

# **КЕТО-ШЕДЕВРЫ: РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ ТОПЧУТ СТЕРЕОТИПЫ**

---

## **Кето-Кулинария**

**Вячеслав Пигарев**



**Вячеслав Пигарев**

**Кето-шедевры: рецепты,  
которые топчут стереотипы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70261420](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70261420)  
ISBN 9785006216969*

**Аннотация**

«Кето-шедевры» – не только предлагает инновационные рецепты, но и разрушает устаревшие представления о том, что полезная еда не может быть вкусной. Книга вдохновляет читателей на изменения в питании, призывая к осознанному подходу к выбору продуктов и предлагая баланс между вкусом и заботой о здоровье. Откройте для себя новые грани кулинарного искусства, обогатите свою жизнь вкусными и полезными блюдами, и переосмыслите свое отношение к здоровому образу жизни.

# Содержание

Глава 1: Введение в Мир Кето-Шедевров	14
Основы кето-кулинарии	14
Преимущества исключения углеводов из рациона	15
Основы кето-кулинарии	16
Преимущества исключения углеводов из рациона	23
Глава 2: Путеводитель по Основным Ингредиентам	32
Выбор качественных продуктов	32
Что нужно знать, прежде чем перейти на кето?	33
Выбор качественных продуктов	34
Что нужно знать, прежде чем перейти на кето?	39
Секреты диеты с высоким содержанием жира	51
Глава 3: Завтраки, Поднимающие Настроение	56
Идеи для кето-завтрака	56
1. БЛИНЧИКИ В СТИЛЕ КЕТО-ЗАКУСОЧНОЙ СО ВЗБИТЫМ ЧЕРНИЧНЫМ МАСЛОМ	57
ИНГРЕДИЕНТЫ	58
ДЛЯ ВЗБИТОГО ЧЕРНИЧНОГО МАСЛА	59

ДЛЯ БЛИНОВ В СТИЛЕ ЗАКУСОЧНОЙ	60
ШАГИ	61
2. ТОМАТНЫЙ ПИРОГ	63
ИНГРЕДИЕНТЫ	64
ШАГИ	65
3. ПЫШНАЯ ЯИЧНИЦА	66
ИНГРЕДИЕНТЫ	67
ШАГИ	68
4. ЯИЧНИЦА РАМЗИ	69
ИНГРЕДИЕНТЫ	70
ШАГИ	71
5. СУФЛЕ ИЗ СЫРА И ЯИЦ	72
ИНГРЕДИЕНТЫ	73
ШАГИ	74
6. ПИРОГИ С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦОМ	75
ИНГРЕДИЕНТЫ	76
ШАГИ	77
7. МАФФИНЫ С ЯИЧНИЦЕЙ	78
ИНГРЕДИЕНТЫ	79
ШАГИ	80
8. ЯЙЦА-ПАШОТ	81
ШАГИ	82
9. ВАЛЛИЙСКИЕ ЯЙЦА	83
ИНГРЕДИЕНТЫ	84
ШАГИ	85
10. ЯЙЦА С ПАРМЕЗАНОМ	86

ИНГРЕДИЕНТЫ	87
ШАГИ	88
11. МЕКСИКАНСКИЙ УЭВОС РАНЧЕРОС	89
ИНГРЕДИЕНТЫ	90
ШАГИ	91
12. СТЕЙК И ЯЙЦА	92
ИНГРЕДИЕНТЫ	93
ШАГИ	94
13. БЕКОН В ДУХОВКЕ	95
ИНГРЕДИЕНТЫ	96
ШАГИ	97
14. ПИКАНТНЫЕ КЕТО-МАФФИНЫ	98
ИНГРЕДИЕНТЫ	99
ШАГИ	100
15. ШПИНАТНЫЙ ПИРОГ	101
ИНГРЕДИЕНТЫ	102
ШАГИ	103
16. КИШ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	104
ИНГРЕДИЕНТЫ	105
ШАГИ	106
17. ШВЕДСКАЯ ЯИЧНИЦА	107
ИНГРЕДИЕНТЫ	108
ШАГИ	109
18. ЯИЧНИЦА	110
ИНГРЕДИЕНТЫ	111
ШАГИ	112

