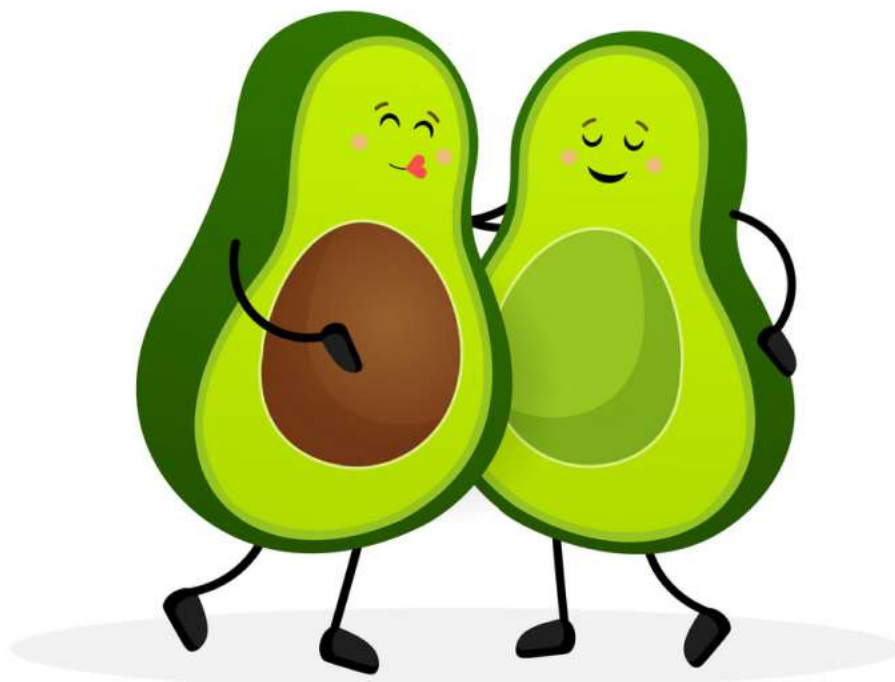


keto
day

KETO



БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

БЕЛКОВЫЕ КЕТО РЕЦЕПТЫ



Кето белковая ватрушка *стр 2*

Белковый ролл *стр 3*

Белковый омлет на пару пышный *стр 4*

Грудка индейки отварная *стр 5*

Диетические куриные котлеты на пару *стр 6*

Йогурт клубничный *стр 7*

Диетическая шарлотка *стр 8*

Суфле из шпината, петрушки и тофу *стр 9*

Оладьи с отрубями *стр 10*

Рулет «жиросжигающий» *стр 11*

Горячее "Белковый взрыв" *стр 12*

Белковый салат *стр 13*

Низкоуглеводное буррито *стр 14*

Творожные панкейки *стр 15*

Белковые кето рецепты

КЕТО БЕЛКОВАЯ ВАТРУШКА

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 3 Белка
- ◆ 15 грамм Крахмала
- ◆ Сахзам
- ◆ Лимонный сок
- ◆ Творог 180г
- ◆ Чёрная смородина

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 5 г

Белки Калории

10,8 г 95 ккал



Способ приготовления:

1. Для ватрушки взбиваем белки на крепких пиков с сахзамом и лимонным соком.
2. Постепенно вводим крахмал
3. Заливаем в форму и выпекаем 15 мин при 260 гр.
4. Далее чёрную смородину на маленьком огне увариваем с сахзамом.
5. Оформляем ватрушку, кладём в середину творог и сверху чёрную смородину.

Белковые кето рецепты

БЕЛКОВЫЙ РОЛЛ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ♦ 2 белка
- ♦ творожный сыр
- ♦ авокадо
- ♦ красная рыбка
- ♦ листья салата

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 8 г

Белки Калории

12 г 55,6 ккал



Способ приготовления:

1. Взбить 2 белка и пожарить на сковороде белковый блинчик с двух сторон.
2. Смазать белковый блинчик творожным сыром, выложить начинку и свернуть в ролл.

Белковые кето рецепты

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ НА ПАРУ ПЫШНЫЙ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ♦ Яйца 3
- ♦ Молоко 100г

