



Киндра
Холли

КЕТО Меню за 30 минут

50 рецептов –
вкусный путь
к стройной
фигуре



Кулинария. Зеленый путь

Киндра Холли

**Кето-меню за 30 минут.
50 рецептов – вкусный
путь к стройной фигуре**

«ЭКСМО»

2018

УДК 641.55
ББК 36.997

Холли К.

Кето-меню за 30 минут. 50 рецептов – вкусный путь к стройной фигуре / К. Холли — «Эксмо», 2018 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-099128-0

Мы очень рады поделиться с вами новой книгой по кето-кулинарии. Она расскажет вам, как готовить вкусные и полезные низкоуглеводные блюда и тратить при этом не больше 30 минут. Автор предлагает вам более 50 простых рецептов, следуя которым можно быстро приготовить еду, а также показывает, как экономить время, используя правильные кухонные инструменты и приспособления, дает советы по заготовке продуктов и делится изобретательными способами использования излишков вчерашних блюд.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-099128-0

© Холли К., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Привет, друзья!	8
Часть 1	10
Продукты	10
Лайфхаки для экономии времени	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Киндра Холли
Кето-меню за 30 минут
50 рецептов – вкусный
путь к стройной фигуре

КЕТО

меню

за 30 минут

Kyndra D. Holley

30 MINUTE KETOGENIC COOKING: 50+ Mouthwatering Low-Carb Recipes to Save Your Time and Money

First Published in 2018 by Victory Belt Publishing Inc.

Copyright © 2018 Kyndra D. Holley Credit shall be given to Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, electronic or mechanical, or stored in a database or retrieval system, without prior written permission from the publisher.

© ИП Пухов, перевод, верстка, оформление, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», издание на русском языке, 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное исполь-

зование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



*Я посвящаю эту книгу моим читателям.
Без вас всё это было бы невозможно.
Ваша любовь и поддержка значат для меня
больше, чем вы можете себе представить.
Спасибо за вашу преданность и веру в меня.
Это наше общее достижение!*

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Автор не является практикующим специалистом, врачом или медицинским работником, не занимается постановкой диагнозов и не предлагает никаких лекарственных средств, советов или рекомендаций. Представленная здесь информация не исследовалась Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и не предназначена для диагностики, лечения, устранения или предотвращения каких-либо заболеваний. Комплексное медицинское обследование от практикующего врача должно быть получено до начала или изменения любой диеты, физической нагрузки или программы по смене образа жизни. Врач должен быть проинформирован обо всех изменениях в питании.

Автор/владелец не берет на себя никакой ответственности перед каким-либо физическим или юридическим лицом за любые обязательства, потери или ущерб, причиненный или предположительно вызванный прямо или косвенно в результате использования, применения или толкования информации, представленной в этой книге.



Привет, друзья!

Я очень рада поделиться с вами своим опытом. Книга *«Кето-меню за 30 минут»* расскажет вам, как готовить вкусные и полезные низкоуглеводные блюда и потратить при этом не больше 30 минут. Я из тех людей, которым нравится находить пути для облегчения ежедневной рутинной работы. Одна из проблем, о которой я слышу чаще всего от людей, пытающихся придерживаться низкоуглеводного, кетогенного образа жизни, заключается в нехватке времени на планирование и приготовление еды, на семью, на социальную жизнь и т. д.

Люди сегодня постоянно спешат. Кажется, что мы гонимся за фантомными стрелками, которые отсчитывают время с головокружительной скоростью. Я не в силах добавить больше часов к суткам, но я могу помочь сократить время, проведенное вами на кухне, освобождая его для дел, которые вам по душе.

Я не только хочу предложить вам более 50 простых рецептов, следуя которым можно быстро приготовить еду, но также показать, как сэкономить кучу времени, используя правильные кухонные инструменты и приспособления, дать советы по заготовке продуктов и поделиться изобретательными способами использования излишков вчерашних блюд.

