аппетитный салат с креветками и апельсинами придется по вкусу многим. Основу этого привлекательного салата составляют нежные обжаренные на сливочном масле креветки. Дольки апельсина освежают и делают салат ярким и ароматным. Авокадо добавляет нужную нам жирность и превращает салат в кладезь полезных веществ. Сочетание сладких

апельсинов, нежной мякоти фруктов и поджаренных креветок делает этот салат неповторимым!

Время: 20 минут
Порции: 4

Ингредиенты:
1 апельсин
2 авокадо
300 г креветок
10 штук салатных листьев
100 г рукколы
1 ч. л. лимонной цедры
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сливочного масла
соль, специи по вкусу

Приготовление:
На сливочном масле обжарьте креветки до красивого румяного цвета.
Очистите апельсин, нарежьте ломтиками.
Нарежьте авокадо кубиками.
Выложите на тарелку зеленые листья, рукколу. Сверху апельсиновые ломтики, авокадо и креветки.
Смешайте цедру лимона с оливковым маслом, солью и перцем. Полейте этой смесью салат.
Количество нутриентов на одну порцию (274 г):
Калории 391 ккал | Белки 18,22 г | Жиры 31,27 г | Углеводы 14,24 г | Клетчатка 8,2 г | Чистые углеводы 6,04 г | Калий 869 мг | Магний 72 мг
Количество нутриентов на 100 г:
Калории 142 ккал | Белки 6,64 г | Жиры 11,4 г | Углеводы 5,19 г | Клетчатка 3,0 г | Чистые углеводы 2,19 г | Калий 317 мг | Магний 26 мг

Простой салат со сметанно-горчичным соусом

Простой салат с авокадо и сметанно-горчичным соусом. В этом салате из жиросодержащих продуктов присутствуют авокадо, яйца, в соусе – жирная сметана и оливковое масло, а также сыр и орешки. Остальные ингредиенты – это зеленые листья и томаты. Умеренно острый и пикантный соус делает этот салат не таким стандартным.

Время: 25 минут
Порции: 4

Ингредиенты:
Для салата
1 авокадо, нарежьте кубиками
60 г рукколы
250 г томатов черри, нарежьте на половинки
3 яйца, сварите вкрутую
50 г твердого сыра, натрите на крупной терке
15 г любых орехов
Для соуса
180 г жирной сметаны (калории подсчитаны для 25 %-й сметаны)
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. дижонской горчицы (или любой другой)
1 ст. л. свежего укропа, нарежьте как можно мельче
2 зубчика чеснока, нарежьте мелко
1 ч. л. куркумы
1 ст. л. лимонного сока
соль, перец по вкусу

Приготовление:

Начнем с приготовления сметанно-горчичного соуса.

Просто смешайте все ингредиенты и немного взбейте венчиком, чтобы все хорошо соединилось. Соус готов.

Теперь салат.

Яйца нарежьте в яйцерезке.

Смешайте в миске все ингредиенты, заправьте сметанно-горчичным соусом.

Количество нутриентов на одну порцию (334 г):

Калории 524 ккал | Белки 16,18 г | Жиры 45,06 г | Углеводы 17,51 г | Клетчатка 6,2 г | Чистые углеводы 11,31 г | Калий 929 мг | Магний 67 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 157 ккал | Белки 4,84 г | Жиры 13,48 г | Углеводы 5,24 г | Клетчатка 1, 9 г | Чистые углеводы 3,34 г | Калий 278 мг | Магний 20 мг

Салат «Цезарь» с оливками, курицей и яйцом

В классической версии основными ингредиентами салата являются пшеничные крутоны, листья салата ромэн и тертый пармезан, заправленные особым соусом, который и составляет суть рецепта. Основа заправки «Цезарь» – свежие яйца, выдержанные 1 минуту в кипятке и охлажденные. Яйца взбиваются с оливковым маслом и приправляются чесноком, лимонным соком и вустерским соусом. Наш салат делается проще, в нем нет вустерского соуса. Но если захотите, можете его добавить. В классическом виде салат получается довольно легким, поэтому к нему часто добавляют более калорийные ингредиенты – например, крутое яйцо или жареную курицу. Мы добавили и то, и другое. И чтобы «Цезарь» получился кето-подходящим, еще и оливки. В результате имеем идеальное по составу и легкое в приготовлении блюдо. Которое, кстати, можно легко адаптировать для домочадцев, добавив к их порциям сбрызнутые оливковым маслом с чесноком и подрумяненные в духовке сухарики.