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	8 г
Белки	Калории
9 г	125 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовьте продукты. Яйца берите крупные, лучше всего домашние. Перед использованием проверьте их на свежесть. В емкость с водой комнатной температуры положите яйца: если они опустятся на дно - все в порядке, яйца свежайшие. Если какое-то из яиц всплывет на поверхность воды, то лучше его не использовать, т.к. яйцо не первой свежести. Нам понадобится молоко: обычное коровье, но можно взять и растительное
2. Собственно омлет у нас белковый, и исходя из названия понадобятся нам только белки. Также для приготовления можно использовать и уже готовые яичные белки фабричного производства. В этом случае берите 100 мл белка. Если же вы используете обычные яйца, то надо будет аккуратно отделить белки от желтков. Я разбиваю яйцо пополам и аккуратно с помощью скорлупы, в которой перекладываю желток из одной половинки в другую, выливаю белок в отдельную посуду.
3. Не забудьте также предварительно хорошо помыть яйца, - на их скорлупе содержится огромное количество бактерий. Желтки отложите, накройте пленкой и уберите в холодильник. В таком виде они хранятся до недели и могут быть использованы в выпечке и других блюдах. Белки же посолите, не кладите много соли, - все-таки блюдо диетическое! Я использую обычную морскую соль, но по вашему вкусу это может быть и соль с разными добавками.
4. Взбейте белки вилкой. Аккуратно влейте молоко. И еще раз взбейте вилкой.
5. Готовить омлет будем на пару. Для приготовления на пару подходят любые формы: керамические, фарфоровые, деревянные, пластиковые и силиконовые. Вылейте в выбранную вами форму белковую омлетную массу.
6. В чашу пароварки или мультиварки с режимом Пар налейте стакан воды, сверху поставьте подставку для приготовления на пару, на нее форму с омлетной массой. Выбирайте режим Приготовление на пару и время 20 минут.
7. Подавайте омлет горячим со свежими сезонными овощами и зеленью

Белковые кето рецепты

ГРУДКА ИНДЕЙКИ ОТВАРНАЯ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Грудка индейки 500 г
- ◆ Морковь 0.5 шт
- ◆ Лук репчатый 0.5 шт
- ◆ Вода 0.5л
- ◆ Лавровый лист
- ◆ Перец горошком 2 шт

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
1 г	0 г
Белки	Калории
9 г	42 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовьте продукты. Мясо промойте и обсушите, если грудка большая, разрежьте ее на небольшие кусочки. Варить нужно обязательно полностью размороженное мясо без кожи. Размораживайте индейку правильно — на нижней полке холодильника.
2. В кастрюлю налейте воду, поставьте ее на огонь. Когда вода закипит, положите в нее мясо индейки. Такая очередность позволит сохранить максимум полезных веществ в мясе. Воды много не наливайте, она должна лишь закрывать мясо на пару сантиметров. Огонь убавьте до маленького.
3. Во время варки обязательно снимайте с поверхности образующуюся пену, вместе с ней из мяса выходят различные вредные вещества. Бульон должен остаться прозрачным. Варите филе индейки около 20 минут.
4. После 20 минут варки положите в кастрюлю половинку очищенной и помытой моркови и порезанную на кусочки половинку луковицы. Варите индейку вместе с овощами еще около 30 минут.
5. Затем положите в кастрюлю с индейкой лавровый лист и несколько горошин черного перца, добавьте соль по вкусу. Для остроты можете добавить несколько очищенных от шелухи зубчиков чеснока. Варите мясо еще около 15 минут. Затем огонь выключите, а грудку выньте из кастрюли.
6. Отварная индейка готова. По желанию бульон, в котором было отварено мясо, можете использовать для приготовления супа, заправив его овощами, крупами или макаронами. Мясо индейки подавайте к столу со свежими овощами, зеленью или соусом.

Белковые кето рецепты

ДИЕТИЧЕСКИЕ КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Куриный фарш 500 г
- ◆ Лук 1 шт
- ◆ Белый хлеб
- ◆ Молоко 100 мл
- ◆ Яйца 1 шт

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 7 г

Белки Калории

13 г 123 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовим продукты для котлет.
2. Лук надо почистить и измельчить, я натерла на мелкой терке.
3. Хлеб разломайте на кусочки и залейте молоком минут на пять, периодически надо будет его переворачивать, чтобы он хорошо размок. Молоко можно смело заменить водой. Когда хлеб достаточно размягчится, сливаем жидкость и разминаем его. Корочки лучше убрать.
4. Соединяем фарш, лук и хлеб. Добавляем соль и яйцо.
5. Хорошо перемешиваем до полной однородности.
6. Лепим из фарша шарики. Чтобы фарш не лип к рукам возьмите миску с холодной водой, и после каждой котлеты смачивайте руки.