Приготовление пищи не должно быть трудной задачей, более того, это время может стать радостным, как только вы выстроите систему, которая работает на вас. Многие из наших самых ярких воспоминаний в жизни связаны с едой, и вместе с ними приходят очень сильные эмоции. Это может быть мысль о домашнем яблочном пироге вашей бабушки или о бесподобном аромате томящегося на плите ужина, который вы вот-вот разделите с близкими. Если трата времени на кухне – ваша главная проблема, то я надеюсь, что эта книга поможет вам снова почувствовать радость от приготовления еды, а также предоставит больше свободного времени.

Мир и любовь,





Часть 1

Ресурсы

Приготовление еды – один из важнейших для жизни ритуалов. Когда вы готовите, кухня становится химической лабораторией, действующей воздух, огонь, воду и землю. Это то, что создает ценность для людей и наполняет их жизнь смыслом. Если вы возьмете коробку замороженных полуфабрикатов и положите ее в микроволновку, вы установите связь с производителем.

Лаура Эскивель

Продукты

В этом разделе я заостряю внимание на продуктах, которые вы чаще всего будете встречать в рецептах на страницах этой книги. Моя миссия – использовать только легкодоступные, натуральные ингредиенты. В книге вы не найдете ни одной составляющей рецепта, которую не сможете купить в продуктовом магазине. Моя цель – сделать так, чтобы придерживаться кетогенного образа жизни с низким содержанием углеводов в рационе было как можно проще. Я также указываю для вас мои любимые проверенные бренды. По мере роста популярности кето-диеты в магазинах постоянно появляются новые продукты и бренды. Такое изобилие может создать путаницу и ввести вас в ступор, когда вы попытаетесь понять, что лучше и какие продукты обеспечат ваш рацион всеми необходимыми полезными веществами. Я надеюсь, что этот раздел поможет вам разрешить сомнения, чтобы вы могли сохранять спокойствие и продолжать придерживаться кето-диеты.



МИНДАЛЬНАЯ МУКА. Я использую бланшированную миндальную муку мелкого помола. Вот парочка моих любимых марок – Bob’s Red Mill и Anthony’s¹.

¹ Крупные американские компании – производители продуктов из цельного зерна. Прим. перев.

УКСУС ИЗ СИДРА. При выборе уксуса из сидра отдавайте предпочтение натуральному: непастеризованному и нефilterованному, полученному путем естественного брожения. Мой любимый бренд – Bragg².

МАСЛО АВОКАДО. Масло авокадо, несомненно, мой фаворит на кухне. Я использую его практически для всего, наравне со сливочным. Температура дымления рафинированного масла авокадо выше 260 °С, что делает его идеальным для жарки и запекания при высоких температурах. Кроме того, благодаря своему легкому, нейтральному аромату и вкусу оно идеально подходит для салатных заправок и домашнего майонеза.

БЕКОН. Не весь бекон одинаково хорош. На самом деле продукция многих брендов просто напичкана различными видами сахара. Просмотр этикеток может неприятно удивить вас. Мои любимые марки без искусственных пищевых добавок и сахара в составе: Fletcher's, Hempler's и Pederson's Natural Farms³.

БУЛЬОН. Варить мясные и костные бульоны не так сложно, как может показаться. Помимо всего, это экономит бюджет, да и чего добру пропадать. Мое главное кредо – минимизировать отходы при любой возможности. И дополнительный бонус: домашний бульон на косточках, насыщенный минералами, помогает укреплению и поддержке иммунной системы. К тому же он содержит коллаген, глютамин, глицин и пролин – вещества, восстанавливающие стенки кишечника и улучшающие пищеварение. При этом я совсем не против покупных бульонов, но не забудьте тщательно изучить этикетку и отдавайте предпочтение органическим брендам, не использующим сахар в своей продукции. В составе должны быть только вода, говядина или курица, овощи, специи, уксус и соль.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО. Я использую органическое сливочное масло, сделанное из молока коров, находящихся на свободном выпасе. Приготовление еды на сливочном масле – один из моих любимых способов обогатить рацион полезным жиром, а блюда – великолепным вкусом и ароматом. В рецептах этой книги я использовала несоленое сливочное масло, если только не указано другое.