Время: 25 минут
Порции: 4

Ингредиенты для салата:
200 г куриного филе
3 яйца, отварите вкрутую
6 листьев салата айсберг или ромэн, нарвите на довольно крупные куски
150 г помидоров черри
100 г сыра пармезан, натрите на крупной терке
1 ст.л. сливочного масла
Для соуса «Цезарь»:
2 яйца комнатной температуры (выньте из холодильника за 1–2 часа до приготовления)
60 мл оливкового масла

3 ст. л. лимонного сока
2 зубчика чеснока
50 г сыра пармезан, натрите на мелкой терке
1 щепотка морской соли
1 щепотка черного молотого перца

Приготовление:

Соус:

Для начала приготовьте соус. Воду в небольшой кастрюле доведите до кипения и уберите с плиты. Аккуратно столовой ложкой положите два яйца в кипяток и подержите 1 минуту. После этого выньте яйца и остудите их в течение 10–15 минут.

Почистите чеснок и раздавите чеснокодавкой.

Разбейте остывшие яйца в чашу блендера, добавьте все остальные ингредиенты для соуса и измельчите до однородного состояния.

Салат:

Куриное филе промойте и нарежьте на куски длиной около 10 см.

Разогрейте сковороду, положите на нее кусок сливочного масла. Обжарьте куски курицы на средней мощности с обеих сторон до красивого румяного цвета.

Готовые куски курицы нарежьте поперек небольшими ломтиками.

Помидоры черри нарежьте пополам.

Вареные яйца очистите и нарежьте.

На тарелки положите листья салата, помидоры черри, оливки. Посыпьте сыром и яйцами. Сверху положите куски курицы и полейте готовым соусом.

Количество нутриентов на одну порцию (355 г):

Калории 780 ккал | Белки 42,07 г | Жиры 64,78 г | Углеводы 8,69 г | Клетчатка 2,4 г | Чистые углеводы 6,29 г | Калий 501 мг | Магний 61 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 219 ккал | Белки 11,84 г | Жиры 18,22 г | Углеводы 2,44 г | Клетчатка 0,7 г | Чистые углеводы 1,74 г | Калий 141 мг | Магний 17 мг

Салат из стручковой фасоли, яиц и авокадо

Можно питаться правильно и вкусно и при этом не тратить слишком много времени на готовку. Полезная стручковая фасоль для нашего рациона, авокадо и яйца – основа этого салата. Салат из стручковой фасоли, яиц и авокадо – замечательное сочетание.

Приготовить, по сути, нужно только фасоль и яйца. И то, и другое готовится очень быстро. Все остальное просто нарезаем, смешиваем и заправляем. Получается неожиданно вкусно.

Ингредиенты:

400 г стручковой фасоли
4 яйца, отварите и нарежьте
1 авокадо, нарежьте кубиками
2 зубчика чеснока, нарежьте мелко
1 ст. л. сливочного масла
30 г орехового микса (по желанию)
2 пера зеленого лука для украшения
майонез по вкусу (лучше домашний майонез)

Приготовление:

В кипящую подсоленную воду опустите фасоль и варите примерно 5 минут.

Ополосните фасоль в дуршлаге холодной водой и дайте стечь.

Разогрейте на сковороде сливочное масло и обжарьте фасоль в течение 5 минут.

Положите фасоль в салатник, добавьте чеснок, авокадо и яйца.

Посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом, посыпьте нарезанным зеленым луком и орешками, если используете.

Количество нутриентов на одну порцию (281 г):

Калории 363 ккал | Белки 11,26 г | Жиры 31,2 г | Углеводы 16,9 г | Клетчатка 8 г | Чистые углеводы 8,0 г | Калий 665 мг | Магний 57 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 137 ккал | Белки 4,01 г | Жиры 11,11 г | Углеводы 6,02 г | Клетчатка 2,8 г | Чистые углеводы 3,22 г | Калий 237 мг | Магний 20 мг

Быстрый вкусный шопский салат

Шопский салат пришелся мне по вкусу, еще когда я в первый раз ездила в Болгарию. Казалось бы, обычные ингредиенты обычного, всем привычного салата из помидоров, перцев и огурцов. Но оливки и брынза делают этот салат неповторимым и совсем иным на вкус.