Белковые кето рецепты

ЙОГУРТ КЛУБНИЧНЫЙ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ Молоко 1 л
- ◆ Йогурт (натуральный, без добавок) 200 мл
- ◆ Клубника (свежая) 300 г
- ◆ Сахар 4 ст.л

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
10 г	3 г
Белки	Калории
3 г	77 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовьте продукты. Йогурт, который будет использоваться для закваски, возьмите питьевой, натуральный, без добавок. Он должен быть комнатной температуры, выньте его из холодильника заранее. У меня молоко ультрапастеризованное, я его не кипячу. Если у вас свежее молоко, вскипятите его и остудите до комнатной температуры.
2. В чашу мультиварки вылейте подготовленное молоко, йогурт и всыпьте одну ложку сахара. Аккуратно все перемешайте. Установите чашу в мультиварку, закройте крышку. Закройте мультиварку и установите подходящий режим. Если в вашей мультиварке есть функция "Йогурт", то просто устанавливаете его, время около 8 часов (ориентируйтесь на особенности своей мультиварки). Если такого режим нет, включите режим "Подогрев" на то же время.
3. Через 8 часов получится густой превосходный йогурт.
4. Приготовьте клубничный соус. Как сделать соус? Помойте и обсушите свежую клубнику. Нарежьте ее кусочками в высокий стакан, засыпьте сахаром и пробейте погружным блендером.
5. Должна получиться густая однородная масса. При желании вы можете сделать соус с кусочками клубники, для этого пробейте ее не до конца.
6. Можете смешать этот соус и йогурт в одном стакане — и вкуснейшее лакомство готово. Получается не только вкусно, но и очень красиво.

ДИЕТИЧЕСКАЯ ШАРЛОТКА

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Пшеничная мука $\frac{1}{2}$ стакана
- ◆ Геркулес $\frac{1}{2}$ стакана
- ◆ Яичный белок 2 штуки
- ◆ Куриное яйцо 1 штука
- ◆ Мед 3 чайные ложки
- ◆ Кефир 1 стакан
- ◆ Разрыхлитель 1 чайная ложка
- ◆ Яблоко 6 штук

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

62 г 5 г

Белки Калории

12 г 348 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. Смешать муку хлопья, мед, яйцо и белки, добавить кефир до консистенции блинного теста.
3. Дать немного постоять, чтобы хлопья набухли.
4. Добавить разрыхлитель и, по желанию, корицу (ваниль, какао).
5. Выложить порезанные яблоки в форму, залить получившейся смесью.
6. Выпекать минут 30 при 180-200 градусах.

Белковые кето рецепты

СУФЛЕ ИЗ ШПИНАТА, ПЕТРУШКИ И ТОФУ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Фисташки 20 г
- ◆ Шпинат 200 г
- ◆ Петрушка 200 г
- ◆ Овощной бульон 50 мл
- ◆ Тофу 100 г
- ◆ Оливковое масло 1 столовая ложка
- ◆ Яичный белок 4 штуки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

12 г 18 г

Белки Калории

25 г 302 ккал



Способ приготовления:

1. Измельчить в блендере фисташки до состояния пасты, добавить в компанию к фисташкам промытый шпинат, листья петрушки, превратить в зеленую пасту, затем влить овощной бульон и прокрутить все вместе в блендере еще раз до однородной массы.
2. Запустить в шпинатно-ореховую массу сыр тофу, измельчить в блендере до полной однородности, затем выложить все это в отдельную миску и смешать с оливковым маслом уже без помощи блендера, используя силу рук и лопатку.
3. В другой миске взбить венчиком яичные белки до состояния парадной пышности.
4. Добавить к белкам шпинатно-орехово-сырную смесь, аккуратно вмешивая ее лопаткой. Венчик использовать не надо, чтобы не разрушить текстуру смеси.
5. Разлить получившуюся массу в металлические формы или порционные чашки, пригодные для использования в жарочном шкафу, и поставить в разогретую до 180–200 градусов духовку на шесть-восемь минут.

Белковые кето рецепты

ОЛАДЫ С ОТРУБЯМИ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Куриное яйцо 1 штука
- ◆ Яичный белок 2 штуки
- ◆ Кефир 2 столовые ложки
- ◆ Соль щепотка
- ◆ Овсяные отруби 2 столовые ложки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

4 г 8 г

Белки Калории

22 г 181 ккал



Способ приготовления:

1. Смешиваем все ингредиенты.
2. Подогреваем сковороду, лучше жарить без масла (если позволяет сковорода).
3. Наливаем одну-две столовые ложки теста на сковороду, переворачиваем, когда подрумянится. Тесто выходит слишком нежное и поэтому труднее переворачивать, нежели обычные оладьи.