КОКОСОВЫЙ АМИНОС. Богатый аминокислотами кокосовый соус, альтернатива соевому соусу. Как и соевый, кокосовый соус ферментируется, но он не содержит глютена и натрия, а на вкус он более сладкий. Мой рецепт пикантной колбасы и капусты стир-фрай предусматривает использование аминосо либо безглютеинового соевого соуса (возьмите тамари). Лично я использую первый почти для всего. Мои любимые бренды – Coconut Secret⁴ и Trader Joe's⁵.

КОКОСОВАЯ МУКА. В моих рецептах я использую кокосовую муку тонкого помола. Чаще всего это мука бренда Nutiva⁶.

ЭРИТРИТОЛ (ЭРИТРИТ) (КРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ, В ВИДЕ ПУДРЫ И КОРИЧНЕВОГО САХАРА). Рецепты десертов (и даже парочка несладких блюд) из этой

² Американская компания – производитель продуктов для здорового питания. *Прим. перев.*

³ Американские компании – производители натуральных мясных продуктов. *Прим. перев.*

⁴ Американская компания-производитель, специализирующаяся на продуктах из кокосового ореха. *Прим. перев.*

⁵ Самая крупная американская сеть супермаркетов по продаже органических продуктов, имеющая и свою фирменную продукцию, например кокосовый аминос. *Прим. перев.*

⁶ Американская компания-производитель, специализирующаяся на продуктах из кокосового ореха. *Прим. перев.*

книги предполагают использование подсластителя эритритола. Два бренда, которые я регулярно использую и очень рекомендую: Swerve и LC Foods Company⁷. Заказывая онлайн с сайта компании LC Foods Company, вы, вполне вероятно, сэкономите несколько долларов. LC Foods Company – мой безоговорочный выбор, когда дело касается коричневого «сахара» на эритритоле.

МЯСО. По возможности я покупаю органическое мясо на местных семейных фермах, где животные находятся на свободном выпасе. Для меня важно знать историю происхождения продукта и поддерживать производителей, которые ставят этическое отношение к животным во главу угла своей миссии, идеологии и ценностей. Кроме того, приобретение местных продуктов уменьшает мой углеродный след⁸.

⁷ Американские компании-производители, специализирующиеся на производстве низкоуглеводных, безглютеновых и диабетических продуктов. *Прим. перев.*

⁸ Совокупность всех парниковых газов (метана, закиси азота и др.), прямо или косвенно произведенных человеком, организацией, городом, государством и выброшенных в атмосферу. *Прим. ред.*





КУРИНЫЕ ЯЙЦА. Покупка яиц на окрестных фермах от кур на свободном выгуле очень важна для меня. Не только потому, что так я поддерживаю местную экономику, но и потому, что такие яйца полезнее и дешевле фабричных из магазинов. Зачем мне тратить деньги на продукты ненадлежащего качества? Кажется, ответ очевиден. Яйца от кур на свободном выгуле обладают отменными ярко-оранжевыми желтками и отличаются повышенным содержанием омега-3 жирных кислот и витамина Е. Превосходство в цвете и во вкусе по сравнению с фабричными феноменально. Стоит лишь один раз съесть свежее, прямиком с фермы яйцо, и пути назад уже не будет. Что особенно важно, я отказываюсь поддерживать методы работы птицефабрик. Свободные куры несут вкусные яйца, а я люблю счастливых животных.

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ. Мой любимый бренд специй и приправ – Simply Organic⁹. Обычно я заказываю их на Amazon¹⁰, так выгоднее. Я также покупаю специи на развес в местном продуктовом магазине.

ШОКОЛАДНЫЕ КАПЛИ БЕЗ САХАРА. Несколько рецептов в этой книге предусматривают использование шоколадных капель без сахара с высоким содержанием какао. Мой любимый бренд – Lily's¹¹. Их шоколадные капли, подслащенные стевией, не содержат никаких лишних и подозрительных ингредиентов.

