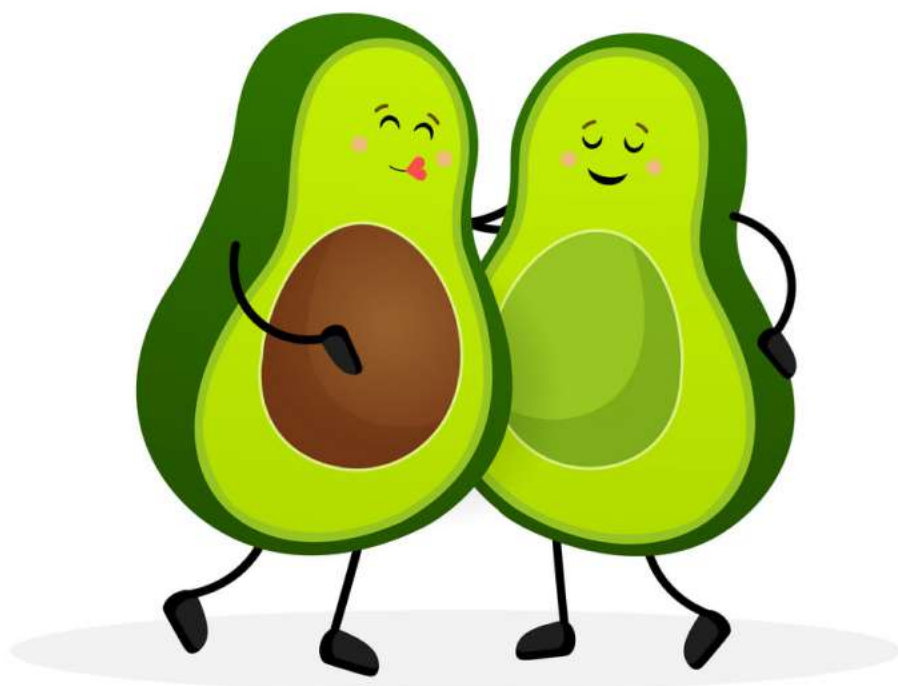


ketodays

ketodays

KETO



ДЛЯ СЫРОЕДОВ

КЕТО ДЛЯ СЫРОЕДОВ

Крем-суп из цветной капусты *стр 2*

Сыроедческий винегрет *стр 3*

Мульти-каша *стр 4*

Фруктовый салат с соусом из зелёной гречки *стр 5*

Папайя с соком лайма, медом, мятой и базиликом *стр 6*

Сыроедческие кабачки *стр 7*

Сыроедческий Яблочный Смузи-Боул со Спирулиной *стр 8*

Сыроедческие Бургеры из Ямса, Грибов и Лука *стр 9*

Сыроедческие Тако с Кукурузными Тортильями *стр 10*

Сыроедческие Шоколадные Булочки на Завтрак *стр 11*

Сыроедческий Салат из Вакаме *стр 12*

Сыроедческая Гранола из Гречки на Завтрак *стр 13*

Сыроедческий Банановый Пудинг *стр 14*

Сыроедческие Бомбочки из Клубничного Мороженого *стр 15*

КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Цветная капуста - 1 маленький кочан
- ◆ Морковь - 2 шт.
- ◆ Миндаль - 200 г
- ◆ Розмарин, тертый мускатный орех, соль, перец – по вкусу
- ◆ Свежая руккола - для украшения

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	1 г
Белки	Калории
1 г	31 ккал



Способ приготовления:

1. Порезать морковь для чипсов на тонкие кусочки. Подсушить в дегидраторе или духовке 5-7 часов на 42 С. Орешки, замоченные на ночь, очистить.
2. Миндаль, цветную капусту, специи и воду взбить в блендере до кремового состояния, добавляя воду постепенно до нужной густоты. Украсить суп чипсами из сушеных кусочков овощей и рукколой. Подавать с миндальными орешками.