Белковые кето рецепты

РУЛЕТ «ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ»

Ингредиенты (на 4 порции)

- ♦ Яичный белок 2 штуки
- ♦ Заменитель сахара в таблетках 6 штук
- ♦ Лимон ½ штуки
- ♦ Отруби 10 г
- ♦ Вода 3 столовые ложки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 0 г

Белки Калории

3 г 17 ккал



Способ приготовления:

1. Сахарозаменитель растолочь и растворить в чайной ложке воды. Духовку нагреть до 150 градусов, выстелить противень пергаментом. Белки взбить до состояния плотного крема, который не выпадает из емкости и остается на венчике (как на меренги). Добавить к белкам половину раствора сахарозаменителя, перемешать ложкой, выложить на противень слоем около 2 см. Посыпать немного корицей, ванилином. Выпекать 10–15 минут.
2. Выжать сок из лимона, натереть на терке или мелко порубить. Смешать сок, цедру, отруби, оставшийся сахарозаменитель и воду. Добавить корицу, если захотите, какао или растворимый кофе (в общем, что угодно). Можно добавить ложку творога, йогурта или кефира. Хорошо перемешать.
3. Вынуть белковый коржик из духовки, смазать кремом, дать 2 минуты пропитаться и намочнуть (если в духовке подсох), свернуть рулет, оставить пропитываться.

Белковые кето рецепты

ГОРЯЧЕЕ "БЕЛКОВЫЙ ВЗРЫВ"

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Фасоль — 0.5 стак
- ◆ Картофель (средних) — 8 шт
- ◆ Грудка куриная — 2 шт
- ◆ Томатная паста (с горкой) — 2 ч. л.
- ◆ Сметана — 2 ч. л.
- ◆ Лук репчатый — 1 шт
- ◆ Горчица — 0.5 ч. л.

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	54 г
Белки	Калории
37 г	397.1 ккал



Способ приготовления:

1. Для начала нам нужно отварить фасоль. Лучше её замочить на несколько часов, а затем отварить. Вашим любимым способом - в кастрюле или в мультиварке.
2. Куриную грудку нарезаем полосками.
3. Грудку замаринуем. Добавим соль специи, сметану и горчицу. Перемешаем и отставим в сторону.
4. Картофель нарезаем соломкой, солим по вкусу, добавим специи для картофеля и 2-3 ст. л. подсолнечного масла. Хорошо перемешаем и отставим в сторону мариноваться.
5. Далее берём лук. (я брала больше 1 луковицы, т. к. мы любим много лука) Лук нарезаем кубиками, и обжариваем в подсолнечном масле.
6. К луку добавим вареную фасоль.
7. Когда будите сливать фасоль, нужно 1 чашку бульона оставить. Затем в этот бульон добавим томатную пасту, хорошенько перемешаем.
8. И добавим его в фасоль. Немного посолим. Перемешаем и потушим немного.
9. Далее берём форму для запекания, и выкладываем картофель.
10. Далее кусочки куриного филе.
11. И сверху выкладываем нашу томатную фасоль. Отправляем в разогретую духовку до 200 градусов, на 30 минут.

Белковые кето рецепты

БЕЛКОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ -500 г филе куриных грудок, без кожи
- ◆ 500 г белокочанной капусты
- ◆ 2 отварных яйца
- ◆ йогурт натуральный 200 гр
- ◆ соль по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 2 г

Белки Калории

11г 77 ккал



Способ приготовления:

1. Положите курицу в подсоленную кипящую воду и варите в течение 15-20 минут до готовности. Выньте курицу из воды и отложите ее в сторону, чтобы остыла.
2. достаточно мелко нашинкуйте капусту (без кочерыжки), положите ее в глубокую миску и приправьте солью. Через несколько минут помните капусту руками, чтобы она стала мягче.
3. Нарезьте курицу на кусочки и добавьте в салатник.
4. Добавьте тертые яйца и все перемешайте.
5. Заправьте йогуртом и еще раз перемешайте.

Белковые кето рецепты

НИЗКОУГЛЕВОДНОЕ БУРРИТО

Ингредиенты (на 2 порции)

- ♦ 2 крупных яйца
- ♦ 2 ст.л. молока
- ♦ 2 ст.л. сметаны
- ♦ Салатные листья
- ♦ 80 гр. курогруды
- ♦ Половина нарезанного авокадо

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

5 г 14 г

Белки Калории

32 г 217 ккал



Способ приготовления:

1. В отдельной посуде смешать по яйцу с солью и ложкой сливок. На антипригарной сковороде пожарить два таких «омлета», а затем разделить поровну остальные ингредиенты – они будут начинкой.

Белковые кето рецепты

ТВОРОЖНЫЕ ПАНКЕЙКИ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ ¼ чашки измельченных овсяных хлопьев;
- ◆ ¼ чашки нежирного творога;
- ◆ Подсластитель;
- ◆ ½ скупа протеинового порошка;
- ◆ ½ чашки белков куриных яиц

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

23 г 3 г

Белки Калории

35 г 269 ккал



Способ приготовления:

1. Все компоненты смешать и жарить на антипригарной сковороде.