19. ЯЙЦА-ПАШОТ	113
В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ	
ИНГРЕДИЕНТЫ	114
ШАГИ	115
20. ЯЙЦА С КАРРИ	116
ИНГРЕДИЕНТЫ	117
ШАГИ	118
21. ЯИЧНИЦА С УКРОПОМ	119
ИНГРЕДИЕНТЫ	120
ШАГИ	121
22. ФРАНЦУЗСКАЯ ЯИЧНИЦА	122
ИНГРЕДИЕНТЫ	123
ШАГИ	124
23. МЕКСИКАНСКИЕ ЯЙЦА	125
ИНГРЕДИЕНТЫ	126
ШАГИ	127
24. ЛЕГКИЕ КЕТО-БЛИНЫ	128
ИНГРЕДИЕНТЫ	129
ШАГИ	130
25. НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ВАФЛИ	131
ИНГРЕДИЕНТЫ	132
ШАГИ	133
26. ЯЙЦА КАЙ МЕНГ	134
ИНГРЕДИЕНТЫ	135
ШАГИ	136
27. ПРОСТАЯ ЯИЧНИЦА	137

ИНГРЕДИЕНТЫ	138
ШАГИ	139
28. ДАЧНАЯ ЯИЧНИЦА	140
ИНГРЕДИЕНТЫ	141
ШАГИ	142
29. ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА	143
ИНГРЕДИЕНТЫ	144
ШАГИ	145
30. БЕКОН С ЯЙЦАМИ	146
ИНГРЕДИЕНТЫ	147
ШАГИ	148
31. ЛЕТНЯЯ ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ	149
ИНГРЕДИЕНТЫ	150
ШАГИ	151
32. ВЕНЕСУЭЛЬСКАЯ ЯИЧНИЦА	152
ИНГРЕДИЕНТЫ	153
ШАГИ	154
33. ГРЕЧЕСКАЯ ЯИЧНИЦА	155
ИНГРЕДИЕНТЫ	156
ШАГИ	157
34. ПИРОГ С БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ	158
ИНГРЕДИЕНТЫ	159
ШАГИ	160
35. УЭВОС ДИВОРСИАДОС	161
ИНГРЕДИЕНТЫ	162
КРАСНЫЙ СОУС	163

ЗЕЛЕНый СОУС	164
ШАГИ	165
36. ТАПАС ИЗ СЕВИЛЬИ	166
ИНГРЕДИЕНТЫ	167
ШАГИ	168
37. ЯЙЦА ХАМИНАДАС	170
ИНГРЕДИЕНТЫ	171
ШАГИ	172
38. КЕКСЫ С МАСЛОМ С ЛИМОНОМ, ЧЕРНИКОЙ И ОРЕХАМИ	173
ИНГРЕДИЕНТЫ	174
ШАГИ	175
39. КОТЛЕТЫ С КОЛБАСОЙ	176
ИНГРЕДИЕНТЫ	177
ШАГИ	178
40. ТЫКВЕННЫЕ КЕКСЫ	179
ИНГРЕДИЕНТЫ	180
ШАГИ	181
41. КИШ ИЗ ШВЕЙЦАРСКОГО МАНГОЛЬДА	182
ИНГРЕДИЕНТЫ	183
ШАГИ	184
42. КЕКСЫ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ	185
ИНГРЕДИЕНТЫ	186
ШАГИ	187
43. КЕТО-БЛИНЫ	188



ИНГРЕДИЕНТЫ	189
ШАГИ	190
44. ОМЛЕТ С ГРИБАМИ	191
ИНГРЕДИЕНТЫ	192
ШАГИ	193
45. ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ, ЧЕДДЕРОМ И КИНЗОЙ	194
ИНГРЕДИЕНТЫ	195
ШАГИ	196
46. ЯЙЦА-ПАШОТ С КАРРИ	197
ИНГРЕДИЕНТЫ	198
ШАГИ	199
47. ЯЙЦА СОПРАНО	200
ИНГРЕДИЕНТЫ	201
ШАГИ	202
48. ГОВЯЖИЙ ФАРШ, ШПИНАТ И ЯЙЦА	203
ИНГРЕДИЕНТЫ	204
ШАГИ	205
49. АКУРИ	206
ИНГРЕДИЕНТЫ	207
ГАРНИР	208
ШАГИ	209
50. УЕВОС ДИАБЛОС	210
ИНГРЕДИЕНТЫ	211
ШАГИ	212
51. ДОМАШНЯЯ САЛЯМИ	213

