

Кетоблюда Книга рецептов

kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT

Dr'Schär



ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Наталья Чистякова. Я сертифицированный врач диетолог и гастроэнтеролог, работаю в неврологическом центре города Новосибирска. Более 5 лет занимаюсь диетотерапией пациентов с фармакорезистентными формами эпилепсии с помощью кетогенной диеты. В этой книге вы найдете много рецептов любимых всеми блюд, разработанных специально для кетогенной диеты.



Благодаря моему другу врачу – эпилептологу Волкову И. В., в последние 5 лет одним из направлений моей профессиональной деятельности стала диетотерапия пациентов с фармакорезистентными формами эпилепсии с помощью кетогенной диеты. И открылся целый мир с расчетами, возможным набором продуктов и вопросами от родителей – «Что же мой ребенок будет есть?». Поэтому моя задача была сделать блюдо вкусным и максимально «спрятать» жиры, что достаточно сложно при высоком кетосоотношении. Но включив в рацион кокосовое масло, а затем и масло МСТ в ежедневный прием, позволило сделать пищевое разнообразие при более низком кетосоотношении.

Данная книга рецептов выходит благодаря поддержки компании Dr. Schär и родителей пациентов.

При составлении рецептов использовался Лерин КетоКалькулятор, созданный родителями Леры Волокитиной, девочки, страдающей эпилепсией. Данный кетокалькулятор позволяет, кроме расчета и составления блюд, увидеть процентное содержание различных видов жиров в блюде, добавить любой продукт в список, сохранять рецепты, делает расчет на 4 порции.

Расчет суточной пищевой ценности блюд в книге рецептов проводился для ребенка 9 лет, с весом 28 кг и составил 1484 ккал, белок – 28 г, кетосоотношение 2,5:1, при 4х разовом питании с равноценной пищевой ценностью каждого приема пищи.

В рецептах указана пищевая ценность на 1 порцию, кроме соусов, хлеба, выпечки, шоколада, где указана ценность на 100 г продукта. Это позволяет ввести эти блюда в кетокалькулятор и использовать данные продукты, добавляя в приемы пищи, например, майонез домашний для заправки салатов или в супы.

Лерин КетоКалькулятор можно скачать в свободном доступе в интернете с обучающим видео по его использованию.

Я надеюсь, что блюда не вызовут сложности в приготовлении и Вам понравятся.

Приятного аппетита!

С уважением и наилучшими пожеланиями, Наталья Чистякова.

СОДЕРЖАНИЕ

СОУСЫ	7
Майонез домашний	8
Соус сметанный	9
Соус Тартар	10
ХЛЕБ	11
Хлеб из семян белого льна	12
Хлеб из семян коричневого льна	13
Хлеб из миндальной муки	14
Льняные флаксы (чипсы)	15
СУПЫ	17
Борщ со сметаной и льняным хлебом	18
Рассольник	19
Суп-пюре тыквенный с сухариками	20
Суп-пюре из авокадо	21
Щи из свежей капусты	22
Рыбный суп	23
Суп со щавелем	24
Суп сырный с кабачком	25
Окрошка на минеральной воде	26
САЛАТЫ	27
Салат Весенний с сыром Пармезан	28
Салат Коул Слоу	29
Салат Заря	30
Салат овощной с авокадо	31
Салат Орхидея	32
Салат Пино Нуар	33
Винегрет с курицей	34
Овощное заливное	35
БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА	37
Вареники ленивые с клубникой	38
Запеканка творожная со сметаной	39
Каша льняная с ягодами и орехами	40
Каша пшенно - льняная с тыквой	41
Миндальный блинчик с клубникой	42
Овсяноблин с ягодой	43
Оладьи кунжутные с низкоуглеводным джемом	44
Омлет с брокколи и сладким перцем	45
Яичница с овощами и какао	46
Капустный пирог	47
Творог с жимолостью и ягодным смузи	48

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	49
Капуста тушеная со свининой	50
Индейка в сливочном соусе с тушеными овощами	51
Рулетки из кабачка с сыром	52
Кабачок запеченный с грудинкой	53
Кабачок тушеный с курицей и маслинами	54
Капустная котлета	55
Ленивые голубцы со сливочным соусом	56
Овощи с шампиньонами в сливочном соусе	57
Овощи запеченные, с грудинкой	58
Паста карбонара	59
Печеночные оладьи с тыквой	60
Печень куриная с цветной капустой	61
Пицца	62
Тефтели в сливочном соусе со стручковой фасолью	63
ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА	65
Фруктовый салат	66
Самбук абрикосовый	67
Пудинг сливочный с семенами Chia	68
Пудинг клубнично-йогуртовый с семенами Chia	69
Мороженое кокосовое с жимолостью	70
Маффины шоколадно-кабачковые	71
Маффины тыквенно-кунжутные	72
«Малина в снегу»	73
Миндальный торт со сметанным кремом	74
Печенье миндальное со сливочным муссом	75
Белый шоколад	76
Темный шоколад	77
Десерт сливочно - персиковый с семенами Chia	78
Бланманже тыквенно-апельсиновое	79
ПЕРЕКУСЫ	81
Бутерброд с лососевой икрой	82
Паштет печеночный с хлебцем	83
Паштет из икры трески	84
НАПИТКИ	85
Сырный кофе	86
Кетококтейль клубничный	87
Какао со сливками	88
Какао на кокосовом молоке	89
Для заметок	90-91

СОУСЫ



Майонез домашний



масло горчичное – 10 г



лимонный сок
свежевыжатый – 5 г



яйцо куриное(1с) – 54 г



подсолнечное (кукурузное)
рафинированное – 50 г



стевия – 0,5 г



Масло МСТ 100% – 40 г



соль 0,5 – 1 г

Соус сметанный



сметана 25% – 60 г



огурец свежий – 20 г



укроп – 5 г



масло МСТ 100% – 20 г



чеснок – 5 г



соль – 1 г



Соус хорошо подходит ко многим блюдам (расчет для приема по кетокалькулятору), например, к жареным на гриле кабачкам.

Способ приготовления:

- Соль, стевия, лимонный сок, – смешать в банке,
- затем добавить масло и немного размешать.
- После этого влить яйцо, блендер поставить на яйцо так, чтобы оно оказалось под его основанием и включить, смесь станет приобретать консистенцию и цвет майонеза,
- можно добавить воды в конце, если будет сильно густой.



Пищевая ценность на 100 г

калорийность	593 ккал
белок	4,3 г
жиры	63,8 г (из них МСТ – 36%)
углеводы	0,4 г

кетосоотношение
13,5:1

Способ приготовления:

- укроп мелко порезать,
- огурец натереть на мелкой терке,
- чеснок измельчить,
- сметану смешать ложкой с укропом, тертым огурцом, чесноком, посолить.



Пищевая ценность на 100 г

калорийность	243 ккал
белок	2,1 г
жиры	47,1 г (из них МСТ 38%)
углеводы	4,1 г

кетосоотношение
4:1

Соус тартар

куриный желток
отварной – 35 г

укроп – 4 г

огурец соленый – 30 г

масло оливковое
рафинированное – 30 г

масло МСТ 100% – 20 г

соль – 1 г

стевия 1–2 г

лимонный сок
(свежевыжатый) – 4г

горчица Русская – 2 г

Способ приготовления:

- отварной желток натереть на мелкой терке,
- смешать со стевией, солью, лимонным соком, горчицей, взбить венчиком,
- затем тонкой струйкой добавить оливковое и **МСТ масло**, и взбить блендером до однородной массы,
- добавить укроп и снова взбить,
- огурец нарезать мелкими кубиками, смешать с соусом ложкой.

Соус можно
подавать к
блюдам (с
расчетом по
кетоклькулятору)

Пищевая ценность на 100 г

калорийность	449 ккал
белок	5,0 г
жиры	47,1 г (из них МСТ – 26%)
углеводы	1,2 г

кетосоотношение
7,7:1

ХЛЕБ



Хлеб из семян белого льна

 семена белого льна
– 17 г

 яйцо куриное – 26 г

 сметана 25% – 27 г

 Масло МСТ 77% – 20 г

 сода пищевая – 1 г

 соль по вкусу

Хлеб из семян коричневого льна

 семена бурого льна
– 17 г

 яйцо куриное – 26 г

 сметана 25% – 27 г

 Масло МСТ 77% – 20 г

 сода пищевая – 1 г

 соль по вкусу



Способ приготовления:

- яйцо разбить в миску, размешать желток с белком и взвесить из этого необходимое количество;
- добавить сметану, соль, соду, **МСТ масло**, размешать и взбить венчиком;
- семена льна измельчить в кофемолке;
- добавить перемолотое семя в подготовленную смесь;
- разлить по силиконовым формочкам
- выпекать в предварительно разогретой духовке, при t 180-200 гр, 15-20 минут

Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	394 ккал
белок	8,1 г
жиры	38,0 г (из них МСТ масло – 53%)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
3:1



Способ приготовления:

- яйцо разбить в миску, размешать желток с белком и взвесить из этого необходимое количество;
- добавить сметану, соль, соду, **Мст масло**, размешать и взбить венчиком;
- семена льна измельчить в кофемолке;
- добавить перемолотое семя в подготовленную смесь;
- разлить по силиконовым формочкам
- выпекать в предварительно разогретой духовке, при t 180-200 гр, 15-20 минут

Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	403 ккал
белок	7,8 г
жиры	38,4 г (из них МСТ масло – 52 %)
углеводы	6,5 г

кетосоотношение
2,7:1

Хлеб из миндальной муки



мука миндальная – 18 г



яйцо куриное – 15 г



сметана 25% – 25 г



Масло МСТ 77% – 10 г



сода пищевая – 1 г



соль по вкусу



Способ приготовления:

- яйцо разбить в миску, размешать желток с белком и взвесить из этого необходимое количество;
- добавить сметану, соль, соду, **Мст масло**, размешать и взбить венчиком;
- добавить миндальную муку,
- разлить по силиконовым формочкам
- выпекать в предварительно разогретой духовке, при t 180-200 гр, 15-20 минут

Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	411,7 ккал
белок	10,4 г
жиры	38,9 г (из них МСТ масло – 34%)
углеводы	4,7 г

кетосоотношение
2,6:1

Льняные флаксы (чипсы)



семена белого льна – 25 г



семена бурого льна – 25 г



вода

Способ приготовления:

- цельные семена льна промыть, залить 1:1 водой и оставить на 5-6 часов для набухания
- для чипсов консистенция из семян должна получиться густая, в «слизи»
- выложить ровным тонким слоем на силиконовый коврик на противень
- поставить в разогретую до 50-80 С духовку, на 1 час. время может меняться в зависимости от духовки. Определять по готовности – должны полностью высохнуть
- Отделить от коврика (легко отделяются), разломить на кусочки
- можно использовать как дополнительный ингредиент к блюдам (предварительно рассчитать необходимое количество)

Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	538 ккал
белок	19,2 г
жиры	40,6 г
углеводы	24,0 г

кетосоотношение
1:1



СУПЫ



Борщ со сметаной и с льняным хлебом

**свинина(шейка) – 30 г**

**морковь сырая – 13 г**

**свекла сырая – 22 г**

**лук репчатый – 9 г**

**капуста белокачанная – 30 г**

**чеснок – 2 г**

**сметана 25% – 9 г**

**масло оливковое – 12 г**

**масло топленое (можно заменить на МСТ маргарин Ceres) – 14 г**

**хлеб из коричневого семени льна – 10 г (см. рецепт)**

**соль – 1 г**

**вода – 300-350 мл**

Рассольник

**огурец соленый – 37 г**

**хлопья овсяные – 8 г**

**томатная паста – 5 г**

**масло топленое- 16 г**

**маслины без косточек – 10 г**

**куриная грудка – 22 г**

**майонез домашний (см.рецепт)- 18 г**

**лимон – 5 г**

**масло MCT Ceres 100% - 6 г**

**соль– 2 г**

**вода – 250-300 мл**



- Способ приготовления:**
- свинину промыть, отварить до готовности,
 - морковь, свеклу промыть, очистить, натереть на крупной терке,
 - лук очистить и мелко порезать,
 - капусту нашинковать соломкой ,
 - оливковое и топленое масло использовать для пассировки овощей, равномерно его разделив,
 - пассировать лук и морковь,
 - свеклу пассировать отдельно, во время пассировки немного подсолить, чтоб сохранился бордовый цвет,
 - овощи после пассировки последовательно добавляем в мясной бульон – капуста, морковь с луком, в последнюю очередь свекла,
 - чеснок измельчить и добавить перед готовностью, посолить по вкусу,
 - готовый суп подавать со сметаной и хлебом.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,0 г
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1




- Способ приготовления:**
- куриную грудку отварить,
 - в бульон добавить овсяные хлопья,
 - огурец соленый натереть на крупной терке, пассировать в топленом масле, добавить томатную пасту,
 - выложить в бульон и варить до готовности, соль по вкусу,
 - маслины мелко порезать и добавить перед приготовлением супа, не кипятить вместе с маслинами, а сразу снять суп с огня,
 - подавать рассольник с лимоном и заправить домашним майонезом (смотреть рецепт приготовления)

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,0 г (из них МСТ масло – 16%)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1

Суп-пюре тыквенный с сухариками

 тыква сырая – 54 г

 сливки 23% – 28 г

 яйцо куриное белок – 31 г

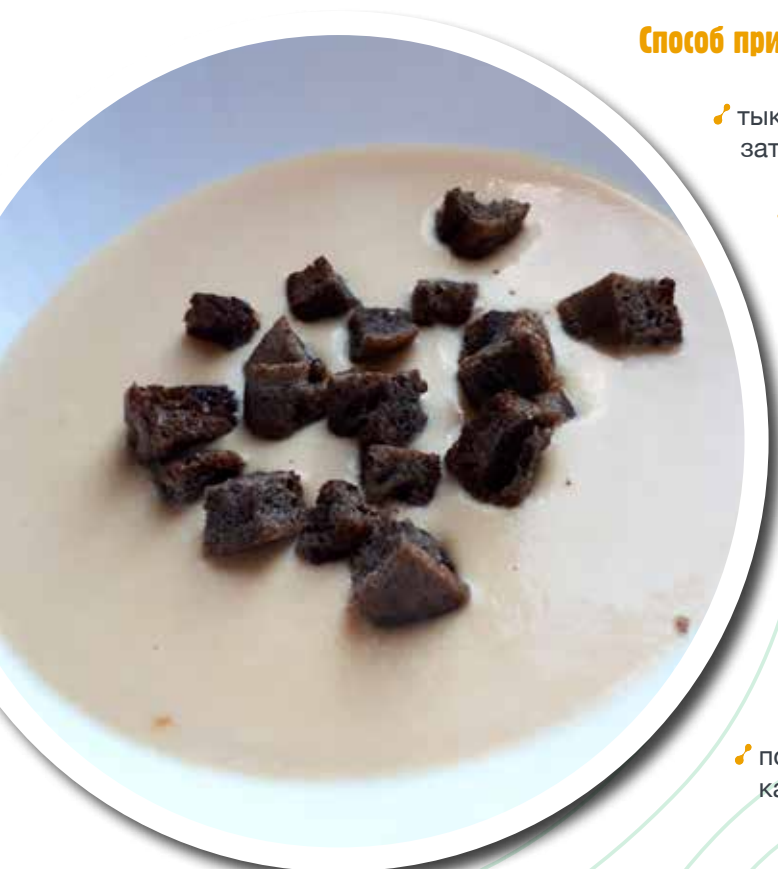
 хлеб из коричневого льна – 27г

 масло MCT (Ceres) 77 % – 10 г

 масло оливковое – 9 г

 соль – 2 г

 вода – 250-300 мл




Способ приготовления:


- тыкву почистить и порезать на мелкие кубики, затем пассировать в оливковом масле,
- пассированную тыкву варить в небольшом количестве кипящей воды 5 минут,
- затем ввести в кипящий тыквенный суп сырой яичный белок, размешивая ложкой, подсолить, варить еще 2 минуты,
- готовый суп измельчить блендером до состояния пюре,
- затем ввести **масло MCT** и сливки, и хорошо перемешать (можно блендером),
- заранее льняной хлеб испечь по рецепту и высушить в сухарики,
- подавать тыквенный суп с льняными сухариками.


Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,0 г (из них MCT масло – 26%)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1

Суп-пюре из авокадо

 индейка(грудка) – 27 г

 авокадо – 51г

 сельдерей черешковый – 26 г

 лук репчатый – 10г

 укроп – 2 г

 сливки 20% – 17 г

 масло MCT(Ceres) 100% – 12 г

 масло топленое – 13 г

 соль– 1 г

 вода – 250-300 мл

Способ приготовления:

- индейку отварить,
- лук очистить, мелко порезать, пассировать в части топленого масла,
- сельдерей нарезать, пассировать в оставшейся части топленого масла,
- пассированные лук, сельдерей положить в кипящий мясной бульон из мяса индейки, варить до полуготовности,
- авокадо очистить, нарезать кубиками и добавить к овощам в бульон,
- укроп измельчить и добавить в суп перед готовностью,
- овощи, авокадо, индейку варить 5 минут на среднем огне,
- измельчить блендером, посолить, добавить сливки и **MCT масло 100%**.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	372 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,1 г (из них MCT масло – 31%)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1



Щи со свежей капустой

капуста белокочанная – 33 г

морковь сырая – 19 г

помидор – 22 г

перец сладкий красный – 18 г

масло МСТ 77% – 9 г

масло оливковое – 21 г

чеснок – 5 г

укроп – 2 г

куриная грудка – 23 г

сметана 25% – 20 г

соль – по вкусу

вода – 250-300 мл



Способ приготовления:

- сварить бульон с куриной грудкой,
- капусту нашинковать соломкой, отжать, затем пассировать в части оливкового масла,
- морковь очистить, натереть на крупной терке,
- перец сладкий порезать соломкой,
- перец с морковью пассировать в части оливкового масла,
- помидор нарезать дольками, пассировать в **МСТ масле**,
- все пассированные овощи добавить в бульон, варить при средней температуре до готовности,
- в конце приготовления добавить измельченный чеснок, соль по вкусу, мелкопорезанный укроп,
- подавать со сметаной.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	370 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,9 г (из них МСТ масло – 23%)
углеводы	6,9 г

кетосоотношение
2,5:1

Рыбный суп

помидор свежий – 30 г

морковь сырая – 30 г

лук репчатый – 10 г

масло оливковое – 19 г

масло МСТ 77% – 10 г

перец сладкий красный – 20 г

кета свежая – 19 г

семена белого льна – 19 г

сливки 20% - 17 г

соль – 2 г

вода – 250-300 мл



Способ приготовления:








- кету отварить до полуготовности,
- помидоры- помыть, порезать на кусочки, затем пассировать в части оливкового масла,
- морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке,
- лук мелко порезать,
- морковь с луком пассировать в части оливкового масла и добавить в бульон,
- перец сладкий нашинковать соломкой, пассировать в части оливкового масла и добавить в бульон,
- затем добавить в бульон пассированные помидоры,
- семена белого льна измельчить в кофемолке и размешивая добавить в суп (для загущения) в конце приготовления, посолить,
- сливки смешать с **маслом МСТ** и добавить в готовый суп.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,0 г (из них МСТ масло – 26%)
углеводы	7,1 г

кетосоотношение
2,5:1

Суп со щавелем

-  картофель сырой – 28 г
-  яйцо куриное – 38 г
-  масло МСТ 77% – 7 г
-  щавель – 26 г
-  майонез домашний (см.рецепт) – 24 г
-  соль – 2 г
-  лук репчатый – 13 г
-  масло топленое – 9 г
-  вода – 250-300 мл