⁹ Американская компания – производитель специй и приправ. *Прим. перев.*

¹⁰ Интернет-магазин. *Прим. перев.*

¹¹ Американская компания – производитель шоколадных изделий без сахара. *Прим. перев.*



Лайфхаки для экономии времени

ПОРЯДОК И ПРОДУКТИВНОСТЬ



ЗАВЕДИТЕ ПОПОЛНЯЕМЫЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ. Прикрепите его на холодильник или на внутреннюю сторону дверцы кухонного шкафа, можно сделать заметку в телефоне. Ведение постоянно пополняемого списка и безотлагательное добавление в него данных о закончившихся продуктах позволяет вам быстро и четко увидеть, что надо купить в магазине. Вам не нужно будет исследовать холодильник и кухонные шкафы перед походом в магазин или делать покупки в последнюю минуту, только потому, что для рецепта не хватает одного или двух ингредиентов.



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ВАШЕГО СПИСКА. Как только вы попадаете в магазин, шансы отклониться от списка покупок удваиваются, особенно если вы делаете покупки на голодный желудок. Прежде чем отправиться в магазин, возьмите свой текущий список покупок и недельный план питания и составьте перечень того, что вам нужно. Не отклоняйтесь от этого списка. Так вы не только не потратите лишних денег, но и намного быстрее разберете свои покупки по возвращении домой.



ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ ОНЛАЙН. Большинство крупных офлайн-магазинов предоставляют возможность заказать продукты через интернет и доставляют их либо бесплатно, либо за небольшую стоимость. Я была скептически настроена к такому способу совершать покупки, но только до тех пор, пока сама не попробовала. Заказ всегда правильно собран, цены такие же, как и в офлайн-магазине, а курьер доносит сумки прямо до кухни. Продуктовый онлайн-шоппинг – огромная экономия времени, и у меня даже есть возможность продолжать пользоваться бонусной программой точно так же, как и при совершении покупок офлайн.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ МЯСНОГО И РЫБНОГО ОТДЕЛА. Попросите работника за стойкой нарезать мясо или упаковать его небольшими порциями. Вы также можете обратиться с просьбой почистить креветки, разделать рыбу на филе или нарезать ее порционными кусками и т. д. Когда некоторые из подобного рода задач выполнены за вас, вы сократите в разы общее время, проводимое на кухне.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОРЯДОК В ШКАФАХ, ХОЛОДИЛЬНИКЕ И КЛАДОВКЕ. Поддержание кухни в порядке – ключ к сокращению количества пищевых отходов. Не покупая лишних продуктов, вы не будете испытывать стресс, ломая голову, что из них приготовить, пока они не испортились. Прежде чем отправиться за покупками в магазин, проанализируйте, что уже есть в вашем холодильнике и шкафах, и избавьтесь от всех залежалых или просроченных продуктов. У всех нас найдется какая-нибудь баночка консервов, которая находится в шкафу намного дольше, чем следовало бы. Переставляйте упаковки с продуктами в шкафах и кладовой, перемещая на передний план те, у которых истекает срок годности. Убедитесь, что коробки и банки повернуты этикеткой вперед, чтобы вы могли быстро определить, что у вас под рукой. Осмотрите ваши контейнеры для хранения и выбросьте все старые или поврежденные, а также те, у которых потеряны крышки.



ЧИТАЙТЕ РЕЦЕПТЫ ДО КОНЦА. Прежде чем начнете готовить, прочтите рецепт от начала до конца и убедитесь, что у вас есть все необходимые ингредиенты и оборудование. Совсем не здорово проделать полработы и обнаружить, что вам не хватает в полном объеме какого-нибудь ингредиента или у вас нет подходящего инструмента. Держите в голове длительность приготовления, маринования, охлаждения ингредиентов, чтобы убедиться, что у вас достаточно времени для полного приготовления блюда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.