ИНГРЕДИЕНТЫ	214
ШАГИ	215
Глава 4: Обеды на Весь День	216
Кето-ланчи, приносящие удовлетворение и энергию	216
Рецепты средиземноморской и азиатской кето-кулинарии	217
Кето-ланчи, приносящие удовлетворение и энергию	218
1. ФАРШИРОВАННЫЙ САЛАТ ИЗ АВОКАДО	219
ИНГРЕДИЕНТЫ	220
ШАГИ	221
2. КРЕВЕТКИ С КОЛБАСОЙ	222
ИНГРЕДИЕНТЫ	223
КРЕВЕТОЧНЫЙ БУЛЬОН	224
ГАМБО	225
ШАГИ	226
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ГАМБО	227
ИНГРЕДИЕНТЫ	228
ДЛЯ СЭНДВИЧА С ИНДЕЙКОЙ	229
ДЛЯ КЕТО-ХЛЕБА	230
ДЛЯ КЕТО-КЛЮКВЕННОГО ВКУСА	231
ШАГИ	232
4. КЕТО ЛАЗАНЬЯ	234
ИНГРЕДИЕНТЫ	235

ШАГИ	236
5. БРУСКЕТТА С КУРИЦЕЙ	238
ИНГРЕДИЕНТЫ	239
ШАГИ	240
6. ШПИНАТНЫЙ ПИРОГ	241
ИНГРЕДИЕНТЫ	242
ШАГИ	243
7. САЛАТ ИЗ АВОКАДО	244
ИНГРЕДИЕНТЫ	245
ШАГИ	246
8. ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С СОУСОМ	247
ПЕСТО	
ИНГРЕДИЕНТЫ	248
ШАГИ	249
9. ТУНЕЦ С КАДЖУНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ	250
ИНГРЕДИЕНТЫ	251
КАДЖУНСКАЯ ГОРЧИЦА	252
ШАГИ	253
10. ЖАРЕНАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА	254
ИНГРЕДИЕНТЫ	255
ШАГИ	256
11. СЫРНАЯ ВЫПЕЧКА	257
ИНГРЕДИЕНТЫ	258
ШАГИ	259
12. КЕКСЫ С БЕКОНОМ	260
ИНГРЕДИЕНТЫ	261



# **Кето-шедевры: рецепты, которые топчут стереотипы**

**Вячеслав Пигарев**

© Вячеслав Пигарев, 2024

ISBN 978-5-0062-1696-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Глава 1: Введение в Мир Кето-Шедевров**

## **Основы кето-кулинарии**

# **Преимущества исключения углеводов из рациона**

# Основы кето-кулинарии

Для одних приготовление пищи дома – это развлечение и отдых, а для других это сложно и неприятно. Независимо от того, как вы относитесь к приготовлению пищи, мы все можем согласиться с тем, что сейчас мы делаем это больше, чем когда-либо, благодаря усилиям по социальному дистанцированию.

Для тех, кто плохо знаком с кетогенным образом жизни или задумывается о кето-диете, в этой статье рассматриваются кето-макросы и объясняется, как приготовить простые кето-блюда. Мы также поделимся некоторыми из лучших стратегий планирования еды, чтобы приготовление и планирование еды не вызывали стресса.

В это неопределенное время часто возникает стрессовое переедание, которое может привести к увеличению веса и другим проблемам со здоровьем. Знание того, как готовить блюда с низким содержанием углеводов, не только поможет вам обрести более сильное чувство контроля во время длительного пребывания дома, но также поможет вам стать здоровее в это напряженное время.

Прежде чем мы перейдем к основам приготовления пищи, вот несколько причин, по которым кето-диета может быть



полезна для вашего здоровья:

Поддерживает иммунное здоровье

Способствует снижению веса

Улучшает умственную концентрацию

Повышает энергию

Улучшает качество сна

## Основы кето-кулинарии

Начнем с макросов, что является сокращением от макро-нутриентов.

Три макроса:

Жир

Белок

Углеводы

Кето-диета обычно выглядит следующим образом:

75% жира

20% белка

5% углеводов

Как составить кето-питание?

Кето-приготовление на самом деле очень простое, потому что вам не нужно беспокоиться о типичных углеводах, таких

как хлеб, макароны и рис.

Вот основные шаги для приготовления кето-блюда:

Выбирайте белок с высоким содержанием жиров

Добавьте овощ с низким содержанием углеводов

При желании добавьте полезный жир.