Способ приготовления:

- картофель очистить, порезать на кубики,
- лук репчатый мелко порезать и вместе с картофелем пассировать в топленом масле,
- в кипящую воду положить пассированный картофель с луком,
- щавель промыть, порезать, положить к овощам в бульон перед готовностью, варить 3-5 минут,
- смешать яичный белок с желтком, взять необходимое количество и ввести в суп в конце приготовления, помешивая вилкой, посолить,
- масло МСТ** смешать с майонезом (смотреть рецепт в книге),
- суп подавать с майонезом.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,0 г (из них МСТ масло – 18%)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1

Суп сырный с кабачком

-  кабачок – 48 г
-  масло МСТ 77% – 12 г
-  соль – по вкусу
-  морковь сырая – 15 г
-  сыр сливочный (Hochland, можно брать другую марку) – 64г
-  вода – 250-300 мл
-  лук репчатый – 5 г
-  масло сливочное 82,5% – 9 г

Способ приготовления:

- кабачок, морковь очистить и натереть на крупной терке или нарезать кубиками,
- лук репчатый мелко порезать,
- отдельно пассировать в сливочном масле лук репчатый с морковью, и кабачок на **масле МСТ 77%**,
- в кипящую воду добавляем сливочный плавленый сыр, на среднем огне доводим до растворения.
- затем добавляем пассированные овощи, посолить по вкусу , довести до готовности,
- измельчить суп блендером,
- перед подачей украсить зеленью.



Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	372 ккал
белок	6,9 г
жиры	35,1 г (из них МСТ масло – 31%)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1

Окрошка на минеральной воде

яичный белок(отварной)
– 13 г

яичный желток
(отварной) – 19 г

огурец свежий
(грунтовый) – 43 г

авокадо – 33 г

картофель отварной –
11 г

редис – 15 г

укроп – 2 г

майонез домашний (см.
рецепт) – 26 г

масло МСТ 100% – 8 г

соль

минеральная
газированная вода
– 100 мл

САЛАТЫ



Способ приготовления:

- куриное яйцо отварить, порезать необходимое количество белка и желтка,
- огурцы помыть и нарезать кубиками,
- авокадо почистить и нарезать кубиками,
- редис помыть и нарезать кубиками,
- укроп мелко порезать,
- картофель отварить и необходимое количество порезать кубиками,
- все смешать, залить минеральной водой,
- добавить майонез и **МСТ масло**,
- при необходимости подсолить

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	370 ккал
белок	7,0 г
жиры	34,9 г (из них МСТ – 21 %)
углеводы	7,0 г

кетосоотношение
2,5:1

Салат Весенний с сыром Пармезан

капуста белокочанная – 55 г

огурец свежий – 34 г

редис – 26 г

укроп – 3 г

яблоко – 14 г

семена льна – 3 г

масло оливковое
нерафинированное – 15 г

масло МСТ 100 % – 16 г

сыр Пармезан – 15 г

соль при необходимости

Салат Коул слоу

морковь сырая – 20 г

капуста белокочанная – 35 г

лук репчатый – 5 г

яблоко- 18 г

яйцо перепелиное
отварное – 23 г

майонез домашний – 14г

сметана 25% – 12 г

орех грецкий – 16 г

масло МСТ 100 % – 10 г

горчица Русская – 1 г

стевия – 1 г

соль

Способ приготовления:

- капусту тонко нашинковать, слегка посолить и помять руками,
- огурцы, редис – помыть, тонко нарезать, смешать с капустой,
- яблоко помыть и тонко нарезать,
- укроп промыть и мелко порезать,
- все овощи перемешать, добавить масла, льняное семя, еще раз перемешать,
- Пармезан тонко нарезать, выложить сверху овощей,
- украсить дольками яблока

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	6,9 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 42 %)
углеводы	7 г

Вес порции 180 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- морковь промыть, очистить, нарезать соломкой,
- капусту тонко нашинковать,
- яблоко нарезать кубиками, лук –полукольцами,
- все овощи и яблоко выложить в салатник и слегка помять до образования сока,

Заправка для салата:

- соединить сметану, майонез, стевию, горчицу и **масло МСТ**, тщательно перемешать и взбить венчиком до однородной массы.
- полить салат этой заправкой,
- сверху украсить перепелиными яйцами отварными.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	370 ккал
белок	7 г
жиры	34,9 г (из них МСТ – 26%)
углеводы	7 г

Вес порции 154 г

кетосоотношение
2,5:1

Салат Заря



морковь сырая – 70 г



чеснок – 6 г



сыр полутвердый – 18 г



майонез домашний – 20 г



орех грецкий – 4 г



масло МСТ 100 % – 15 г



Способ приготовления:

- морковь промыть, очистить, нашинковать на средней терке,
- чеснок подавить,
- орех грецкий измельчить,
- сыр натереть на мелкой терке
- все ингредиенты перемешать, добавить майонез и **масло МСТ**



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	368 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,6 г (из них МСТ – 39 %)
углеводы	7 г

Вес порции 133 г

кетосоотношение
2,5:1

Салат овощной с авокадо



огурцы свежие – 32 г



авокадо – 38 г



томаты свежие – 47 г



руккола – 15 г



яйцо куриное – 39 г



лимонный сок свежевыжатый – 7 г



масло МСТ 100 % – 12 г



масло оливковое нерафинированное – 14 г



соль

Способ приготовления:

- огурцы, томаты помыть, тонко нарезать,
- авокадо почистить, нарезать тонкими пластинками,
- овощи смешать с рукколой,

Заправка для салата:

- соединить масло оливковое, **масло МСТ** и лимонный сок, подсолить, тщательно перемешать,
- полить салат этой заправкой, перемешать,
- смешать яичный желток и белок, взять необходимое количество, аккуратно вылить в кипящую воду на 1 минуту, вынуть шумовкой, сверху выложить на салат



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 31%)
углеводы	7 г

Вес порции 204 г

кетосоотношение
2,5:1

Салат Орхидея

огурцы свежие – 37 г

капуста пекинская – 36 г

томаты свежие – 50 г

перец сладкий – 50 г

курица (бедро) – 30 г

масло МСТ 100 % – 11 г

масло оливковое
нерафинированное
– 22г

соль



Способ приготовления:

- огурцы, томаты помыть, нарезать брусочками,
- капусту нашинковать и слегка помять руками,
- курицу отварить и порезать на кусочки, смешать овощи с курицей,
- заправить маслами и посолить, тщательно перемешать.
- дать 30 минут настояться и подавать

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	373 ккал
белок	7 г
жиры	35,2 г (из них МСТ – 28%)
углеводы	7 г
Вес порции 237 г	

кетосоотношение
2,5:1

Салат Пино Нуар

сельдерей черешковый – 20 г

капуста пекинская – 50 г

грецкий орех – 11 г

виноград – 24 г

майонез домашний(см. рецепт)- 27 г

куриная грудка отварная – 11 г

масло МСТ 100 % – 11 г



Способ приготовления:

- капусту нашинковать и слегка помять руками,
- сельдерей нарезать тонкими пластинками,
- грецкий орех измельчить ,
- виноград помыть и разрезать наполовину, удалить косточки,
- курицу отварить и порезать на кусочки,
- смешать овощи, виноград, орех с курицей,
- Добавить **МСТ масло**, перемешать,
- затем добавить майонез домашний и снова перемешать.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	370 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,8 г (из них МСТ – 29%)
углеводы	7 г
Вес порции 154 г	

кетосоотношение
2,5:1

Винегрет с курицей

 морковь отварная – 30 г

 огурец соленый – 20 г

 масло МСТ 100% – 10г

 капуста квашеная – 16 г

 масло подсолнечное
нерафинированное – 12 г

 масло сливочное 82,5%
– 13 г

 свекла отварная – 40 г

 куриное бедро – 33 г

Способ приготовления:

- морковь и свеклу промыть, отварить, очистить;
- морковь ,свеклу, соленый огурец порезать на мелкие кубики;
- смешать с квашеной капустой;
- заправить овощи смесью подсолнечного масла нерафинированного и **масла МСТ**;
- куриное бедро отварить, посолить, нарезать на кусочки, припустить в сливочном масле и подавать вместе с винегретной смесью

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	374 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,3 г (из них МСТ 26%)
углеводы	7 г

Вес порции 174 г


кетосоотношение
2,5:1

Овощное заливное

 яйцо перепелиное отварное
– 9 г

 желатин – 4 г


 масло оливковое – 6 г

 перец сладкий красный,
желтый – 30 г

 маслины без косточек –
17 г

 маслины без косточек
– 3 г

 огурцы свежие – 30 г

 вода – 80 мл (при
необходимости можно
добавить)

 Укроп 4 г

 горошек зеленый
консервированный – 10 г

 майонез домашний (см.
рецепт) – 17 г

 соль по вкусу

 кукуруза консервированная
– 10 г

 масло МСТ 100 % – 20 г

Способ приготовления:

- овощи (огурцы, перец сладкий) промыть, мелко нарезать кубиками (1 вариант) или пассировать в оливковом масле (2 вариант),
- укроп измельчить,
- яйцо отварить,
- маслины мелко нарезать,
- Все ингредиенты (кроме желатина и воды) перемешать с **маслом МСТ** и оливковым маслом (если не использовали его для пассирования овощей),
- желатин замочить в воде до набухания на 15-20 минут, затем довести до кипения и остудить,
- овощную смесь с яйцом выложить в форму, залить подготовленным желатином и поставить в холодильник до застывания,
- подавать с домашним майонезом

