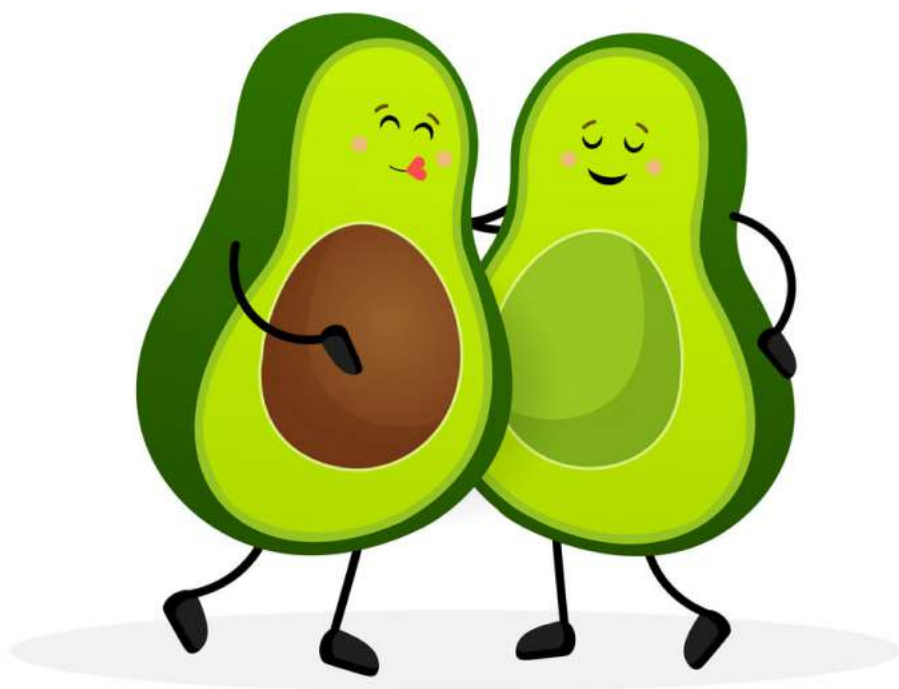


KETO



БЕЗЛАКТОЗНЫЕ БЛЮДА

БЕЗЛАКТОЗНЫЕ БЛЮДА

Оякодон [стр 2](#)

Гречневая каша на кокосовом молоке с тыквой, петрушкой и миндалем [стр 3](#)

Полба с баклажанами в восточном стиле [стр 4](#)

Пряная манная каша с шафраном и кешью [стр 5](#)

Пирожное «Снежинки» [стр 6](#)

Салат из риса с крабовыми палочками [стр 7](#)

Пикантный салат с красной фасолью [стр 8](#)

Кокосовое пирожное с овсянкой [стр 9](#)

Рулет с тунцом и огурцом [стр 10](#)

Сытные овсяные оладушки [стр 11](#)

Овощные котлеты с хлопьями [стр 12](#)

Темари-суши и ролл «Цветок» [стр 13](#)

Сытное рагу с горохом [стр 14](#)

Гречневые оладьи с кабачком [стр 15](#)

Безлактозные блюда

ОЯКОДОН

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Репчатый лук 1 головка
- ◆ Куриное филе 300 г
- ◆ Рис $\frac{1}{2}$ стакана
- ◆ Куриное яйцо 3 штуки
- ◆ Соевый соус 6 столовых ложек
- ◆ Сахар 2 столовые ложки
- ◆ 50 гр зеленого горошка
- ◆ 400 гр кето майонеза
- ◆ 20 гр горчицы

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

194 г 24 г

Белки Калории

113 г 1190 ккал



Способ приготовления:

1. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. На среднем огне разогреть сковороду и влить в нее шесть столовых ложек соевого соуса.
2. Как только соевый соус начнет кипеть, бросить в сковороду луковые полукольца и посыпать сверху сахаром. Готовить, периодически помешивая, две-три минуты.
3. Тем временем куриное филе нарезать небольшими кусочками — сильно измельчать мясо не нужно, готовые ломтики должны остаться сочными и плотными.
4. Положить курицу в сковороду и перемешать с соусом. Когда мясо побелеет с одной стороны, перевернуть аккуратно ломтики и потушить еще пару минут. Куриное филе готовится удивительно быстро: максимум три-четыре минуты.
5. В отдельной миске вилкой или венчиком быстро взбить яйца в однородную смесь. Добавлять соль при этом не нужно — соевый соус, в котором тушится мясо, и так достаточно солон.
6. Вылить яичную смесь на сковороду, стараясь равномерно покрыть все мясо. Накрыть сковороду крышкой и готовить омлет три-четыре минуты, не мешая, пока яйца как следует не схватятся.
7. Зеленый лук измельчить. На сервировочную тарелку выложить горкой теплый рис, сваренный на пару.
8. Сверху на рис аккуратно выложить омлет — для удобства его можно разделить лопаткой на треугольные сегменты. Посыпать оякодон измельченным зеленым луком — и подавать горячим.

Безлактозные блюда

ГРЕЧНЕВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С ТЫКВОЙ, ПЕТРУШКОЙ И МИНДАЛЕМ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Гречневая крупа 50 г
- ◆ Тыква 100 г
- ◆ Кокосовое молоко 30 мл
- ◆ Рубленая петрушка 5 г
- ◆ 4 яйца
- ◆ Миндаль 10 г

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
21 г	6 г
Белки	Калории
4 г	143 ккал



Способ приготовления:

1. Гречку залить холодной водой в соотношении 1:3 (на 1 часть гречки 3 части воды) и поставить на плиту на максимум.
2. Тыкву очистить и нарезать кубиками.
3. После закипания гречки подождать 5 минут, а затем добавить тыкву. Огонь оставить на максимуме.
4. Как только гречка набухнет (но при этом еще должна остаться вода), добавить кокосовое молоко и кумин, соль.
5. Варить, постоянно помешивая, пока гречка не разварится.
6. Когда гречка сварится, снять с огня, добавить рубленую петрушку и оставить доходить 5–7 минут.
7. Выложить на тарелку, посыпать рубленым миндалем.

Безлактозные блюда

ПОЛБА С БАКЛАЖАНАМИ В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ

Ингредиенты (на 3 порции)

- ◆ Полба «Агро-Альянс» – 1 стакан
- ◆ Баклажан – 1 шт.
- ◆ Зира – 1/2 ч.л.
- ◆ Лук – 1 шт.
- ◆ Финики – 5 шт.
- ◆ Инжир – 3 шт.
- ◆ Имбирь (корень) – 1 см.
- ◆ Корица молотая – 1/2 ч.л.
- ◆ Уксус яблочный – 1 ч.л.

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

8 г 31 г

Белки Калории

19 г 114 ккал



Способ приготовления:

1. В кастрюле или сотейнике с толстым дном разогреть немного растительного масла, добавить зиру. Выложить полбу, перемешать и прогреть. Влить 2 стакана воды. Отварить полбу до готовности (около получаса). Посолить по вкусу.
2. Баклажаны нарезать кружочками, сбрызнуть растительным маслом и обжарить на гриле.
3. Для чатни нарезать лук мелкими кубиками, инжир и финики – средними кусочками. Имбирь натереть на мелкой терке.
4. Обжарить лук на растительном масле до прозрачности, добавить инжир, финики, уксус, имбирь, корицу, порошок чили. Добавить четверть стакана воды. Довести до кипения и проварить 5-7 минут. При необходимости, добавить ещё корицу или чили по вкусу.

Безлактозные блюда

БАУНТПРЯНАЯ МАННАЯ КАША С ШАФРАНОМ И КЕШЬЮИ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Манная крупа 80 г
- ◆ Сахар 1 столовая ложка
- ◆ Кокосовое молоко 280 мл
- ◆ Молотая корица ¼ чайные ложки
- ◆ Молотый кардамон 0,2 чайных ложек
- ◆ Кешью жареный по вкусу
- ◆ Шафран щепотка

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
84 г	43 г
Белки	Калории
13 г	758 ккал



Способ приготовления:

1. Налейте кокосовое молоко в кастрюлю. Добавьте молотый кардамон, молотую корицу и сахар. Поставьте на средний огонь и нагревайте до кипения. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 5 минут. Потом процедите молоко и верните на огонь.
2. Добавьте в молоко щепотку шафрана. Постепенно всыпьте манную крупу в горячее молоко, перемешивая. Варите на сильном огне примерно 5 минут до загустения. Энергично перемешивайте кашу, чтобы она не пригорала и не образовывала комочков.
3. Снимите кашу с огня. Украсьте орехами кешью и подавайте.