В некоторых областях Болгарии перец даже запекают. Но если делать быстрый салат, то перец можно использовать сырой, как обычно мы используем в салатах.

Лук принято использовать красный. Но лично я иногда вместо красного репчатого лука кладу пучок зеленого. Кстати, новичкам в кето рекомендуется как раз зеленый салат. Блюдо от этого хуже не становится.

Ингредиенты:

250 г помидоров черри (или любых других), нарежьте на половинки или ломтиками
1 большой огурец или 2 средних, нарежьте на ломтики
1 болгарский перец, нарежьте ломтиками
1 красная луковица или 1 пучок зеленого лука, нарежьте
1 банка оливок без косточек, жидкость слейте
200 г брынзы, натрите
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока
1 зубчик чеснока, нарежьте мелко
петрушка и укроп по вкусу
соль, черный перец по вкусу

Приготовление:

Смешайте овощи в миске, добавьте зелень и перемешайте.

Лук, если используете красный репчатый, ошпарьте кипятком, добавьте к овощам тот лук, который используете, перемешайте.

Приготовьте заправку из оливкового масла, лимонного сока, чеснока, соли и перца.

Заправьте салат.

Посыпьте каждую порцию тертой брынзой и подавайте.

Наслаждайтесь!

Количество нутриентов на одну порцию (307 г):

Калории 356 ккал | Белки 11,65 г | Жиры 29,68 г | Углеводы 13,51 г | Клетчатка 3,5 г | Чистые углеводы 10,01 г | Калий 426 мг | Магний 41 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 116 ккал | Белки 3,79 г | Жиры 9,67 г | Углеводы 4,4 г | Клетчатка 1,1 г | Чистые углеводы 3,3 г | Калий 139 мг | Магний 13 мг

Салат из рукколы, радиччио, оливок и вяленых томатов

Я очень люблю готовые салатные смеси. Это так здорово, что их стали продавать. Их даже мыть не надо. Вот, например, в этом салате я использовала смесь рукколы и радиччио.

Листовые салаты очень полезны при кето-диете. Поэтому не следует забывать включать их в свой рацион. А о пользе оливок знают, пожалуй, все.

Можно делать разные добавки к смеси и каждый раз получать разные салаты. В этот раз я добавила вяленые помидоры, которые я делаю сама, можно найти рецепт в моем блоге, а также зеленые оливки, совсем немного кунжута и тертой моцареллы.

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты.

Полейте лимонным соком.

Заправьте специями и маслом.

Наслаждайтесь!

Количество нутриентов на одну порцию (110 г):

Калории 109,91 ккал | Белки 1,31 г | Жиры 10,73 г | Углеводы 3,14 г | Клетчатка 1,41 г | Чистые углеводы 1,65 г | Калий 164,84 мг | Магний 18,06 мг

Быстрый салат из авокадо, помидоров и яиц

Если вам нужно блюдо на скорую руку, то салат из авокадо, помидоров и яиц как раз такое блюдо. Готовится из любимого многими из тех, кто придерживается кетогенной диеты, авокадо. В самом деле, он не просто так входит в список правильных для кето-диеты продуктов. В нем удачно сочетаются нутриенты, и он к тому же вкусен. Благодаря авокадо и яйцам в этом салате 945 мг калия, который необходим организму, особенно при кетогенной диете.

Томаты черри или томаты-сливки являются хорошим «союзником» авокадо. И еще один ингредиент, который добавлен в этот салат, – питательные и универсальные яйца.

Итак, получается три основных ингредиента. Варить нужно только яйца. Но это, как вы знаете, недолго. Поэтому в целом салат и простой, и быстрый.

А если добавите в него пару перьев зеленого лука, зубчик чеснока и зелень, то блюдо получится еще вкуснее и ароматнее. А по жирам, белкам и чистым углеводам получается практически идеальный салат.

Ингредиенты:

2 яйца, сварите вкрутую
1 авокадо, нарежьте кубиками
250 г томатов черри или томатов-сливок, нарежьте на четвертинки
2 пера зеленого лука, нарежьте
1 ст. л. нарезанной зелени
1 зубчик чеснока, нарежьте мелко
2 ст. л. оливкового масла
морская соль и перец по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты смешайте и заправьте.