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 52 %)
углеводы	7,0 г

Вес порции 243 г

кетосоотношение
2,5:1

БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА



Вареники ленивые с клубникой

-  сыр творожный Альметте сливочный – 32 г
-  сметана 25% – 15 г
-  клубника – 58 г
-  семена белого льна – 8 г
-  масло сливочное 82,5 % – 11 г
-  яйцо куриное – 22г
-  масло МСТ 100% – 10г



Способ приготовления:

- семена льна измельчить в кофемолке до состояния муки;
- яйцо куриное – смешать желток с белком и взять необходимое количество;
- муку из семян льна, сыр творожный, яйцо куриное смешать, подсолить при необходимости;
- из полученного теста сформировать шарики;
- бросить шарики в кипящую воду, варить 5 мин;
- достать готовые вареники из воды, дать стечь, полить сливочным маслом;
- сметану смешать с **МСТ маслом**;
- Клубнику порезать;
- клубнику подавать с варениками, политыми сметаной;
- При желании сметану можно подсластить стевией

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35 г (из них МСТ 27%)
углеводы	7 г
Вес порции 156 г	

кетосоотношение
2,5:1

Запеканка творожная со сметаной

-  сыр творожный сливочный Almette – 37 г
-  яблоко свежее – 25 г
-  масло сливочное 82,5% – 11 г
-  семена белого льна – 6 г
-  морковь свежая – 23 г
-  масло МСТ 77 % – 10 г
-  сметана 25% – 15 г
-  яйцо куриное – 22 г
-  стевия по вкусу



Способ приготовления:

- семена льна измельчить в кофемолке до состояния муки;
- яичный желток смешать с белком и взвесить необходимое количество;
- творожный сыр, перемолотые семена льна, яйцо перемешать до однородной массы;
- морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке;
- яблоко натереть на терке среднего размера;
- морковь ,яблоко, **масло МСТ** и растопленное сливочное масло добавить в творожную смесь, при необходимости добавить стевию;
- разложить по формочкам и запекать в духовке при 180-200 градусах 20-30 мин;
- подавать со сметаной.




Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	370,4 ккал
белок	7 г
жиры	34,9 г (из них МСТ 24%)
углеводы	7 г
Вес порции 149 г	

кетосоотношение
2,5:1

Каша льняная с ягодой и орехами

-  семена белого льна – 19 г
-  сливки 20% – 31 г
-  соль, стевия – по вкусу
-  клубника – 6 г
-  орех грецкий – 16 г
-  масло МСТ 77% – 12 г
-  жимолость – 7 г

Каша пшенно-льняная с тыквой

-  пшено (крупa) – 5г
-  яичный белок (отварной) – 7 г
-  масло сливочное 82,5% – 7 г
-  семена белого льна – 10 г
-  яичный желток (отварной) – 19 г
-  масло МСТ 100 % – 19 г
-  тыква – 15 г
-  сливки 20% – 31 г
-  соль, стевия – по вкусу
-  вода – 150 мл

Способ приготовления:

- семена белого льна измельчить в кофемолке;
- сливки довести до кипения;
- горячими сливками залить перемолотое семя льна,
- добавить стевию и соль по вкусу;
- закрыть крышкой и дать настояться или на медленном огне, перемешивая ложкой, довести до загустения,
- для увеличения объема можно добавить горячей воды,
- в готовую кашу добавить **МСТ масло 100%**, нарезанную клубнику, жимолость, измельченный грецкий орех.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,0 г (из них МСТ 31%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 93 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- семена белого льна измельчить в кофемолке;
- пшено промыть; отварить до готовности,
- добавить к пшену во время варки нарезанную кубиками тыкву;
- в конце приготовления добавить горячие сливки, перемолотые семена льна, стевию при необходимости, довести до кипения, и снять с плиты;
- в готовую кашу добавить сливочное масло, **масло МСТ** и тертый яичный белок с желтком (яйцо куриное предварительно отварить)
- перемешать,
- закрыть крышкой и дать настояться каше до загустения,
- для увеличения объема можно добавить горячей воды,

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 49%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 243 г

кетосоотношение
2,5:1

Миндальные блинчики с клубникой

куриное яйцо – 11 г

сливки 20% – 16 г

МСТ масло 77% – 12 г

миндальная мука – 15 г

стевия – 1 г

сыр маскарпоне – 14 г

кукурузная мука – 4 г

пищевая сода – 1 г

сливочное масло 82,5% – 6 г

клубника – 10 г



Способ приготовления:

- смешать яичный желток с белком и взять необходимое количество
- взбить яйцо со сливками, добавить соду пищевую, стевию,
- добавить миндальную муку и кукурузную муку и перемешать
- ввести **МСТ масло** и перемешать
- тесто должно получиться консистенции жидкой сметаны
- выпекать на разогретой сковороде, без масла
- готовые блинчики смазать сливочным маслом
- сыр маскарпоне взбить миксером
- нафаршировать блинчики маскарпоне и клубникой

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	372 ккал
белок	7 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 31%)
углеводы	7 г
Вес порции 90 г	

кетосоотношение
2,5:1

Овсяноблин с ягодой

яйцо куриное – 35 г

сыр творожный Almette – 28 г

жимолость – 17 г

хлопья овсяные – 5 г

масло сливочное 82,5% – 14 г

соль

масло МСТ 77% – 15 г

клубника – 20 г



Способ приготовления:

- яичный белок смешать с желтком и взять необходимое количество,
- яйцо взбить, добавить соль по вкусу, **масло МСТ 77%**, овсяные хлопья (если крупные, то измельчить в кофемолке),
- выпекать с двух сторон на разогретой сковороде без масла,
- сливочное масло размягчить при комнатной температуре и взбить с творожным сыром,
- полученный крем намазать сверху блина и добавить ягоды,
- можно масляно- творожный крем взбить вместе с ягодами.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	372 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 39%)
углеводы	7,0 г
Вес порции 135 г	

кетосоотношение
2,5:1

Оладьи кунжутные с низкоуглеводным джемом

семена белого кунжута – 18 г

яйцо куриное – 19 г

мука кукурузная – 6 г

сода пищевая - 1 г

стевия -1 г

масло МСТ 77% – 11 г

масло оливковое рафинированное – 9 г

джем клубничный низкоуглеводный Zero – 10 г

Омлет с брокколи и сладким перцем

сливки 20% – 65 г

яйцо куриное – 27 г

брокколи – 46 г

перец сладкий красный (желтый) – 25 г

горошек зеленый консервированный – 7 г

масло МСТ 77% - 11 г

масло топленое – 9 г

соль

Способ приготовления:

- семена кунжута перемолоть в кофемолке до состояния муки,
- в сметану добавить пищевую соду, перемешать,
- необходимое количество яйца (предварительно перемешать желток и белок), стевию добавить в сметану, перемешать хорошо вилкой,
- добавить муку кукурузную и перемолотое кунжутное семя, тщательно перемешать,
- добавить в тесто **масло МСТ**, перемешать,
- на разогретую сковороду с оливковым маслом наливать тесто,
- выпекать оладьи с двух сторон,
- подавать с клубничным джемом.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	375 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,3 г (из них МСТ – 26 %)
углеводы	7,3 г

Вес порции 92 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- яйцо куриное(предварительно перемешать желток с белком), сливки, соль, **масло МСТ** – взбить венчиком,
- брокколи порезать на соцветия,
- перец сладкий порезать кубиками или соломкой,
- брокколи с перцем пассировать на топленом масле до готовности,
- в омлетную смесь добавить пассированные овощи, зеленый горошек, перемешать,
- вылить в форму и запекать в духовке или в пароварке, мультиварке.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7,2 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 29 %)
углеводы	7,0 г

Вес порции 191 г

кетосоотношение
2,5:1

Яичница с овощами и с какао

яйцо перепелиное – 39 г

масло сливочное 82,5 %
– 8 г

томаты – 40 г

укроп – 1 г

огурцы (грунтовые)
– 29 г

Масло МСТ 77% – 11 г

соль по вкусу

Для какао:

сливки 20% – 65 г

кэроб обжаренный – 4 г

стевия – 1 г

Капустный пирог

капуста белокачанная
– 86 г

семена белого льна – 7 г

яйцо куриное – 22 г

укроп – 3 г

Лук репчатый – 7 г

сметана 25%-19 г

майонез домашний
– 16 г

Масло топленое – 15 г

соль – 1 г

сода пищевая – 1 г



Способ приготовления:

1 вариант:

- масло растопить на сковороде, взвесить необходимое количество яйца и вылить на сковороду;
- посолить по вкусу, сверху присыпать мелко порезанным укропом;
- готовить до готовности
- Овощи: огурцы, томаты промыть, порезать, добавить **МСТ масло**, подсолить и перемешать
- Яичницу и салат из свежих овощей подавать как два самостоятельных блюда
- Какао – сливки довести до кипения, медленно добавить кэроб, постоянно помешивая и стевию по вкусу, тщательно размешать, снять с плиты, остудить и подавать.
- Количество какао можно увеличить, предварительно добавив в сливки кипяченой воды.