СЫРОЕДЧЕСКИЙ ВИНЕГРЕТ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Свекла свежая – 180 грамм
- ◆ Морковь свежая – 80 грамм
- ◆ Огурец свежий – 100 грамм
- ◆ Кабачок свежий – 100 грамм
- ◆ Авокадо – 1/2 штуки
- ◆ Сныть свежая – 3 листочка
- ◆ Руккола – 5-7 веточек
- ◆ Майонез сыроедческий – 2 столовые ложки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 2 г

Белки Калории

0.76 г 75 ккал



Способ приготовления:

1. Свеклу промываем, очищаем от кожицы и трем на мелкой терке;
2. Морковь промываем, очищаем от кожицы и трем на мелкой терке;
3. Огурец промываем и трем на мелкой терке;
4. Кабачок промываем и трем на мелкой терке;
5. Авокадо промываем, очищаем от кожицы и мелко рубим;
6. Все овощи соединяем вместе в салатнике, добавляем мелкорубленную сныть и рукколу, заправляем майонезом

Кето для сыроедов

МУЛЬТИ-КАША

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ♦ Любая крупа
- ♦ Банан
- ♦ Яблоко
- ♦ Ягоды
- ♦ Несколько фиников
- ♦ Ваниль
- ♦ натуральный какао порошок

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 4 г

Белки Калории

6 г 203 ккал



Способ приготовления:

1. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Сверху украсить ягодами и посыпать кэробом (какао)

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С СОУСОМ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ♦ зеленая гречка
- ♦ фрукты
- ♦ финики
- ♦ растительное масло
- ♦ вода

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
7 г	56 г
Белки	Калории
0 г	128 ккал



Способ приготовления:

1. Зелёную гречку помыть и замочить минимум на 2 часа, но лучше на ночь.
2. Все фрукты моем, нарезаем, предварительно сняв с банана шкурку, а виноград можно оставить без нарезания. Соединяем фрукты, перемешиваем и раскладываем по тарелочкам.
3. После замачивания зелёную гречку промываем и отправляем в чашу блендера. Моем финики, вынимаем косточку и тоже в блендер. Доливаем воды или растительное молоко и взбиваем. Получившимся соусом заливаем фрукты и готово!

Кето для сыроедов

ПАПАЙЯ С СОКОМ ЛАЙМА, МЕДОМ, МЯТОЙ И БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ♦ Папайя 1 штука
- ♦ Гречишный мед 2 ст.л
- ♦ Лайм 4 штуки
- ♦ Свежая мята 10 г
- ♦ Базилик 10 г

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

198 г 2 г

Белки Калории

13 г 1019 ккал



Способ приготовления:

1. Спелую папайю разрезать пополам, ложкой вычерпать из сердцевины черные, похожие на белужью икру, зернышки.
2. Натереть цедру лайма, выжать из лайма сок и смешать его с медом.
3. Залить этим соусом половинки папайи, посыпать рублеными листьями мяты и базилика и цедрой лайма. Поставить на десять минут в холодильник мариноваться.

СЫРОЕДЧЕСКИЕ КАБАЧКИ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Кабачок — 0,5 Штуки
- ◆ Петрушка — 1 Пучок
- ◆ Петрушка — 1 Пучок
- ◆ Перец черный молотый — 1 Щепотка
- ◆ Горчица дижонская — 1 Чайная ложка
- ◆ Масло оливковое — 1 Чайная ложка

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 3 г

Белки Калории

1 г 56 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовьте необходимые продукты. Порежьте кабачок соломкой. Сложите в глубокую посуду, добавьте рубленую зелень, специи, соль, горчицу и масло. Перемешайте. Салат готов! Если не любите горчицу, тогда влейте пару капель яблочного уксуса вместо неё.

СЫРОЕДЧЕСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ СМУЗИ-БОУЛ СО СПИРУЛИНОЙ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 1 зеленое яблоко, нарезанное кусочками
- ◆ 1 авокадо
- ◆ 2 чайные ложки миндальной пасты
- ◆ 5-6 свежих листьев мяты
- ◆ сок половины лайма
- ◆ 2 чайные ложки порошка из органической сырой спирулины
- ◆ 1 столовая ложка ядер конопли
- ◆ 1 стакан кокосового молока
- ◆ 2 чайные ложки сиропа агавы
- ◆ смесь семян и кокосовая стружка, для украшения

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
9 г	14 г
Белки	Калории
8 г	336 ккал



Способ приготовления:

1. Поместить все ингредиенты в блендер и измельчить до получения однородной массы.
2. Разлить полученный смузи по тарелкам, дополнить семенами и кокосовой стружкой и подавать.