Безлактозные блюда

ПИРОЖНОЕ «СНЕЖИНКИ»

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Хлопья овсяные «Агро-Альянс» – 50 г
- ◆ Миндаль – 100 г
- ◆ Финики (без косточек) – 25 шт.
- ◆ Курага – 10 шт.
- ◆ Кокосовая стружка – 20 г
- ◆ Корица молотая – 1/2 ч.л
- ◆ Соль – щепотка

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 7 г

Белки Калории

16 г 375 ккал



Способ приготовления:

1. Курагу и финики промыть, замочить в воде на 2-3 часа.
2. Овсяные хлопья и миндаль измельчить в блендере. Добавить щепотку соли.
3. Добавить 10 фиников, измельчить до однородной массы. При необходимости, добавить немного воды. Масса не должна быть слишком плотной.
4. Небольшую форму для выпечки или пищевой контейнер застелить бумагой для выпечки (пергаментом). Выложить массу и равномерно распределить по дну формы.
5. В блендере измельчить оставшиеся финики и курагу. Добавить корицу. Влить, при необходимости, немного воды, перемешать до однородности.
6. Выложить массу вторым слоем. Разровнять.
7. Отправить десерт в морозилку на 6-8 часов. Перед подачей выложить десерт на час в холодильник или оставить на полчаса при комнатной температуре. Нарезать на порции и украсить кокосовой стружкой.

Безлактозные блюда

САЛАТ ИЗ РИСА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Рис бурый «Агро-Альянс» – 100 г
- ◆ Крабовые палочки – 8 шт.
- ◆ Перец болгарский – 1 шт.
- ◆ Зеленый лук – небольшой пучок
- ◆ Лимонный сок – 1 ч.л.
- ◆ Масло оливковое – 2 ст.л.
- ◆ Сливочное масло - 10 г
- ◆ Сыр - 50 г
- ◆ Сметана - 2 ст. л.

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

9 г 5 г

Белки Калории

16 г 108 ккал



Способ приготовления:

1. Рис промыть, залить большим стаканом холодной воды (соотношение воды и риса 2,5 к 1). После закипания варить полчаса на слабом огне. Готовый рис посолить по вкусу и остудить до комнатной температуры.
2. Огурец нарезать четвертинками. Перец нарезать мелкими кубиками, крабовые палочки – небольшими ломтиками. Зеленый лук нашинковать мелко.
3. Для заправки смешать лимонный сок, оливковое масло, соль и перец по вкусу.
4. Соединить в миске все ингредиенты, смешать с заправкой. Украсить салат свежей зеленью

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Фасоль красная «Агро-Альянс» – 100 г
- ◆ Огурцы маринованные – 300 г
- ◆ Лук красный (крупный) – 1 шт
- ◆ Томатный соус / кетчуп пикантный – 100 г
- ◆ Хмели-сунели – 1 ч.л.
- ◆ Кинза / петрушка – небольшой пучок
- ◆ Масло растительное (подсолнечное, грецкого ореха, оливковое) – 2 ст.л.
- ◆ Кориандр семена – 1 ч.л.

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
6 г	10 г
Белки	Калории
18 г	85 ккал



Способ приготовления:

1. Фасоль замочить на 6-8 часов. Затем воду слить, фасоль хорошо промыть и залить 300-350 мл холодной воды (примерное соотношение воды и фасоли 3 к 1). Варить на медленном огне около 60-90 минут после закипания.
2. Огурцы нарезать кружочками. Лук нарезать мелко. Зелень порубить.
3. Для заправки смешать томатный соус, растительное масло, кинзу, соль, перец и хмели-сунели.
4. Смешать огурцы с луком и фасолью. Заправить получившейся смесью. Попробовать закуску и при необходимости (вкус маринованных огурцов может сильно отличаться и влиять на вкус всего блюда) скорректировать вкус, добавив соль, уксус или сахар.
5. При подаче украсить свежей зеленью и слегка растертыми зернами кориандра.