2 вариант:

- масло сливочное растопить на сковороде;
- томаты порезать на кусочки и пассировать на растопленном масле;
- к томатам добавить яйцо перепелиное, подсолить, присыпать укропом;
- довести яйца до готовности;
- огурцы порезать отдельно, подавать вместе с яичницей
- Какао (с **МСТ маслом**) – сливки довести до кипения, медленно добавить кэроб, постоянно помешивая, стевию по вкусу, тщательно перемешать, добавить **масло МСТ**, снова перемешать до однородного состояния, остудить и подавать

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	370,2 ккал
белок	7,0 г
жиры	34,9 г (из них масло МСТ 29%)
углеводы	7,1 г

Вес порции 139 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- укроп промыть, мелко порезать,
- лук репчатый мелко порезать,
- капусту тонко нашинковать, слегка посолить и помять руками, пассировать в топленом масле с репчатым луком,
- после пассировки перемешать с укропом,
- семена льна измельчить в кофемолке до состояния муки,
- яйцо взбить (необходимое количество брать из смеси белка с желтком), со сметаной, майонезом,
- добавить муку из льна, пищевую соду и соль, снова взбить,
- смазать форму для выпекания частью топленого масла, выложить капусту, разровнять,
- залить капусту яично- сметанной смесью,
- запекать около 30 минут в разогретой до 180 С духовке до золотистой корочки.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 10%)
углеводы	7 г

Вес порции 176 г

кетосоотношение
2,5:1



Творог с жимолостью и ягодным смузи

творог 9% – 35 г

сметана 25% – 30 г

сливки 20% – 21 г

масло кокосовое – 11 г

масло МСТ 100 % – 10г

жимолость- 58 г

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Способ приготовления:

- масло кокосовое жидкое комнатной температуры,
- творог, сметану, масло кокосовое смешать,
- в творожную смесь добавить 15г жимолости,
- в сливки добавить воды 30 мл, и взбить блендером вместе с оставшейся жимолостью, добавить **масло МСТ**, еще раз взбить,
- подавать вместе с творогом.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	6,9 г
жиры	35 г (из них МСТ – 26%)
углеводы	7 г
Вес порции 165 г	

кетосоотношение
2,5:1



Капуста тушеная со свиной

-  свинина (шейка) – 30 г
-  морковь свежая – 23 г
-  капуста белокочанная – 94г
-  томатная паста – 2 г
-  масло растительное оливковое – 10 г
-  масло топленое – 10 г
-  МСТ масло 77% – 11 г
-  соль по вкусу
-  хлеб из белого семени льна (см. рецепт на стр. 12) – 6 г



Способ приготовления:

- свинину порезать слегка обжарить и тушить на топленом масле;
- морковь промыть, почистить и натереть на терке;
- капусту нашинковать ;
- морковь с капустой тушить на оливковом масле, добавить соль и томатную пасту;
- соединить тушеную свинину с тушеными овощами, в конце приготовления добавить **МСТ масло**;
- подавать с рассчитанным кусочком льняного хлеба, приготовленного по рецепту (см. в книге рецептов)

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	372 ккал
белок	7,2 г
жиры	35,0 г (из них МСТ 29%)
углеводы	7,0 г
Вес порции 189 г	

кетосоотношение
2,5:1

Индейка в сливочном соусе с тушеными овощами

-  морковь сырая – 37 г
-  огурцы грунтовые – 54г
-  перец сладкий красный – 30 г
-  индейка (грудка) – 26 г
-  куркума – 1 г
-  сливки 20% – 8 г
-  масло топленое – 15 г
-  масло МСТ 77% – 7 г
-  масло оливковое рафинированное – 8 г
-  соль

Способ приготовления:

- морковь промыть, очистить и нашинковать соломкой,
- огурцы свежие и перец сладкий промыть и нашинковать соломкой,
- овощи посолить, пассировать на оливковом масле, в конце приготовления добавить **масло МСТ**;
- мясо индейки нарезать соломкой, добавить куркуму, посолить, слегка обжарить на топленом масле, затем добавить сливки и тушить до готовности;
- подавать вместе с тушеными овощами



Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371,8 ккал
белок	7 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 18%)
углеводы	7 г
Вес порции 205 г	

кетосоотношение
2,5:1

Рулетики из кабачка с сыром

кабачок – 116 г

сыр полутвердый – 22 г

чеснок – 5г

масло МСТ 77% – 8 г

масло оливковое – 8 г

майонез домашний – 20 г

соль – 1г



Способ приготовления:

- кабачки помыть, очистить, нарезать вдоль полосками толщиной 6-7 мм,
- смешать **масло МСТ** с оливковым, посолить, залить масляной смесью кабачки и дать постоять 30 минут,
- кабачки с маслом выложить на противень и запекать в духовке до готовности (примерно 10 минут),
- приготовить начинку: сыр натереть на мелкой терке, измельчить чеснок и смешать с майонезом,
- достать кабачки из духовки, промазать сырной начинкой и свернуть в рулетики.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	35 г (из них МСТ 21%)
углеводы	7,0 г
Вес порции 181 г	

кетосоотношение
2,5:1

Кабачок запеченный с грудинкой

Кабачок – 100 г

лук репчатый – 9 г

картофель отварной – 12 г

сливки 20% – 22 г

яйцо куриное – 20 г

грудинка – 15 г

масло МСТ 77% – 10 г

масло оливковое рафинированное – 14 г

соль



Способ приготовления:

- Кабачок помыть, почистить кожицу, порезать кружочками, посолить и залить оливковым маслом на 10-15 минут;
- картофель отварить и порезать кубиками;
- лук репчатый мелко порезать;
- пластики кабачка в течение 1-2 мин обжарить с обеих сторон на сковороде,
- лук пассировать на растительном масле до золотистого цвета;
- грудинку порезать соломкой;
- яичный желток смешать с белком и взять необходимое количество, взбить вместе со сливками (при необходимости можно развести водой);
- добавить **масло МСТ** к яично-сливочной смеси;
- Уложить в форму слоями – кабачок, картофель, лук репчатый, грудинка, кабачок;
- сверху залить яично - сливочной смесью;
- поставить в разогретую духовку при t 180-200 C на 15-20 минут

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371,8 ккал
белок	7,1 г
жиры	35 г (из них МСТ – 26%)
углеводы	7 г
Вес порции 202 г	

кетосоотношение
2,5:1

Кабачок тушеный с курицей и маслинами

-  Кабачок – 48 г
-  морковь сырая – 20г
-  куриная грудка отварная – 19
-  лук репчатый – 5 г
-  сметана 25% – 16 г
-  масло МСТ 77% – 12 г
-  картофель сырой – 14 г
-  маслины без косточек – 12 г
-  масло оливковое рафинированное – 18 г
-  соль

Капустная котлета

-  Капуста белокочанная – 94 г
-  семена белого льна – 7 г
-  яйцо куриное – 29 г
-  лук репчатый – 8 г
-  укроп – 3 г
-  масло МСТ 77% – 11 г
-  масло оливковое рафинированное – 19 г
-  соль

Способ приготовления:

- куриную грудку предварительно отварить, взвесить необходимое количество и нарезать;
- кабачок, морковь, картофель промыть, почистить, нарезать кубиками
- лук репчатый мелко порезать;
- картофель, морковь, лук репчатый пассировать в оливковом масле, затем добавить нарезанный кабачок, посолить, тушить 5 минут;
- затем добавить сметану и **масло МСТ** и довести до готовности;
- маслины нарезать и добавить перед подачей блюда.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,1 г (из них МСТ 31%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 164 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- капустные листья отварить в кипящей подсоленной воде 8 минут,
- затем откинуть на дуршлаг, дать немного остыть, отжать, и мелко нашинковать или пропустить через мясорубку,
- лук репчатый пассировать на **масле МСТ** до золотистого цвета;
- семена льна измельчить в кофемолке до муки;
- укроп мелко порезать;
- яичный желток смешать с белком и взять необходимое количество;
- капусту, муку из семени льна, яйцо, лук репчатый, укроп смешать, посолить по вкусу, добавить 8 мл масла (оставшееся масло использовать для обжаривания котлеты)
- полученный фарш сформовать в котлету,
- обжарить котлету на масле с 2х сторон на среднем огне

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 29%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 171 г

кетосоотношение
2,5:1

Ленивые голубцы со сливочным соусом


 свинина шейка – 24 г


 капуста белокочанная – 84 г

 морковь сырая – 13 г

 семена белого льна – 5 г

 сливки 20% – 23 г

 масло топленое – 13 г
(можно заменить на маргарин МСТ)

 масло растительное (оливковое рафинированное, кукурузное, подсолнечное) – 13 г

 соль по вкусу

Состав фарша:
свинина, капуста, морковь, масло.

Для соуса:
сливки, семена белого льна

Овощи с шампиньонами в сливочном соусе

 капуста брокколи – 40 г

 капуста цветная – 40 г

 морковь сырая – 16 г

 шампиньоны свежие – 50 г

 сливки 20% – 27 г

 куриный желток отварной – 15 г

 соль – 1 г

 масло оливковое – 15 г

 масло МСТ 77% – 10 г

Способ приготовления:

Фарш :

- свинину перекрутить на мясорубке,
- капусту мелко нашинковать и пассировать в топленом масле,
- морковь натереть на средней терке и пассировать в растительном масле,
- соединить все ингредиенты, перемешать, посолить по вкусу,
- выложить в силиконовую формочку для запекания,
- поставить в духовку, разогретую до 180 С,
- выпекать 20-25 мин до готовности.

Для соуса:

- семена белого льна перемолоть в кофемолке,
- сливки развести в 20 мл горячей воды, медленно всыпать в них перемолотые семена льна довести до кипения,
- полить перед подачей голубец.

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,9 г
углеводы	7,0 г

Вес порции 175 г

Способ приготовления:

- морковь очистить и нарезать тонкими кружочками,
- цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия,
- цветную капусту, брокколи и морковь пассировать в 10 г оливкового масла, с добавлением небольшого количества воды,
- шампиньоны нарезать соломкой, пассировать в 5 г оливкового масла, до готовности (примерно 10 минут),
- добавить в грибы 1/3 часть сливок и в них тушить 3 минуты, посолить
- отварной куриный желток натереть на мелкой терке, смешать с 2/3 частью сливок и **маслом МСТ** до однородной массы,
- сливочно-яичный соус залить в грибы и тушить, постоянно помешивая 3 минут,
- овощи подавать с грибами в сливочном соусе.

