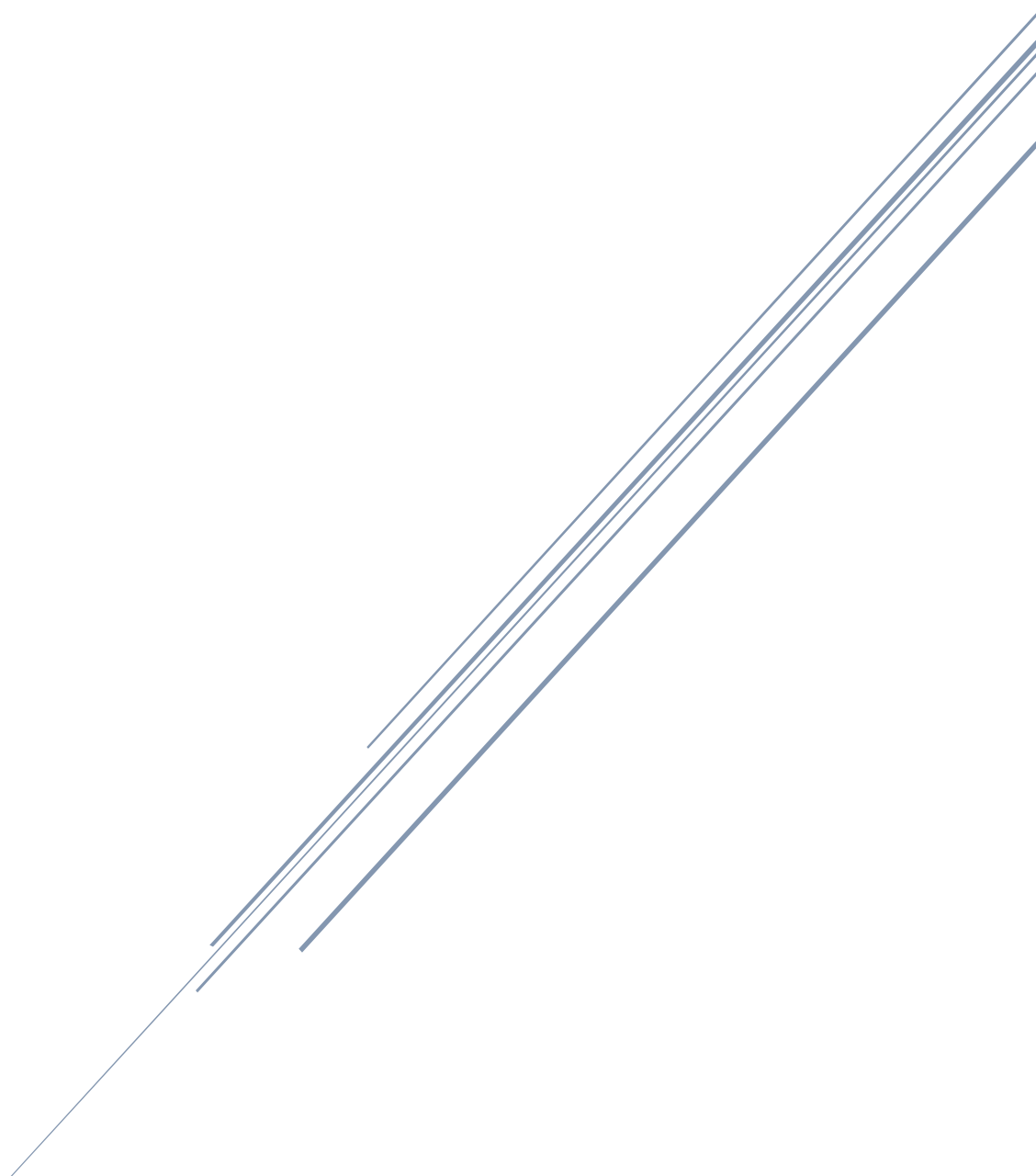


JADŁOSPIS 2000KCAL

Low carb



FB: Dieta ketogenna wg Revy
ketoreva.blogspot.com

Rozkład makroskładników:

Białka: 100 g 20%

Tłuszcze: 124 g 56%

Węglowodany: 120 g 24%

Dziennie:

4 posiłki, każdy po około:

B: 25

T: 31

W: 30

1. Pierś z kurczaka z surówką z czerwonej kapusty i kuskusem

Składniki:

- *Porcja surówki z przepisu poniżej*
- *100 g piersi z kurczaka*
- *30 g kaszy kuskus*
- *20 g smalcu/oleju kokosowego*

Kurczaka usmażyć na tłuszczu. Kuskus zalać wrzątkiem i odstawić do zgęstnienia. Podawać z surówką.