Безлактозные блюда

КОКОСОВОЕ ПИРОЖНОЕ С ОВСЯНКОЙ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ Хлопья овсяные «Агро-Альянс» – 1/2 стакана
- ◆ Кокосовая стружка – 30 г + для посыпки
- ◆ Банан – 1 шт.
- ◆ Какао-порошок / кэроб – 3 ст.л.

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
16 г	12 г
Белки	Калории
10 г	293 ккал



Способ приготовления:

1. Овсяные хлопья и кокосовую стружку измельчить в блендере.
2. Добавить спелый и крупный банан, какао-порошок или кэроб. Измельчить в однородную густую массу.
3. Заполнить массой силиконовую формочку для конфет или сформировать вручную шарики.
4. Конфеты поместить в холодильник на 3-4 часа, вынуть из формы и украсить кокосовой стружкой.

Безлактозные блюда

РУЛЕТ С ТУНЦОМ И ОГУРЦОМ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Рис для японской кухни «Агро-Альянс» – 1/2 стакана
- ◆ Огурец – 2 шт.
- ◆ Тунец в масле – 1 банка
- ◆ Лаваш тонкий – 2 листа

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	4 г
Белки	Калории
12 г	143 ккал



Способ приготовления:

1. Рис тщательно промыть. Залить стаканом чистой холодной воды. Довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой около 15-17 минут до полной готовности. Рис слегка остудить.
2. Огурцы натереть на крупной терке. Отжать лишнюю жидкость. Тунец размять вилкой.
3. Для начинки смешать рис с тунцом и огурцом. Добавить соль, перец и специи по вкусу.
4. Выложить начинку на лист лаваша и свернуть рулетом с закрытыми краями. Упаковать рулет в пищевую пленку и оставить минимум на час в холодильнике. При подаче нарезать произвольно рулет.

Безлактозные блюда

СЫТНЫЕ ОВСЯНЫЕ ОЛАДУШКИ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ◆ Геркулес «Агро-Альянс» – 1 стакан
- ◆ Бульон куриный / овощной – 1 стакан
- ◆ Яйцо – 1 шт.
- ◆ Лук репчатый – 1/2 шт.
- ◆ Мука – 2 ст.л.
- ◆ Масло растительное

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
10 г	5 г
Белки	Калории
16 г	194 ккал



Способ приготовления:

1. Геркулес залить кипящим бульоном. Перемешать и оставить на 5-7 минут под закрытой крышкой.
2. Лук мелко нарезать и обжарить до золотистости на растительном масле.
3. К геркулесу добавить яйцо, лук, муку, соль, перец и специи по вкусу. Перемешать до однородности.
4. Ложкой выложить тесто на разогретую сковороду. Обжарить оладьи на растительном масле с двух сторон до зарумянивания.

5.

6. Есть то, что вдохновляет!

7. Ложкой выложить тесто на разогретую сковороду. Обжарить оладьи на растительном масле с двух сторон до зарумянивания.

Безлактозные блюда

ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ С ХЛОПЬЯМИ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Хлопья из полбы и геркулеса «Агро-Альянс» – 100 г
- ◆ Овощной бульон / вода – 250 мл
- ◆ Лук репчатый – 1 шт.
- ◆ Чеснок – 2 зубчика
- ◆ Морковь – 100 г
- ◆ Тыква – 100 г
- ◆ Брокколи – 100 г
- ◆ Масло растительное – 1 ст.л.
- ◆ Крахмал картофельный – 1 ст.л. с горкой

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
12 г	8 г
Белки	Калории
14 г	120 ккал



Способ приготовления:

1. Нарезать мелко лук и чеснок и обжарить на сковороде (в сотейнике) со столовой ложкой растительного масла до золотистого цвета.
2. Добавить овощной бульон (или воду), довести до кипения.
3. В бульон высыпать хлопья и перемешать. Готовить 5 минут на слабом огне. Снять с огня и остудить.
4. Тыкву и морковь натереть на мелкой терке, брокколи измельчить в блендере. Натёртые овощи отжать, сок слить.
5. К остывшим овсяным хлопьям добавить крахмал, тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Разделить массу на три равные части и в каждую часть добавить свой овощ: морковь, тыкву и брокколи. Перемешать.
6. Влажными руками сформировать котлеты небольшого размера, такие котлеты удобнее переворачивать и быстрее готовить. Обжарить их в растительном масле на среднем огне по 3-5 минут с каждой стороны.
7.