Пищевая ценность на порцию:





калорийность	371 ккал
белок	7,0 г
жиры	34,9 г (из них МСТ – 26 %)
углеводы	7 г

Вес порции 215 г

кетосоотношение
2,5:1

кетосоотношение
2,5:1

Овощи запеченные, с грудинкой

-  баклажаны – 43 г
-  цуккини – 40 г
-  соль
-  морковь сырая – 25г
-  масло оливковое – 9 г
-  грудинка – 37 г
-  перец сладкий красный – 40 г
-  масло МСТ 77% – 15 г



Способ приготовления:

- овощи промыть и нарезать кружочками, посолить,
- залить оливковым и **МСТ маслом** и оставить на 30 мин,
- выложить овощи с маслом в рукав для запекания,
- поставить в разогретую до 180 С духовку на 20-25 минут,
- приготовленные овощи выложить на блюдо,
- подавать с грудинкой.

 **Пищевая ценность на порцию:**

калорийность	372 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 39%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 211 г

кетосоотношение
2,5:1

Паста карбонара

-  Ширатаки феттучини – 80 г
-  яйцо куриное – 22 г
-  сыр Пармезан – 5 г
-  соль – 1 г
-  сливки 20% – 27 г
-  грудинка свиная копчено-вареная – 11г
-  помидор – 23 г
-  масло оливковое – 13 г
-  масло МСТ 77% - 10 г



Способ приготовления:

Готовим соус :

- нарезать помидоры тонкими дольками,
- нарезать грудинку соломкой,
- на разогретом оливковом масле пассировать грудинку с помидорами,
- затем добавить яйцо куриное (предварительно смешать желток с белком и взять необходимое количество), яйцо быстро размешивать,
- затем влить сливки, посолить
- добавить пармезан и хорошо перемешать.

Готовим ширатаки:

- ширатаки промыть водой,
- варить 1-1,5 минуты,
- слить воду,
- добавить соус к ширатаки и хорошо перемешать

 **Пищевая ценность на порцию:**

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	35 г (из них МСТ – 26 %)
углеводы	7 г

Вес порции 192 г

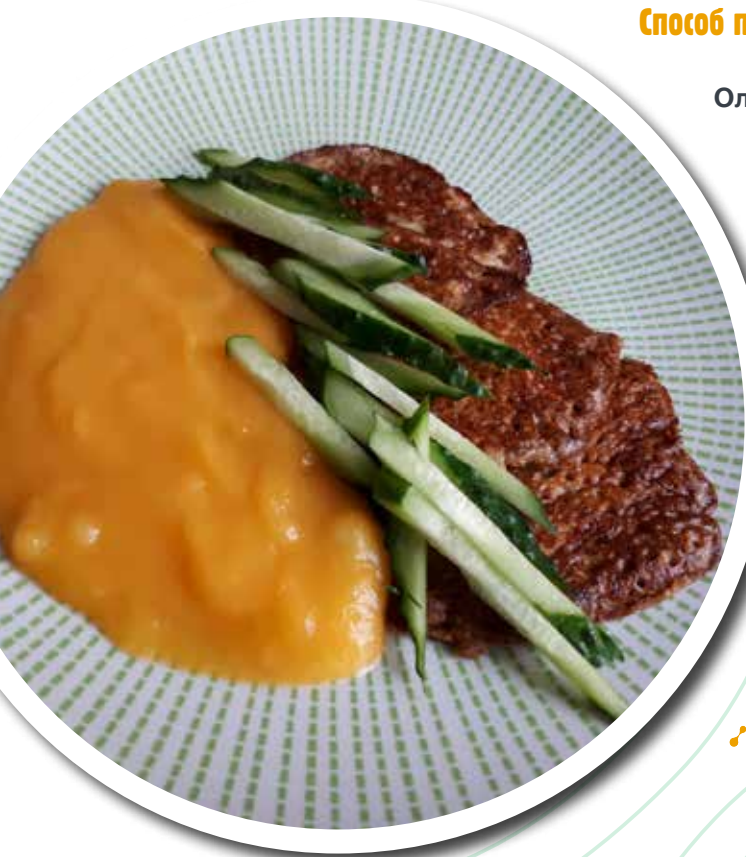
кетосоотношение
2,5:1

Печеночные оладьи с тыквой

-  сливки 20% – 12 г
-  тыква сырая – 54 г
-  масло МСТ 77% – 10 г
-  яйцо куриное желток – 10 г
-  картофель сырой – 10 г
-  масло топленое – 19 г
-  печень куриная – 21 г
-  огурец грунтовый – 15г
-  соль

Печень куриная с цветной капустой

-  печень куриная – 23 г
-  Лук репчатый – 5 г
-  Масло топленое – 22 г
-  морковь сырая – 20 г
-  сметана 25% – 9 г
-  соль
-  капуста цветная – 86 г
-  масло МСТ 77% – 10 г



Способ приготовления:

Оладьи из печени:

- Тыкву почистить и запечь в духовке,
- печень и 1/3 часть запеченной тыквы пропустить через мясорубку,
- добавить яичный желток, соль,
- тщательно перемешать,
- выпекать с двух сторон как оладьи, на топленом масле,

Для пюре :

- картофель отварить,
- соединить с оставшейся тыквой, посолить, добавить сливки (довести до кипения)- взбить блендером,
- В готовое пюре добавить **МСТ масло** и перемешать,
- Огурец нарезать соломкой,

Оладьи
подавать с
тыквенным
пюре и огурцами



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 26 %)
углеводы	7,0 г

Вес порции 152 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

Готовим соус :

- морковь промыть, очистить и нарезать кружочками
- цветную капусту и морковь тушить на части топленого масла до готовности, посолить
- лук репчатый мелко порезать,
- печень промыть, нарезать и вместе с луком тушить на оставшейся части топленого масла до полуготовности,
- затем к печени добавить сметану и **МСТ масло**, посолить, тушить еще 5 минут
- подавать с цветной капустой.



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,9 г (из них МСТ – 26%)
углеводы	7 г

Вес порции 175 г

кетосоотношение
2,5:1

Пицца

цветная капуста – 53 г

семена белого льна – 8,0 г

яйцо куриное – 14 г

масло МСТ 77 % – 11 г

грудинка – 8 г

перец сладкий красный – 17г

томаты – 40 г

майонез домашний (см. рецепт) – 23 г

маслины без косточек – 3 г

соль по вкусу

Тефтели в сливочном соусе со стручковой фасолью

свинина(шейка) – 20 г

семена белого льна – 3 г

сливки 20% – 18 г

фасоль стручковая – 83 г

масло МСТ 77 % – 12 г

масло оливковое – 17 г

соль – 1 г



Способ приготовления:

- цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде 5 минут, затем мелко нарезать ножом или пропустить через мясорубку,
- добавить яйцо (предварительно смешать желток с белком и взять необходимое количество), муку из семян белого льна (предварительно измельченные в кофемолке) и ½ объема **масло МСТ**;
- тщательно перемешать и выложить на противень в форме круга, толщиной не менее 5-7 мм,
- поставить в разогретую до 200С духовку на 10-12 минут
- подготовить овощи для начинки (промыть и нашинковать);
- сладкий перец пассировать в оставшемся количестве масла,
- вынуть форму из духовки, смазать майонезом заготовку теста и уложить ингредиенты для начинки (грудинка, томаты, перец пассированный, маслины),
- поставить в духовку на 15-20 минут при t 180-200 С

Состав теста – яйцо, миндальная мука, цветная капуста и ½ объема масла растительного. Остальное – начинка.



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7,3 г
жиры	35,0 г (из них МСТ – 29%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 177 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- семена льна измельчить в кофемолке,
- свинину перекрутить на мясорубке,
- свинину, молотое семена льна, соль тщательно перемешать, сформировать тефтели,
- тушить тефтели в небольшом количестве воды 15 минут, в конце приготовления добавить сливки и **масло МСТ**,
- стручковую фасоль тушить на оливковом масле, подсолить,
- подавать с тефтелями политыми сливочным соусом,
- клубнику подавать в качестве десерта на данный прием пищи.



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 39%)
углеводы	7 г

Вес порции 193 г

кетосоотношение
2,5:1

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА



Фруктовый салат

-  груша – 15 г
-  грецкий орех -24 г
-  сыр творожный Almette – 21 г
-  апельсин – 10 г
-  масло МСТ 100 % – 14г
-  сливки 20% – 11 г
-  яблоко – 18 г








Способ приготовления:

- фрукты помыть и нарезать кубиками,
 - грецкий орех (предварительно замочить в воде на 5-6 часов) промыть и измельчить,
- Заправка для салата:**
- Смешать венчиком – сыр творожный, сливки, **масло МСТ**,
 - Этой смесью залить фрукты.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371 ккал
белок	7 г
жиры	35 г (из них МСТ – 36%)
углеводы	7 г
Вес порции 127 г	

кетосоотношение
2,5:1

Самбук абрикосовый

-  абрикос – 62 г
-  желатин – 4 г
-  стевия – 1 г
-  яичный белок – 25 г
-  масло МСТ 100 % – 15 г
-  масло сливочное 82,5% – 26 г
-  вода – 50 г

Способ приготовления:

- Абрикосы перебрать, тщательно промыть, разрезать пополам, удалить косточки, после чего положить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды (примерно 15 г на порцию) и варить 10-12 минут
 - Сваренные абрикосы протереть и соединить со стевией,
 - Яичный белок отделить от желтка, взбить миксером до твердых пиков,
 - масло сливочное, размягченное при комнатной температуре, взбить миксером и смешать со взбитым яичным белком,
 - белково-сливочную смесь смешать медленно с абрикосовым пюре,
 - желатин соединить с 50 мл воды и при непрерывном помешивании нагреть до 45-50С, а затем процедить и влить тонкой струей во взбитую массу, непрерывно и быстро помешивая венчиком,
 - приготовленную массу разлить в формочки, охладить
- Время приготовления: 45 мин.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	373 ккал
белок	7,1 г
жиры	35,2 г (из них МСТ – 39%)
углеводы	7 г
Вес порции 183 г	



