



KETO

POMYSŁY NA DANIA



ŚNIADANIA



Omlet z awokado i serem feta

Omlet z 2 jajek, plasterki awokado, ser feta, szpinak.

Jajka sadzone na szpinaku z bekonem

Jajka sadzone podane na podsmażonym szpinaku z chrupiącym bekonem.

Sałatka z jajkiem i awokado

Jajka na twardo, awokado, sałata, oliwa z oliwek, cytryna.

Muffinki jajeczne z warzywami

Jajka, szpinak, papryka, ser cheddar, pieczone w formie do muffinek.

Jajka w koszulce na łososiu wędzonym

Jajka w koszulce podane na plastrach łososia wędzonego z koperkiem.

Chleb chmurkowy z pastą z awokado

Chleb chmurkowy z ubitych białek i serka śmietankowego z pastą z awokado.

Frittata z cukinią i serem feta

Jajka, cukinia, ser feta, przyprawy, pieczone w piekarniku.

Szakszuka z pomidorami i papryką

Jajka w sosie z pomidorów, papryki i cebuli, duszone na patelni.

Jajecznica z grzybami i serem

Jajka, pieczarki, ser cheddar, masło.

Placki z cukinii z jajkiem sadzonym

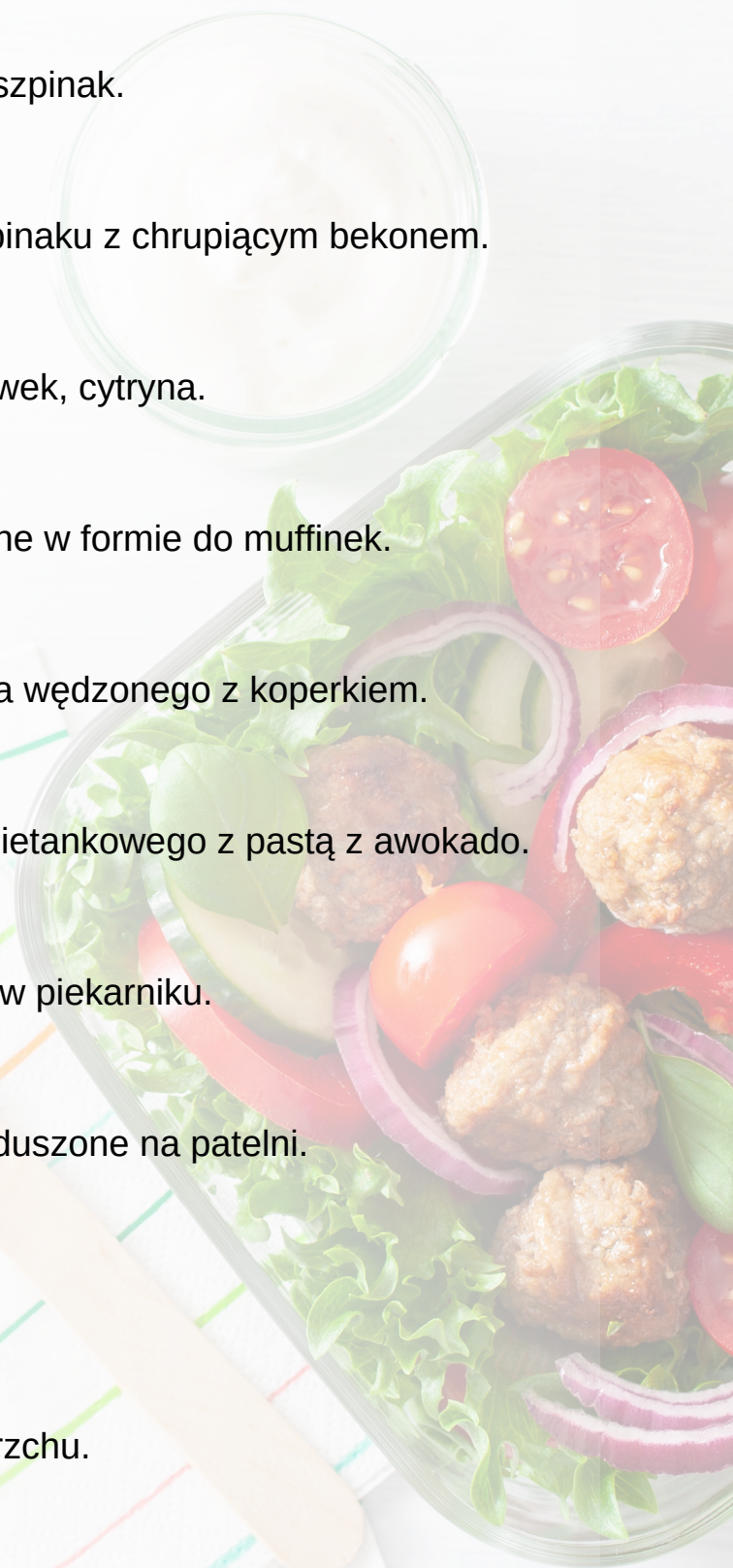
Placki z tartych cukinii, jajko sadzone na wierzchu.