8. Есть то, что вдохновляет!
9. Влажными руками сформировать котлеты небольшого размера, такие котлеты удобнее переворачивать и быстрее готовить. Обжарить их в растительном масле на среднем огне по 3-5 минут с каждой стороны.

Безлактозные блюда

ТЕМАРИ-СУШИ И РОЛЛ «ЦВЕТОК»

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Рис для суши «Агро-Альянс» – 1 стакан
- ◆ Рыба красная слабосоленая – 300 г
- ◆ Нори – 2 листа
- ◆ Огурец (крупный) – 1 шт.

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

8 г 5 г

Белки Калории

12 г 204 ккал



Способ приготовления:

1. Рис тщательно промыть. Отварить по инструкции на упаковке.
2. Для темари-суши нарезать семгу небольшими ломтиками. Поместить ломтик семги на пищевую пленку, поверх выложить рис. Соединить концы пищевой пленки и придать суши форму шара. Готовые шарики присыпать кунжутом.
3. Огурец нарезать на шесть ломтиков. Для формирования ролла «Цветок», на циновке разместить половину листа нори блестящей стороной вниз. Выложить по длине листа нори ломтик огурца острым углом к краю. Налепить слой риса вдоль широкой стороны огурца. Скрутить ролл с треугольным сечением. Нарезать на 6 кусочков и выложить цветком.

СЫТНОЕ РАГУ С ГОРОХОМ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ◆ Горох «Агро-Альянс» – 2 горсти
- ◆ Свинина – 300 г
- ◆ Бекон – 100 г
- ◆ Картофель – 4 шт.
- ◆ Капуста – 1/2 кочана
- ◆ Томаты – 2 шт.
- ◆ Морковь – 2 шт.
- ◆ Лук репчатый – 1 шт.
- ◆ Томатная паста – 2 ст.л.
- ◆ Чеснок – 2 зубчика

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 9 г

Белки Калории

18 г 100 ккал



Способ приготовления:

1. Горох залить на ночь холодной водой.
2. Мясо нарезать крупными кубиками, бекон, картофель, морковь, томаты и лук – небольшими кубиками. Чеснок порубить мелко.
3. В кастрюле с толстым дном или казане разогреть немного растительного масла. Выложить мясо и овощи. Обжарить около 10 минут на среднем огне.
4. Нашинковать капусту. Добавить к овощам и мясу. Засыпать горох. Томатную пасту развести в воде. Залить этой водой рагу. Добавить соль и перец.
5. Тушить под закрытой крышкой на медленном огне около часа. Подавать рагу с измельченной свежей зеленью.

Безлактозные блюда

ГРЕЧНЕВЫЕ ОЛАДЫ С КАБАЧКОМ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Хлопья из зелёной гречки «Агро-Альянс» – 150 г
- ◆ Кабачок (очищенный) – 500 г
- ◆ Яйца – 4 шт.
- ◆ Оливковое масло – 70 мл
- ◆ Мука – 2/3 стакана
- ◆ Крахмал картофельный – 2 ст.л.

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
5 г	6 г
Белки	Калории
14 г	211 ккал



Способ приготовления:

1. Натереть мякоть кабачков на крупной тёрке. Посолить и дать постоять 10 минут, чтобы появился сок.
2. Добавить к кабачкам яйца, хлопья, масло, перец. Перемешать. Оставить массу на 45 минут.
3. Добавить муку и крахмал. Количество муки может меняться в зависимости от объёма жидких ингредиентов (яйца, сок кабачка). Её необходимо добавить столько, чтобы тесто напоминало вязкую кашу.
4. Разогреть сухую сковороду с антипригарным покрытием. Выложить тесто столовой ложкой и обжарить оладушки на среднем огне до золотистой корочки с обеих сторон.