кетосоотношение
2,5:1

Пудинг сливочный с семенами Чиа

сливки 20% – 126 г

клубника – 14 г

Семена Чиа – 2 г

желатин – 4 г

масло МСТ 100% – 9 г

Пудинг клубнично- йогуртовый с семенами Чиа

йогурт натуральный – 51 г

сметана 25% – 19 г

клубника – 23 г

Семена Чиа – 2 г

желатин – 4 г

стевия – 1 г

масло оливковое рафинированное – 14 г

масло МСТ 100% – 15 г

Способ приготовления:

- семена Чиа замочить на 30 мин в 30мл сливок;
- желатин на 15 минут замочить в 30 мл воды, затем довести до кипения и немного остудить;
- клубнику измельчить блендером, добавить сливки, **масло МСТ**, еще раз взбить блендером, затем добавить желатин,
- поставить в холодильник,
- подавать как самостоятельный прием пищи

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,9 г (из них МСТ – 26%)
углеводы	7 г

Вес порции 155 г

кетосоотношение
2,5:1

Способ приготовления:

- семена Чиа замочить в 10 мл воды;
- желатин на 15 минут замочить в 50 мл воды, затем довести до кипения и немного остудить;
- йогурт со сметаной взбить миксером, добавить оливковое рафинированное масло, набухшие семена Чиа и 2/3 части разведенного желатина, перемешать;
- полученную йогуртовую смесь вылить в форму и убрать в холодильник для застывания,
- клубнику измельчить блендером, добавить **масло МСТ**, 1/3 часть разведенного желатина, стевию при необходимости,
- подавать как самостоятельный прием пищи

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	371 ккал
белок	7,1 г
жиры	34,9 г (из них МСТ – 39%)
углеводы	7 г

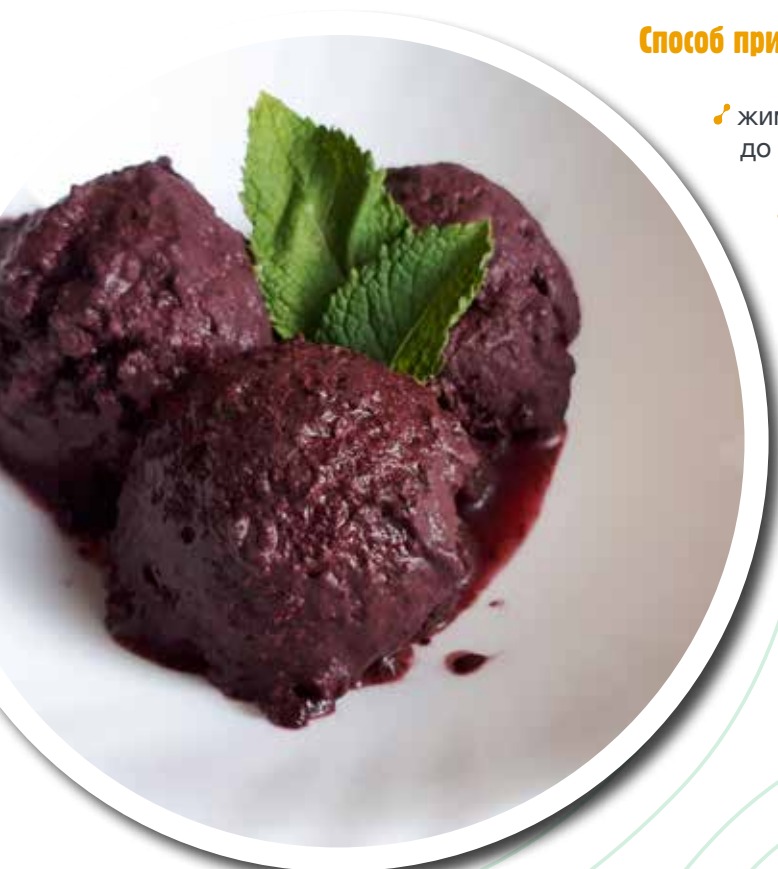
Вес порции 129 г

кетосоотношение
2,5:1

Мороженое кокосовое с жимолостью

-  жимолость – 50 г
(можно использовать другую ягоду)
-  Яйцо куриное белок – 52 г
-  молоко кокосовое AROY-D – 75 г

 Масло МСТ 100% – 23 г



Способ приготовления:



- жимолость промыть и измельчить блендером до консистенции пюре,
- отделить яичный белок от желтка,
- взбить миксером яичный белок вместе со стевией до твердых пиков,
- взбить молоко кокосовое с **маслом МСТ**,
- осторожно ввести взбитое коксовое молоко в яичные белки, и добавить протертую ягоду,
- перемешать, выложить в контейнер и убрать в морозилку, каждые 30 минут перемешивать.




Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	183 ккал
белок	3,5 г
жиры	17,6 г (из них МСТ – 59%)
углеводы	2,7 г
Вес порции 200 г	

кетосоотношение
2,9:1

Маффины шоколадно-кабачковые

-  кабачок – 35 г
-  яйцо куриное – 40 г
-  мука миндальная – 30г
-  сметана 25% – 15 г

-  масло МСТ 77% – 20 г
-  масло подсолнечное или оливковое рафинированное – 20г
-  какао порошок – 5 г

-  сода пищевая – 1г
-  стевия – 2г
-  масло сливочное 82,5 % - 2 г (для смазывания формочек)

Способ приготовления:










- в одной миске смешать все сухие ингредиенты (мука миндальная, какао порошок, сода пищевая, стевия),
- в другой миске взбить яйцо (предварительно смешав белок с желтком и взяв необходимое количество),
- затем медленно вливать оливковое масло, взбить венчиком, получается маслянично- яичная эмульсия,
- затем в яично- масляную смесь добавить тертый кабачок, перемешать,
- яичную массу с кабачком добавить к сухой смеси ингредиентов,
- тщательно перемешать,
- разложить тесто в силиконовые формочки, предварительно смазанные сливочным маслом,
- выпекать в разогретой до 180С духовке 20 -25 мин,
- при формировании приема пищи маффины можно дополнить сыром маскарпоне, ягодами.



Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	396 ккал
белок	8,6 г
жиры	38,4 г (из них МСТ масло – 28%)
углеводы	4,0 г
Вес порции 170 г	

кетосоотношение
3,1:1

Маффины тыквенно-кунжутные

-  семена кунжута – 35 г
-  яйцо куриное – 40 г
-  тыква – 30г
-  сметана 25% – 15 г
-  масло МСТ 77% – 20 г
-  масло подсолнечное или оливковое рафинированное – 20г
-  сода пищевая – 1г
-  стевия – 2г
-  масло сливочное 82,5 % – 2 г (для смазывания формочек)



Способ приготовления:

- семена кунжута перемолоть в кофемолке до состояния муки,
- тыкву запечь в духовке, затем протереть через сито или измельчить блендером,
- смешать яичный желток с белком и взять необходимое количество, яйцо взбить со сметаной, затем добавить соду пищевую, стевию, взбить,
- далее добавляем тыквенное пюре, кунжутную муку, **масло МСТ**, масло полсолнечное, все хорошо взбить венчиком,
- смазать формочки силиконовые сливочным маслом, разложить в них тесто,
- выпекать в разогретой до 180С духовке 20-25 минут,
- при формировании приема пищи маффины можно дополнить маскарпоне, ягодами, или приготовить какао.

Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	428 ккал
белок	7,8 г
жиры	42,1 г (из них МСТ масло – 26%)
углеводы	4,4 г
Вес порции 165 г	

кетосоотношение
3,5:1

«Малина в снегу»

-  Яйцо куриное белок – 26 г
-  стевия – 1 г
-  маскарпоне – 61 г
-  малина – 60 г
-  масло МСТ 100% – 8 г



Способ приготовления:

Для безе :

- охлажденное яйцо разделить на белок и желток, взять необходимое количество белка, добавить стевию и взбить миксером до твердых пиков;
- ложкой или с помощью кондитерского мешка выложить на противень и поставить в духовку при t 90 С на 1-1, 5 часа для высушивания, после приготовления оставить в духовке до полного остывания,
- маскарпоне с **МСТ маслом** взбить миксером,
- безе поломать на кусочки,
- выкладывать слоями: нижний слой безе, затем маскарпоне и сверху малина. Слои повторить.

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	369 ккал
белок	7 г
жиры	34,8 г (из них МСТ – 21%)
углеводы	7 г
Вес порции 156 г	

кетосоотношение
2,5:1

Миндальный торт со сметанным кремом

Для бисквита:



миндальная мука – 40 г



яйцо куриное – 50 г



майонез домашний с маслом МСТ (см.рецепт) – 110 г



какао – порошок – 14 г



стевия – 2 г



сода (негашеная) – 2 г

Для крема:



сметана 25% – 120 г



клубника – 52 г



стевия – 2 г



Способ приготовления:

- куриное яйцо -смешать белок с желтком и взвешать необходимое количество, смешать с майонезом, содой, стевией, какао- порошком, взбить, добавить миндальную муку, хорошо перемешать.
- Выложить в форму.
- Поставить в предварительно разогретую духовку до 180-200 градусов.
- Выпекать при 180 градусов, 20 мин.
- Готовый корж разрезать на 2 части. Промазать сметанным кремом между коржами и сверху.

Для крема:

- сметану со стевией и клубникой взбить миксером.