Tosty z awokado i jajkiem w koszulce

Tosty z chlebka keto, pasta z awokado, jajko w koszulce.

Keto naleśniki z serkiem śmietankowym

Naleśniki z mąki migdałowej i jajek, nadziewane serkiem śmietankowym.



Jajka zapiekane w awokado

Półówki awokado z wbitym jajkiem, zapiekane w piekarniku.

Sałatka z tuńczyka i jajkiem na twardo

Tuńczyk, jajko na twardo, majonez, sałata, pomidory.

Keto granola z jogurtem greckim

Granola z orzechów, nasion chia i kokosa, podawana z jogurtem greckim.

Jajka na miękko z szynką i rukolą

Jajka na miękko, szynka, rukola, oliwa z oliwek.

Burrata

Burrata, oliwa, pestki słonecznika

Tortilla z mąki migdałowej z awokado i jajkiem

Tortilla z mąki migdałowej, pasta z awokado, jajko sadzone.

Jajecznica z chorizo i szpinakiem

Jajka, chorizo, szpinak, przyprawy.

Sałatka z kurczakiem i jajkiem na twardo

Pierś z kurczaka, jajko na twardo, sałata, awokado, dressing z oliwy z oliwek.

Placki z mąki kokosowej z jogurtem greckim

Placki z mąki kokosowej, podane z jogurtem greckim i orzechami.

Jajka po benedyktyńsku z sosem holenderskim

Jajka w koszulce, keto bułka, szynka, sos holenderski.

Omlet z serem i brokułami

Jajka, brokuły, ser cheddar, przyprawy.

Jajka na twardo z pastą z awokado i łososiem

Jajka na twardo, pasta z awokado, łosoś wędzony.



Sałatka caprese z awokado

Pomidory, mozzarella, awokado, bazylia, oliwa z oliwek.

Nasionka z mlekiem migdałowym

Orzechy, nasiona i płatki z kokosa, podawane z mlekiem migdałowym.

Jajecznicza z boczkiem i serem cheddar

Jajka, boczek, ser cheddar, przyprawy.

Camembert w boczku

Camembert, boczek,

Kiełbaski z sałatką

Kiełbaska, mix sałat, pestki dyni, pomidorki, oliwa

Pomidory zapiekane

Pomidor, oliwa, feta, bazylia



OBIADY



Mielone na kapuście

Mięso mielone, oliwa, kapusta

Polędwiczki wieprzowe

Polędwiczki, masło, mascarpone, kapusta kiszona

Burger w sałacie

Mielona wołowina, masło, ser, pomidor, ogórek, ketchup

Bigos

Boczek, kiełbasa, kapusta, smalec

Leczo

Kiełbasa, papryka, pieczarki, cukinia

Gołąbki

Kalafior, mięso mielone, kapusta

Ryba z brokułem

Dorsz, brokuł, śmietanka 30%

Kotlety kalafiorowe

Kalafior, mielone, majonez

Łosoś grzybowy

Łosoś, masło, grzyby, śmietanka, kapusta kiszona

Spaghetti

Mielone, passata pomidorowa, cukinia

Grillowany łosoś z cytryną i koperkiem

Łosoś, cytryna, koper, oliwa z oliwek

Smażona pierś z kurczaka z brokułami

Pierś z kurczaka, brokuły, masło, sól, pieprz



Szaszłyk

Boczek, cukinia, pieczarki, papryka

Zapiekanka

Brokuł, kalafior, mascarpone

Pieczony indyk z papryką

Indyk, papryka, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Smażona wątróbka z grzybami