Количество нутриентов на одну порцию (311 г):

Калории 434 ккал | Белки 12,17 г | Жиры 38,13 г | Углеводы 14,95 г | Клетчатка 8,3 г | Чистые углеводы 6,65 г | Калий 945 мг | Магний 55 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 140 ккал | Белки 3,92 г | Жиры 12,28 г | Углеводы 4,81 г | Клетчатка 2,7 г | Чистые углеводы 2,11 г | Калий 304 мг | Магний 18 мг

Салат из кейла с яйцом, ветчиной и брынзой

Салат «все в одном». Особенно если у вас нет таких привередливых членов семьи, которым подавай первое, второе и компот. У меня лично таких не водится. Чем я нагло и пользуюсь и делаю вот такие салаты, которые содержат в себе все, что нужно, и являются полноценным блюдом для ужина.

Кейл чрезвычайно полезный, поэтому желательно включать его в свой рацион. У кейла довольно жесткие стебли. А значит, их нужно обрезать, если вы покупаете целые листья. Просто вырежьте из листа стебель, сделав клиновидный надрез. Остальную часть листа можно есть.

Этот салат идеален тем, что быстро готовится. У меня на случай, когда нет времени или лень что-то делать, есть какой-нибудь кусок ветчины или грудинки. Тогда я нарезаю ее кубиками, кидаю в нее еще какие-нибудь ингредиенты – и готово.

Приготовление:

Смешайте кейл, яйца, морковь, ветчину и брынзу.

Полейте лимонным соком.

Заправьте специями и маслом.

Наслаждайтесь!

Количество нутриентов на одну порцию (200 г):

Калории 422,81 ккал | Белки 21,00 г | Жиры 34,24 г | Углеводы 8,81 г | Клетчатка 1,82 г | Чистые углеводы 6,92 г | Калий 341,87 мг | Магний 54,53 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 226,10 ккал | Белки 11,23 г | Жиры 18,31 г | Углеводы 4,71 г | Клетчатка 0,97 г | Чистые углеводы 3,70 г | Калий 182,82 мг | Магний 29,16 мг

Вторые блюда

Основное блюдо дня. Желательно для кето-диеты, чтобы в любом блюде дня было правильное соотношение нутриентов. Если нам надо есть 5 % углеводов, 20 % белков и 75 % жиров, то это не значит, что утром вы можете есть только углеводы, в обед – жиры, а вечером – белки. Правильного соотношения следует по возможности придерживаться при каждом приеме пищи. Потому что, напомню, главной задачей является не допускать гиперинсулинизма. В остальном можно питаться как угодно. Поэтому иногда и салат может стать основным блюдом дня. Не стоит привязываться к каким-то правилам питания советской эпохи – первое, второе и компот. У нас новый подход к питанию. А значит, мы можем выстроить свое меню так, как нам удобно. Удобно есть в обед суп? Можно есть суп. Эта рубрика называется так, просто потому, что это и не суп, и не салат, и не десерт. А слова «второе блюдо», кажется, всем понятны.

Кокосовая кето-каша с псиллиумом

При кето-диете, если пьешь алкоголь, иногда бывает изжога. Связано с тем, что сухое вино повышает кислотность.

Для понижения кислотности в стандартном питании рекомендуется есть углеводы. В частности, овсянку в виде каши, кисели и клетчатку. Конечно, помимо прочего, обвиняются жиры. Но на этот счет у меня лично уже выработался стойкий иммунитет в плане игнорирования отрицательной информации о жирах. Зато я усвоила, что при изжоге нужно что-то обволакивающее плюс клетчатка. Это легко, просто нужно чаще и, возможно, больше есть брокколи, цветную капусту, зеленую фасоль и листовые овощи. И не забывать обволакивающее. Например, вы можете добавлять в бульон или суп псиллиум.

Также предлагаю вам добавить в свой рацион каши. Разумеется, кето-каши. Здесь первая из них.

Обратите внимание, я намеренно не добавляла никаких подсластителей. Не потому, что у меня против них какие-то убеждения. Просто, на мой взгляд, той сладости, которая есть в кокосовом молоке и кокосовой муке, достаточно. Я вообще предпочитаю не очень сладкие каши. Но вы, естественно, можете добавить ложку-другую по вкусу, если хотите. Я специально не добавляла с самого начала, чтобы попробовать, что получится. Получилось, что мне в самый раз без подсластителя.

Кокосовое молоко с легкостью можно заменить сливками. А псиллиум – клетчаткой или молотыми семенами льна.

Приготовление:

Кокосовую муку разведите в молоке и поставьте на огонь

Разболтайте вилкой яйца и вливайте в молоко тонкой струйкой, постоянно помешивая.