Кето сыроедов

СЫРОЕДЧЕСКИЕ БУРГЕРЫ ИЗ ЯМСА, ГРИБОВ И ЛУКА

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ 1 ямс, очищенный
- ◆ 3-4 белых гриба, нарубленных
- ◆ 1 луковица, очищенная и нарубленная
- ◆ соль, перец и кориандр, по вкусу
- ◆ 2 столовые ложки семян чиа
- ◆ 2 столовые ложки семян конопли
- ◆ 0,25 стакана вяленых томатов
- ◆ 0,25 стакана изюма

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
10 г	24 г
Белки	Калории
6 г	189 ккал



Способ приготовления:

1. Чтобы сделать бургеры, измельчить ингредиенты в кухонном комбайне до получения однородной массы с консистенцией пюре.
2. Сформировать из массы котлетки и дегидрировать их в течение 5-7 часов или до тех пор, пока они не потемнеют и не схватятся.
3. Выложить на котлетки любые ингредиенты для топпинга и завернуть все в листья мангольда.

Кето сыроедов

СЫРОЕДЧЕСКИЕ ТАКО С КУКУРУЗНЫМИ ТОРТИЛЬЯМИ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ◆ 3 стакана свежих кукурузных зерен
- ◆ 1 стакан лука, нарубленного
- ◆ 0,75 стакана молотых семян белого льна
- ◆ 1 стакан фильтрованной воды
- ◆ 1 столовая ложка яблочного уксуса
- ◆ 1 чайная ложка соли
- ◆ 1 чайная ложка куркумы
- ◆ 0,5 стакана семян подсолнечника, замоченных на 2 часа
- ◆ 0,5 крупного кабачка цуккини, нарубленного
- ◆ 2 столовые ложки свежей петрушки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

8 г 13 г

Белки Калории

10 г 219 ккал



Способ приготовления:

1. Чтобы сделать тортильи, поместить все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчить до получения относительно однородной массы. Сформировать из теста тортильи и как можно равномернее распределить их по тефлексовому листу поддона дегидрататора.
2. Поместить тортильи в дегидратор и дегидрировать в течение 4 часов при температуре 40°C. Перевернуть тортильи, убрать тефлексовый лист и дегидрировать в течение еще 2-3 часов. Тортильи должны подсушиться, но остаться податливыми.
3. Чтобы сделать фарш, слить воду с семян и орехов, промыть их и поместить в кухонный комбайн. Прокрутить в кухонном комбайне несколько раз, чтобы легко измельчить их, затем добавить остальные ингредиенты.
4. Измельчить все ингредиенты вместе до получения относительно однородной массы, но так чтобы сохранить определенную текстуру. Переложить смесь в чашку и убрать в сторону.

СЫРОЕДЧЕСКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ БУЛОЧКИ НА ЗАВТРАК

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ 0,75 стакана (125 г) гречки, замоченной (1 час) и пророщенной
- ◆ 50 г ореховой пасты
- ◆ 2 стакана (250 г) очищенных и нарезанных кабачков цукини
- ◆ 0,5 стакана воды (100 г) воды
- ◆ 0,5 стакана (50 г) сырого какао-порошка
- ◆ 1 чайная ложка яблочного уксуса
- ◆ 0,5 стакана (100 г) кокосового сахара
- ◆ 0,25 стакана (45 г) растительного масла
- ◆ 0,5 стакана (35 г) шелухи псиллиума
- ◆ 0,3 стакана (30 г) активированных орехов

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	32 г
Белки	Калории
4 г	156 ккал



Способ приготовления:

1. Смешать в отдельной чашке молотый миндаль и кокосовую муку. Добавить в чашку с мукой содержимое блендера и еще раз хорошо перемешать.
2. Дать смеси постоять 2-5 минут. За это время она загустеет, поскольку шелуха псиллума и кокосовая мука впитают в себя жидкость.
3. Смочив руки, скатать тесто в большой шар и придавить его так, чтобы получился пласт желаемой высоты.
4. Присыпать пласт рубленными активированными орехами и слегка вдавить их, чтобы они не осыпались.
5. Смочить формочку для нарезки печенья и вырезать из теста столько булочек, сколько получится.
6. Выложить их на застеленный антипригарным листом поддон дегидратора. Поместить булочки в дегидратор и дегидрировать при температуре 40°C в течение 10-14 часов или до тех пор, пока булочки не станут хрустящими снаружи, оставаясь мягкими внутри.

СЫРОЕДЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ВАКАМЕ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ 1/4 стакана + 1 столовая ложка семян кунжута, молотых
- ◆ 1 стакан майонеза
- ◆ 1/4 стакана яблочного уксуса
- ◆ 1 столовая ложка нама шойю
- ◆ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ◆ 1 чайная ложка лимонного сока
- ◆ 30 г сушеной вакаме
- ◆ 3 средних листа кале без ножек, тонко нарезанных
- ◆ 1 маленький огурец, нарезанный четвертинкам
- ◆ 2 пера зеленого лука, мелко нарезанных

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
1 г	3 г
Белки	Калории
8 г	67 ккал



Способ приготовления:

1. В мельнице для пряностей перемолоть 1/4 стакана семян кунжута в мелкий порошок. Поместить в миску среднего размера.
2. Добавить майонез, яблочный уксус, нама шойю и лимонный сок. Перемешивать до получения единообразной консистенции. Добавить соль. Заправка хранится в холодильнике в герметичном контейнере примерно 4 дня. Перед подачей дать ей постоять при комнатной температуре.
3. В большой миске залить вакаме 3 см холодной воды.. Оставить при комнатной температуре примерно на 2 минуты, пока вакаме не станут мягкими. Обсушить и руками выжать лишнюю воду.
4. Поместить вакаме в миску для салата, добавить кале, огурец, лук и сельдерей.
5. Добавить половину кунжутной заправки и хорошо перемешать. Посыпать салат оставшейся 1 столовой ложкой семян кунжута. Подать вместе с оставшейся заправкой

СЫРОЕДЧЕСКАЯ ГРАНОЛА ИЗ ГРЕЧКИ НА ЗАВТРАК

Ингредиенты (на 10 порций)

- ◆ 4 стакана замоченной, желательно пророщенной гречки
- ◆ 0,25 стакана сырого какао-порошка
- ◆ 0,25 стакана кокосового нектара
- ◆ 0,25 стакана порошка лукумы
- ◆ 0,7 стакана ягод годжи
- ◆ 0,7 стакана какао-бобов
- ◆ 0,25 чайной ложки морской соли
- ◆ 1 чайная ложка корицы
- ◆ 0,25 стакана воды

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
12 г	20 г
Белки	Калории
16 г	274 ккал



Способ приготовления:

1. Тщательно промыть замоченную гречку, чтобы удалить все остатки слизи, которая естественным образом образуется во время замачивания.
2. Объединить с остальными ингредиентами в большой чашке и хорошо перемешать все руками.
3. Распределить по листу дегидрататора и оставить дегидрироваться при температуре 40 °C на ночь. Гранола будет готова, когда гречка подсушится и станет немного хрустящей.

СЫРОЕДЧЕСКИЙ БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ 2 стакана кешью
- ◆ 2 замороженных банана
- ◆ 2 свежих банана
- ◆ 8 фиников Деглет Нур
- ◆ 3/4 стакана миндального молока
- ◆ малина и измельченный кешью (для украшения)

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

7 г 3 г

Белки Калории

5 г 89 ккал



Способ приготовления:

1. Замочить кешью на ночь (при использовании не очень мощного кухонного комбайна или блендера)
2. Поместить все ингредиенты в комбайн или блендер и измельчить до получения однородной массы.
3. Охлаждать не менее 2 часов.
4. Украсить блюдо топпингами (например, свежей малиной и измельченными кешью).

СЫРОЕДЧЕСКИЕ БОМБОЧКИ ИЗ КЛУБНИЧНОГО МОРОЖЕНОГО

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ 0,5 стакана натуральной пасты из орехов кешью
- ◆ 0,25 стакана кокосовых сливок
- ◆ 1 чайная ложка ванильного экстракта
- ◆ 3 стакана целой, очищенной клубники
- ◆ сок половины лимона
- ◆ цедра половины лимона
- ◆ 10 капель жидкой стевии или 2-4 столовые ложки кокосового сахара
- ◆ 0,5 стакана кокосового масла
- ◆ 0,25 стакана сырого какао-порошка

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
1 г	14 г
Белки	Калории
3 г	108 ккал



Способ приготовления:

1. Поместить все ингредиенты для мороженого в кухонный комбайн и измельчить до получения однородной массы.
2. Переложить полученную массу в углубления силиконовой формы для выпечки и убрать в холодильник на ночь. Если нет силиконовой формы, взять металлическую форму для маффинов, застелив ее пергаментом бумагой или другое подобное приспособление.
3. Поместить все ингредиенты для шоколада в кухонный комбайн и измельчить до получения абсолютно однородной, гладкой массы, время от времени соскребая ее со стенок чаши комбайна вниз.
4. Переложить шоколад в чашку, достать из морозильника бомбочки и аккуратно вынуть их из формы.
5. Окунуть бомбочки в шоколад или же полить их шоколадом при помощи ложки.
6. Подавать сразу. Хранить в морозильнике.