Przepis na dużą miskę (około 10 małych porcji) z bloga ketoreva.blogspot.com:

- *1 kg czerwonej kapusty*
- *30 g octu spirytusowego (4-5 łyżek, można zastąpić jabłkowym i użyć rzodkiewki zamiast jabłka)*
- *30 g ulubionego oleju (u mnie z pestek dyni)*
- *50 g czerwonej cebuli*
- *100 g jabłka (w lecie papierówka, zimą zastąpić białą rzodkiewką)*
- *dodatkowo: 10 g pestek dyni (na każdą porcję do posypania)*
- *garść pietruszki*

Kapustę drobno posiekać lub zetrzeć na tarce. Zagotować garnek z wodą. Na wrzącą wodę wrzucić kapustę i gotować 4-5 minut. Odcedzić, dokładnie odcisnąć wodę. Zalać octem i dokładnie wymieszać, aż cała kapusta zmieni kolor. Dodać posiekaną cebulę i starte jabłko (lub rzodkiew) oraz przyprawy i olej. Wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Wstawić do lodówki na całą noc. Najlepsza jest na drugi dzień.

2. Schab z surówką

Składniki:

- *Porcja surówki z przepisu wyżej*
- *90 g schabu*
- *15 g smalcu*
- *30 g kaszy jęczmiennej*

Schab usmażyć na smalcu w przyprawach. Kaszę ugotować. Podawać z surówką.

3. Owsianka na mleku migdałowym

Składniki:

- *10 g pestek dyni*
- *40 g płatków owsianych*
- *20 g słonecznika*
- *20 g wiórków kokosowych*
- *100g mleka migdałowego + 100 g wrzątku*
- *10 g odżywki*
- *Cynamon, wanilia, kardamon*

Wszystkie składniki wymieszać. Odstawić na kilka minut, aż zgęstnieje i zjeść lub zabrać do lunchbox.

4. Kakaowa owsianka z jabłkiem i twarogiem

Składniki:

- *45 g płatków owsianych*
- *10 g wiórków*
- *5 g kakao*
- *50 g mleczka kokosowego z puszki*
- *100 g twarogu tłustego*
- *100 g wrzątku*
- *Wanilia, cynamon, kardamon*

Wszystkie składniki wymieszać. Odstawić na kilka minut, aż zgęstnieje.

5. Bananowy shake

Składniki:

- 50 g mleczka kokosowego z puszki
- 120 g banana
- 100 g twarogu tłustego
- 20 g migdałów
- Cynamon, wanilia, kardamon

Wszystkie składniki zmiksować na gęstą masę. Można rozcieńczyć wodą.

6. Wątróbka z cebulką i jabłkiem

Składniki:

- 120 g wątróbki cielęcej
- 20 g smalcu
- 100 g cebuli
- 200 g jabłka
- Sól, pieprz, zioła

Na smalcu podsmażyć cebulkę, dodać wątróbkę, a potem jabłko. Dusić całość z odrobiną wody, aż wątróbka będzie miękka.

7. Wątróbka z kiszoną kapustą

Składniki:

- 100 g wątróbki cielęcej
- 20 g smalcu
- 40 g kaszy jęczmiennej
- 3 garście kapusty kiszonej
- Sól, pieprz, zioła

Usmażyć wątróbkę na smalcu. Ugotować kaszę. Podawać z kapustą.

8. Krewetki na maśle z ryżem

Składniki:

- 150 g krewetek
- 35 g masła
- 40 g ryżu
- Pietruszka, sól, pieprz
- 2-3 garście roszpunkki/rukoli

Usmażyć krewetki na maśle z pietruszką i przyprawami. Ugotować ryż. Podawać z rukolą/rozkupką.