Проварите 1 минуту примерно, до загустения, может быть, 2 минуты.

Дождиком всыпьте псиллиум и перемешайте.

Добавьте сливочное масло и перемешайте.

Посыпьте орехами и ягодами.

Наслаждайтесь!

Количество нутриентов на одну порцию (342 г):

Калории 390,07 ккал | Белки 15,18 г | Жиры 31,47 г | Углеводы 12,64 г | Клетчатка 8,11 г | Сахароспирты 0,03 г | Чистые углеводы 4,49 г | Калий 279,52 мг | Магний 74,52 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 114,06 ккал | Белки 4,44 г | Жиры 9,20 г | Углеводы 3,70 г | Клетчатка 2,37 г | Сахароспирты 0,01 г | Чистые углеводы 1,31 г | Калий 81,73 мг | Магний 21,79 мг

B&M Pie, или Мясной пирог с беконом и сладким перцем

Мясной пирог с беконом и сладким перцем – одно из любимых блюд нашей семьи. Во-первых, очень вкусно! Во-вторых, удобно готовить – в одной форме. В-третьих, красиво и необычно!

И еще это блюдо очень хорошо подходит для кетогенной диеты. Не стоит пугаться наличия в нем меда. Его там так мало, что всего чистых углеводов на одну порцию 5,8 г вместе с медом. Хотя я пробовала делать и без меда. Но с медом корочка бекона получается гораздо красивее и вкуснее.

Время: 5 минут (подготовка) + 45 минут (приготовление)
Порции: 4

Ингредиенты:
280 г бекона, нарежьте полосками
2 чашки (450 г) говяжьего фарша
соль
перец черный
паприка
2 чашки (224 г) тертой моцареллы
¼ чашки (45 г) сладкого перца разного цвета, нарежьте кольцами
3 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. меда

Приготовление:
Разогрейте духовку до 220 °C.

Положите ломтики бекона в форму для пирога диаметром 25 см. Полосы должны покрывать все дно формы,

и они должны заходить на бортики.

Поместите говяжий фарш в форму поверх бекона и распределите по всему диаметру руками.

Посыпьте солью, черным перцем и паприкой.

Добавьте тертую моцареллу, чтобы полностью закрыть говядину.

Закройте ломтиками бекона пирог, загибая в середину формы.

В маленькой миске смешайте соевый соус и мед.

Смажьте этой смесью поверхность пирога, используя силиконовую щетку.

Выпекайте 45 минут.

Подавайте теплым!

Количество нутриентов на одну порцию (281 г):

Калории 617 ккал | Жиры 42,13 г | Белки 52,22 г | Углеводы 12,11 г | Клетчатка 4,5 г | Сахара 3,62 г | Чистые углеводы 5,8 г | Калий 576 мг | Магний 65 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 220 ккал | Жиры 15,01 г | Белки 18,6 г | Углеводы 4,31 г | Клетчатка 1,6 г | Сахара 1,29 г | Чистые углеводы 2,065 г | Калий 205 мг | Магний 23 мг

Праздничный кето-террин с курицей и сливочным сыром

Еще одно несложное блюдо, способное украсить праздничный стол. Но при этом оно настолько простое, что его вполне можно делать и не на праздник. В разы проще, чем бутербродный торт, к примеру.

И здесь есть простор для вашей фантазии. Я использовала курицу. Но вы можете использовать вообще любое мясо или даже бекон. Я добавляла черный кунжут. Но можно добавить любые семена или орехи. На фото этого нет, но мы ели его с подвяленой клюквой. Получается очень вкусно!

В 100 граммах этого блюда всего 1,79 грамма углеводов!

Приготовление:

Отварите куриное филе и нарежьте кубиками или сначала нарежьте кубиками, а потом отварите.

Разведите желатин в воде, дайте ему разбухнуть, затем нагрейте на водяной бане до полного растворения желатина и вылейте его в сметану.

Сметану с желатином посолите, поперчите и вылейте в форму, в которой, будете делать террин. Это может быть абсолютно любая форма, можно взять даже форму для кекса.

Поставьте в холодильник.

Тем временем взбейте сливки в течение примерно 1–2 минут.

Взбейте отдельно сыр маскарпоне.

Перемешайте сливки с сыром.

Добавьте в эту смесь соль и перец.