Wątróbka, grzyby (np. pieczarki), masło, sól, pieprz

Pieczona ryba z ziołami

Filet rybny (np. dorsz), zioła (np. tymianek), oliwa z oliwek, sól, pieprz

Smażony bakłażan z serem mozzarella

Bakłażan, ser mozzarella, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Pieczona karkówka z kapustą

Karkówka, kapusta, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Smażony kurczak z pieczarkami

Pierś z kurczaka, pieczarki, masło, sól, pieprz

Pieczone skrzydełka kurczaka z ziołami

Skrzydełka kurczaka, zioła (np. rozmaryn), oliwa z oliwek, sól, pieprz

Smażona wołowina z kalafiozem

Wołowina (np. polędwica), kalafior, masło, sól, pieprz

Cukinia faszerowana

Cukinia, mięso mielone, passata pomidorowa

Karkówka z brukselką

Karkówka, brukselka, masło, mascarpone

Papryka pieczona

Mięso mielone, mascarpone, brokuł



Grillowane krewetki z czosnkiem

Krewetki, czosnek, masło, sól, pieprz

Mielone z mizerią

Mięso mielone, ogórek, śmietana, masło

Łosoś na śmietance

Łosoś, masło, śmietanka 30%, suszone pomidory, brokuł

Kiełbasa z cebulą

Kiełbasa, masło, cebula, mix sałat, pomidor, sezam, ogórek

Pierś ze szpinakiem

Kurczak, masło, czosnek, śmietanka, szpinak, suszone pomidory, prażony słonecznik



KOLACJE



Gofr serowy

Ser, jajko, papryka, szynka, pieczarka

Halloumi w boczku

Boczek, halloumi

Cukiniowe zawijasy

Boczek, cukinia, ser

Zapiekana cukinia

Cukinia, oliwa, pieczarki, ser

Pomidor z Almette

Pomidor, Almette, oliwa, sezam

Twaróg z oliwą

Twaróg, oliwa, sezam

Zawijasy w sałacie

Sałata, majonez, szynka, ogórek

Zawijasy serowe

Ser, majonez, papryka

Pieczarka faszerowana

Pieczarki, cebula, ser, boczek

Sałatka z rukolą i burrata

Rukola, burrata, orzechy włoskie, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Koreczki z mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi

Kulki mozzarelli, pomidorki koktajlowe, świeża bazylia, oliwa z oliwek

Śledzie w sosie musztardowym

Filety śledziowe, musztarda Dijon, śmietana kremówka, koperek,



Sałatka z awokado i orzechami włoskimi

Awokado, orzechy włoskie, sałata lodowa, oliwa z oliwek,

Sałatka z kalafiozem i pesto

Kalafior, pesto (baza: bazylia, orzeszki piniowe, oliwa z oliwek, parmezan)