9. Łosoś z ryżem

Składniki:

- 100 g łososa
- 20 g masła
- 30 g ryżu (trzeba ugotować)
- 2-3 garście szpinaku/rukoli/rozkupki
- Sól, pieprz, zioła

Usmażyć łososa na maśle w przyprawach. Podawać z ugotowanym ryżem i zieleniną.

10. Zupa na skrzydełkach (najlepiej pomnożyć składniki i zrobić na więcej posiłków)

Składniki (na 1 porcję-1 posiłek):

- 2 skrzydełka z kurczaka
- 100 g kalafiora
- 100 g fasolki szparagowej
- 20 g ryżu
- 20 g cebuli
- 15 g masła
- 50 g ziemniaków
- Szklanka lub półtora bulionu z długo gotowanych kości wołowych
- Sól, pieprz, koperek, pietruszka, zioła

Skrzydełka i cebulę podsmażyć na maśle. Wrzucić do gotującego się bulionu i gotować około 30 minut. W razie potrzeby dolać wody. Następnie wrzucić ryż i ziemniaki pokrojone w małą kostkę. Gotować około 5 minut, a następnie wrzucić resztę składników. Gotować 10-15 min, aż wszystkie składniki zmiękną.

11. Czekoladowa ryżanka z odżywką

Składniki:

- 40 g mleczka kokosowego z puszki + pół szklanki wody
- 25 g ryżu
- 20 g odżywki
- 50 g czekolady 85%
- Wanilia, erytrol do smaku

Ugotować ryż na mleczku i wodzie na gęstą, kleistą masę. Dodać odżywkę i przyprawy. Podawać z posiekaną czekoladą.

12. Potrawka curry z kurczakiem

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 25 g smalcu
- 40 g ryżu
- Szklanka bulionu gotowanego na kościach wołowych
- Kurkuma, curry, sól, pieprz
- 2 garście szpinaku

Usmażyć kurczaka na smalcu, zalać bulionem, dodać przyprawy i wrzucić ryż. Dusić, aż ryż zmięknie. Podawać z liśćmi szpinaku.

13. Jajecznicza z chlebem gryczanym

Składniki:

- 3 jaja
- 10 g smalcu
- 1 porcja chleba gryczanego
- 3 ogórki kiszane
- Sól, pieprz

Usmażyć jajecznicę lub jaja sadzone. Podawać z ogórkiem i chlebem.

Składniki na 1 klasyczny chleb gryczany (15 porcji):

- *0,5 kg kaszy gryczanej niepalonej nazywanej też białą*
- *3 szklanki wody*
- *łyżka soli*

Kaszę namoczyć, a następnie wypłukać. Zalać wodą i zostawić na 2 dni. Co jakiś czas przemieszać. Następnie dodać sól, zmiksować całość. Wylać ciasto do foremki. Zostawić na 10 h, a następnie upiec w 170 stopniach przez około 70-80minut.

14. Kanapki z łososiem

Składniki:

- *1 porcja chleba gryczanego*
- *10 g masła*
- *100 g wędzonego łososia*
- *3 ogórki kiszzone*
- *Sól, pieprz*

Złożyć kanapki.

15. Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

- *Porcja chleba*
- *2 jaja*
- *100 g awokado*
- *łyżka soku z cytryny, sól, pieprz*

Awokado rozgnieść widelcem z sokiem, solą i pieprzem. Dodać ugotowane i pokrojone w kosteczkę jaja. Podawać na kanapkach.

16. Omlet z twarogiem i czekoladą

Składniki:

- *2 jaja*
- *30 g mąki orkiszowej (2 duże łyżki)*
- *szczypta proszku do pieczenia*
- *15 g oleju kokosowego*
- *10 g czekolady 85%*
- *30 g twarożku tłustego*
- *Wanilia, erytrol/stewia do smaku*

Ubić białka na sztywno z erytrole lub innym słodzidłem np. stewią. Dodać żółtka i mąkę i delikatnie zmiksować. Wylać na rozgrzany olej. Podać z twarożkiem i czekoladą.