Добавьте остуженные кусочки курицы и кунжут и перемешайте.

Можно добавить нарезанную зелень в эту смесь, если хотите.

Если сметана с желатином уже застыла, то выложите на нее смесь с курицей и аккуратно разровняйте лопаткой.

Ставьте это великолепие в холодильник, лучше всего на ночь.

Если террин не захочет выскакивать из формы, слегка нагрейте форму, например феном, но не переусердствуйте с этим.

Низ террина должен оказаться сверху.

Посыпьте его мелко нарезанной зеленью, ягодами клюквы или чем-нибудь еще и подавайте.

Наслаждайтесь!

Количество нутриентов на одну порцию (80 г):

Калории 218,59 ккал | Белки 13,26 г | Жиры 17,69 г | Углеводы 1,56 г | Клетчатка 0,13 г | Чистые углеводы 1,43 г | Калий 143,62 мг | Магний 17,66 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 273,24 ккал | Белки 16,58 г | Жиры 22,12 г | Углеводы 1,95 г | Клетчатка 0,16 г | Чистые углеводы 1,79 г | Калий 179,53 мг | Магний 22,08 мг

Гратен из курицы с брокколи и томатами

Здоровая пища, которую можно быстро и легко приготовить для семейного ужина и которая отлично подходит для кетогенной диеты. В этом блюде в одной порции всего 4,58 г чистых углеводов.

К тому же рецепт легко модифицировать для разных членов семьи. Если в вашей семье кто-то не любит брокколи, то часть брокколи можно заменить картофелем.

Блюдо готовится из куриных грудок в сырном соусе. Поэтому даже те, кто не любит брокколи, признают, что в этом блюде ее можно есть. А брокколи – это суперпитательный овощ, который идеально подходит для кетогенной диеты и содержит множество нутриентов, так необходимых нашему организму, особенно при кето-диете.

Время: 40 минут
Порции: 4

Ингредиенты:
600 г куриных грудок без кожи, отварите
500 г брокколи, часть брокколи можно заменить картофелем для других членов семьи
200 мл куриного бульона, оставьте от варки куриных грудок
1 луковица, нарежьте полукольцами
200 мл сливок, 25 %
1 яйцо
1 ч. л. льняной муки (по желанию)
85 г сыра пармезан (или любого твердого сыра), натрите
1 ст. л. миндальной крошки (по желанию)
1–2 помидора, нарежьте
5 г сливочного масла для смазывания формы

5 г сухого или свежего орегано
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Отварите грудки, нарежьте, оставьте 200 мл бульона для соуса.

Если используете картофель, отварите его в подсоленной воде в течение 7 минут, добавьте к нему брокколи и варите еще 4–5 минут. Откиньте на дуршлаг картофель и брокколи.

Если не используете картофель, бланшируйте в кипящей подсоленной воде брокколи минуты 4. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь.

Слегка взбейте яйцо и сливки, добавьте в смесь 200 мл бульона, черный молотый перец, соль и 1 чайную ложку льняной муки (если используете), перемешайте и добавьте сыр. Снова перемешайте.

Нагрейте духовку до 190 °С.

Смажьте большую форму маслом и выложите на нее отварные грудки, овощи, кусочки помидоров и лук.

Равномерно залейте сливочно-сырным соусом, посыпьте орегано, миндальной крошкой и поставьте в духовку на 20 минут.

Наслаждайтесь!

Количество нутриентов на одну порцию (419 г):

Калории 449 ккал | Жиры 26,31 г | Белки 43,93 г | Углеводы 9,98 г | Клетчатка 3,7 г | Сахара 3,4 г | Чистые углеводы 6,28 г | Калий 780 мг | Магний 78 мг

Количество нутриентов на 100 г:

Калории 107 ккал | Жиры 6,29 г | Белки 10,5 г | Углеводы 2,38 г | Клетчатка 0,9 г | Сахара 0,81 г | Чистые углеводы 1,48 г | Калий 186 мг | Магний 19 мг

Очень вкусный гратен из цветной капусты и брокколи

Гратен из цветной капусты и брокколи – это несложное в приготовлении блюдо. Но два основных его ингредиента содержат столько полезного, что это блюдо просто какая-то находка, особенно если учесть, что все ингредиенты, входящие в состав этого рецепта, есть в списке правильных для нас продуктов.

Кстати, слово «гратен» французское. И читается оно по-французски грата#н. Но по-русски звучит как гратен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.