Koreczki z serem pleśniowym i orzechami włoskimi

Ser pleśniowy, orzechy włoskie, oliwa z oliwek

Śledzie z cebulą i śmietaną

Filety śledziowe, cebula, śmietana kremówka, koper

Sałatka z pomidorami, burratą i orzechami laskowymi

Pomidory, burrata, orzechy laskowe, oliwa z oliwek,

Sałatka z zielonymi warzywami i pesto

Sałata rzymska, ogórek, zielona fasolka, pesto, oliwa z oliwek,

Koreczki z wędzonym łososiem i serkiem kremowym

Wędzony łosoś, ser kremowy, świeży koper, oliwa z oliwek,

Śledzie z ogórkiem i koperkiem

Filety śledziowe, ogórek, koper, śmietana kremówka

Sałatka z kalarepą, orzechami włoskimi i serem feta

Kalarepa, orzechy włoskie, ser feta, oliwa z oliwek,

Sałatka z brokułami, orzechami włoskimi i serem ricotta

Brokuły, orzechy włoskie, ser ricotta, oliwa z oliwek,

Koreczki z serem brie i oliwkami

Ser brie, oliwki, orzechy włoskie, oliwa z oliwek

Śledzie w sosie cytrynowym

Filety śledziowe, sok z cytryny, śmietana kremówka, koper, sól, pieprz



Sałatka z rukolą, orzechami włoskimi i serem pleśniowym

Rukola, orzechy włoskie, ser pleśniowy, oliwa z oliwek

Śledzie w sosie jogurtowym z koperkiem

Filety śledziowe, jogurt naturalny, koper,

Sałatka z kapustą pekińską i orzechami włoskimi

Kapusta pekińska, orzechy włoskie, oliwa z oliwek,

Sałatka z serem feta i oliwkami

Ser feta, oliwki, sałata lodowa, oliwa z oliwek,

Koreczki z kabanosem i serem mozzarella

Kabanosy, ser mozzarella, oliwa z oliwek

Sałatka z kapustą pekińską, orzechami włoskimi i serem feta

Kapusta pekińska, orzechy włoskie, ser feta, oliwa z oliwek



KOKTAJLE



**Smak koktajli zmieniaj za pomocną proporcji lub dodatków aromatów do ciast.
Zamiast erytrytolu możesz dać inny słodzik**

Koktajl Awokado

Awokado, mleko kokosowe, erytrytol, sok z limonki

Koktajl Jagodowy z Mlekiem Migdałowym

Jagody (świeże lub mrożone), mleko migdałowe, olej MCT, erytrytol

Koktajl Czekoladowy z Mlekiem Kokosowym

Kakao w proszku, mleko kokosowe, erytrytol

Koktajl Czekoladowy z Awokado

Kakao w proszku, mleko kokosowe, awokado erytrytol

Koktajl Zielony z Awokado

Awokado, szpinak, mleko migdałowe, orzechy laskowe erytrytol

Koktajl Malinowy z Mlekiem Kokosowym

Maliny (świeże lub mrożone), mleko kokosowe, chia, erytrytol,

Koktajl Zielony

Mleko kokosowe, kawałki ogórka, świeża mięta, pietruszka, awokado sok z limonki

Koktajl z Masłem Orzechowym

Masło orzechowe (bez cukru), mleko migdałowe, erytrytol

Koktajl Truskawkowy z Mlekiem Migdałowym

Truskawki (świeże lub mrożone), mleko migdałowe, erytrytol

Koktajl Truskawkowy z mięta

Truskawki, mascarpone, mleko kokosowe, mięta erytrytol gorzka czekolada

Koktajl Kokosowy z Cynamonem

Mleko kokosowe, odżywka białkowa, erytrytol, cynamon,



Koktajl Twarogowy

Mleko migdałowe, twaróg, kakao, MCT, erytrytol

Koktajl Białkowy

Śmietanka 30%, mleko migdałowe, odżywka białkowa, olej MCT, erytrytol

Koktajl gęsty orzech

Mleko kokosowe, chia, masło orzechowe, czekolada 90% erytrytol

Koktajl Mocno Kokosowy

Mleko kokosowe, wiórki kokosowe, orzechy laskowe, erytrytol



SZYBKIE SŁODKIE

Serowy Mus z Czekoladą

Śmietana kremówka, ser mascarpone, kakao w proszku, erytrytol

Keto Jogurt z Jagodami

Jogurt grecki (niskowęglowodanowy), jagody (świeże lub mrożone), erytrytol

Keto Krem Czekoladowy

Śmietana kremówka, kakao w proszku, erytrytol

Keto Mus z Malinami

Śmietana kremówka, maliny (świeże lub mrożone), erytrytol

Keto Naleśniki

Mąka migdałowa, jajka, masło, erytrytol,

Keto kakao

Mleko migdałowe, kakao, erytrytol (MCT opcjonalnie)

Twaróg na słodko

Twaróg, śmietanka, erytrytol