Пищевая ценность на 100 г:

калорийность 367 ккал

белок 6,7 г

жиры 70,7 г

углеводы 3,7 г

Вес порции 165 г

кетосоотношение
3,4:1

Печенье миндальное со сливочным муссом



яйцо куриное (белок) – 40 г



миндальная мука – 50 г



стевия (FitParad) – 2 г

Способ приготовления:

- Белок отделить от желтка, взвесить, взбить в стойкую пену, в конце взбивания добавить стевию.
- Добавить миндальную муку, аккуратно перемешивая.
- Выкладывать на пергаментную бумагу ложкой или кондитерским мешком,
- Выпекать в предварительно разогретой до 180-200 С духовке до зарумянивания около 15-20 минут

Пищевая ценность на 100 г:

калорийность 354 ккал

белок 19,27 г

жиры 30,28 г







углеводы 7,22 г

Вес порции 90 г



кетосоотношение
1,1:1

Белый шоколад

-  масло какао – 30 г
-  масло сливочное 82,5% – 20 г
-  молоко сухое 26% – 30 г
-  Масло МСТ 100% – 15 г
-  сливки 20% – 10 г
-  стевия – 1 г







Способ приготовления:

- на водяной бане растопить масло какао,
- к маслу какао добавить, тщательно перемешивая, стевию, молоко сухое, затем сливки,
- перемешивать до однородной массы,
- снять с огня,
- затем добавить **масло МСТ**, тщательно перемешать до однородности,
- и затем сливочное масло размягченное,
- тщательно перемешать до однородной массы (получается тягучая, густая смесь),
- разложить в силиконовую форму слоем 3-5 мм,
- поставить в холодильник (до затвердевания)

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	709 ккал
белок	7,6 г
жиры	70 г (из них МСТ – 20%)
углеводы	12,2 г
Вес порции 106 г	

кетосоотношение
3,6:1

Темный шоколад

-  какао тертое – 10 г
-  масло сливочное 82,5% – 20 г
-  молоко сухое 26% – 30 г
-  Масло МСТ 100% – 20 г
-  сливки 20% – 10 г
-  стевия – 1 г


Способ приготовления:


- на водяной бане растопить какао тертое,
- затем добавить, тщательно перемешивая, стевию, молоко сухое, затем сливки,
- перемешивать до однородной массы,
- если будет сильно густое, то добавить не много горячей воды,
- снять с огня,
- затем добавить **масло МСТ**, тщательно перемешать до однородности,
- и затем сливочное масло размягченное,
- тщательно перемешать до однородной массы (получается тягучая, густая смесь),
- разложить в силиконовую форму слоем 3-5 мм,
- поставить в морозилку (до затвердевания)


Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	536 ккал
белок	8,9 г
жиры	49,5 г (из них МСТ – 37%)
углеводы	13,5 г
Вес порции 91 г	


кетосоотношение
2,2:1


Десерт сливочно – персиковый с семенами Chia


- 


сливки для соусов 23% – 34 г
- 

масло кокосовое – 12 г
- 

вода – 80 мл
- 

семена Chia – 5 г
- 

масло МСТ 100% – 15 г
- 

персик – 31 г
- 

желатин – 6 г




Способ приготовления:


- семена Chia замочить в 30 мл воды;
- желатин на 15 минут замочить в 50 мл воды, затем довести до кипения и немного остудить;
- персик измельчить блендером, добавить ½ объема **масла МСТ**, 20 мл разведенного желатина, полученную смесь вылить в форму и поставить в холодильник для загущения;
- сливки взбить миксером, добавить кокосовое масло, оставшееся **масло МСТ**, набухшие семена Chia и оставшееся количество разведенного желатина, перемешать;
- полученную сливочную смесь вылить сверху на фруктовую смесь и поставить в холодильник;
- при необходимости для вкуса можно добавить стевию;
- подавать как самостоятельный прием пищи


Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371,1 ккал
белок	7 г
жиры	35 г (из них МСТ 40%)
углеводы	7 г
Вес порции 183 г	


кетосоотношение
2,5:1


Бланманже тыквенно - апельсиновое


- 


тыква – 34 г
- 

апельсин – 25 г
- 

сметана 25% – 49 г
- 

сыр творожный сливочный Almette – 27 г
- 

масло МСТ 100% – 19 г
- 

желатин – 4 г
- 

вода – 30 мл



Способ приготовления:

- желатин на 15 минут замочить в воде, затем довести до кипения и немного остудить;
- тыкву запечь в духовке, взять необходимое количество, измельчить блендером вместе с мякотью апельсина;
- сметану с творожным сыром взбить миксером,
- добавить **масло МСТ** и тыквенно –апельсиновую смесь и еще раз взбить миксером;
- добавить в полученную смесь желатин и медленно перемешать;
- вылить в силиконовую форму и поставить в холодильник для загущения;
- вынуть из формы и подавать как десерт в самостоятельный прием пищи.
- при необходимости для вкуса можно добавлять стевию;

Пищевая ценность на порцию:	
калорийность	371,8 ккал
белок	7 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 45%)
углеводы	7 г
Вес порции 188 г	

кетосоотношение
2,5:1

ПЕРЕКУСЫ



Бутерброд с лососевой икрой



хлеб льняной из белого семени – 25 г



масло сливочное 82,5 % – 28 г



икра лососевая – 15 г

В качестве углеводов на данный перекус можно добавить фрукты, ягоды или свежие овощи



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	348 ккал
белок	7,0 г
жиры	34,9 г (из них МСТ 11%)
углеводы	1,4 г

кетосоотношение
4,2:1

Паштет печеночный с хлебцем



печень куриная – 31 г



морковь сырая – 27 г



Лук репчатый – 5 г



сметана 25% – 19 г



масло сливочное 82,5% – 11 г



масло МСТ 77% – 8 г



Масло топленое – 12 г



соль

Способ приготовления:

- морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке,
- лук репчатый мелко порезать,
- на топленом масле пассировать,
- печень промыть, нарезать и добавить к овощам пассироваться до готовности,
- затем печень с овощами измельчить блендером, добавить сметану, **масло МСТ**, размягченное сливочное масло и соль,
- еще раз перемешать блендером,
- хранить в холодильнике,
- подавать с овощами, хлебцами



Пищевая ценность на 100 г:

калорийность	315 ккал
белок	6,1 г
жиры	30,9 г (из них МСТ – 21 %)
углеводы	2,9 г

кетосоотношение
3,5:1

Паштет из икры трески



икра трески слабо-соленая – 30г



майонез домашний (смотреть в рецептах) – 60г



Хорошо подходит для перекусов с льняным хлебом или льняными флаксами

Способ приготовления:

✶ майонез перемешать с икрой трески



Пищевая ценность на 100 г:	
калорийность	467 ккал
белок	13,2 г
жиры	45,8 г (из них МСТ – 30 % из майонеза)
углеводы	0,33 г

кетосоотношение
3,4:1

НАПИТКИ



Сырный кофе

☕ кофе молотый
натуральный – 5 г

🧀 сыр плавленый
сливочный – 25 г

🥛 сливки 20% – 50 г

🧂 соль – 1 г

🌿 стевия – 1 г

🌀 корица молотая – 2 г

🥛 масло МСТ 100% – 10г

💧 вода – 100 мл

Кетококтейль клубничный

🥛 сливки молочные 20%
– 129 г

🍓 клубника – 24 г

🥛 масло МСТ 100% – 10 г

📦 желатин – 4 г

💧 вода – 50 мл



Способ приготовления:

- насыпать в турку кофе, соль, стевию и корицу,
- залить холодной водой 100 мл,
- при появлении пенной шапки, снять турку с огня, а после опадения шапки, вернуть турку на огонь, сделать так 3 раза,
- снять с огня и дать настояться 1 минуту,
- сливки нагреть, но не кипятить, добавить к ним плавленый сыр, размешать,
- затем сливки с сыром взбить блендером,
- вливать кофе в сыр со сливками и снова взбить.

Хорошо подходит на перекусы с низкоуглеводным печеньем.



Пищевая ценность на 100 г:

калорийность	276 ккал
белок	4,5 г
жиры	26,4 г (из них МСТ – 34%)
углеводы	5,3 г

кетосоотношение
2,8:1



Способ приготовления:

- желатин замочить в воде на 15-120 минут, затем довести до кипения и дать остыть,
- клубнику со сливками и **маслом МСТ** взбить блендером,
- добавить желатин к молочной смеси и тщательно перемешать

Пищевая ценность на порцию:

калорийность	372 ккал
белок	7,0 г
жиры	35,1 г (из них МСТ – 25%)
углеводы	7,0 г

Вес порции 217 г

кетосоотношение
2,5:1

Какао со сливками



сливки молочные 20%
– 129 г



кэроб обжаренный – 4 г



масло МСТ 100 % – 10 г



Способ приготовления:

- сливки довести до кипения,
- медленно добавить кэроб, постоянно помешивая,
- стевию по вкусу, тщательно перемешать,
- добавить **масло МСТ**, снова перемешать до однородного состояния (можно использовать блендер), остудить и подавать



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	356 ккал
белок	3,4 г
жиры	35 г (из них масло МСТ 26%)
углеводы	6,8 г

Вес порции 143 г

кетосоотношение
3,5:1

Какао на кокосовом молоке



кокосовое молоко
AROY-D – 133 г



какао тертое – 3 г



стевия – 1 г



масло МСТ 100 % – 9 г

Способ приготовления:

- какао тертое растопить на водяной бане,
- кокосовое молоко при необходимости разбавить водой, довести до кипения,
- медленно растопленное какао, постоянно помешивая,
- стевию по вкусу, тщательно перемешать,
- добавить **масло МСТ**, снова перемешать до однородного состояния (можно использовать блендер), остудить и подавать



Пищевая ценность на порцию:

калорийность	338 ккал
белок	2,6 г
жиры	35 г (из них масло МСТ 23 %)
углеводы	3,1 г

Вес порции 146 г

кетосоотношение
6,2:1

Для заметок

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.[illegible]

kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT

DrSchär

Dr. Schär Deutschland GmbH
Simmerweg 12
35085 Ebsdorfergrund
Germany

DE: +49 800 153 153 3
AT: +43 800 500 144
CH: +41 800 837 107
info@kanso.com

www.kanso.com

© 2019, Dr. Schär

Все права защищены. Ни одна часть этой книги не может быть воспроизведена или передана каким-либо образом, электронным, механическим, методом фотокопирования, записи или как-то ещё без письменного разрешения компании Dr. Schär.