Вот некоторые примеры:

Юбочный стейк и тушеная капуста

Жареный лосось и брюссельская капуста

Куриные бедра и брокколи

Свинные отбивные со спаржей

Кето-одобренные варианты жиров

Авокадо

Сливочное масло/Гхи

Масла (оливковое, МСТ, кокосовое, авокадо)

Майонез

Жирные заправки (Ранчо, Голубой сыр, Итальянская, Цезарь)

Тяжелые взбитые сливки

Сливочный сыр

Орехи: кешью, миндаль, макадамия, грецкие орехи, пекан.

Семена: лен, чиа, кунжут, подсолнечник, тыква.

## Кето-одобренные варианты белка

Мясо: курица, говядина, свинина, баранина, индейка (выбирайте более жирные варианты)

Морепродукты: лосось, тунец, палтус, треска, креветки.

Яйца

Сыр

Творог

греческий йогурт

## Кето-одобренные варианты углеводов

Темная листовая зелень (шпинат, капуста, мангольд)

Спаржа

Болгарский перец

Брокколи

Цуккини

Руккола

Капуста

Цветная капуста

Зеленая фасоль

Ягоды

Помидоры (в меру)

Изучите наиболее распространенные кето-заменители

Чтобы свести к минимуму углеводы, вам необходимо заменить продукты с высоким содержанием углеводов продуктами с низким содержанием углеводов. Вот наиболее распространенные кето-заменители:

Макаронные изделия → Лапша из кабачков или лапша ширатаки

Рис → Рисованная цветная капуста или рисованная брокколи

Картофельное пюре → Пюре из цветной капусты

Хлеб → Хлеб из миндальной муки

Пицца → Шляпки грибов Портобелло или лодочки из кабачков

Заполните свою морозильную камеру, холодильник и кладовую кето-скрепками

Полезно иметь на кухне достаточное количество основных продуктов кето. Это поможет вам не сбиться с пути и свести к минимуму искушение побаловать себя едой с высоким содержанием углеводов.

Кладовые кето-скобы

Заменители еды, коктейли

Кето-добавки

Сырные чипсы

Ореховые масла

Орехи

Мясные палочки /вяленое мясо

Масла (оливковое, МСТ, кокосовое, авокадо)

Специи и приправы

Подсластители без сахара

Кето-скобы для холодильника

Яйца

Мясо

Бекон

Колбаса

Тяжелые взбитые сливки

Масло

Сыр

Сливочный сыр

Майонез

греческий йогурт

Низкоуглеводные овощи

Ягоды

Кето-скобы для морозильной камеры

Мясо

Рыба

Замороженные овощи с низким содержанием углеводов

Замороженные ягоды

Возьмите под контроль свое здоровье с помощью домашней еды

Готовка дома может улучшить ваше здоровье, если вы постараетесь использовать свежие и полезные ингредиенты. Ресторанные блюда, как правило, содержат обработанные масла и слишком много натрия. Плюс, они дороже по сравнению с едой дома.

Приготовить кето-блюда не сложнее, чем приготовить еду с высоким содержанием углеводов. На самом деле, это даже может сэкономить вам время, поскольку вам не нужно кипятить воду для макарон или риса. И это может сэкономить вам деньги, потому что кето-блюда более насыщают, а это означает, что вы будете дольше чувствовать себя сытым и вам не нужно будет есть так много и часто.

# **Преимущества исключения углеводов из рациона**

Вести образ жизни с низким содержанием углеводов – это здорово и очень легко.

Углеводы составляют около 55 процентов потребления калорий у людей, соблюдающих обычную западную диету. Рекомендации таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, по ограничению потребления углеводов помогают людям минимизировать риск:

Сердечно-сосудистые заболевания

Диабет второго типа

Ожирение

Низкоуглеводная диета, популярный план диеты, ограничивающий углеводы, набирает популярность, особенно в качестве стратегии контроля веса. Хотя такие диеты до сих пор вызывают споры, они имеют несколько преимуществ для здоровья.

В наши дни популярны несколько версий низкоуглеводных диет.

Низкоуглеводная диета связана с:

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний  
Улучшение контроля гликемии при диабете  
Улучшение метаболических показателей  
Лучшее снижение веса

Однако, прежде чем переходить на низкоуглеводную диету, проконсультируйтесь с врачом, чтобы обеспечить свою безопасность и максимизировать результаты.

Преимущества низкоуглеводной и кето-диеты

Одиннадцать преимуществ для здоровья низкоуглеводной и кетогенной диеты включают в себя:

Профилактика или лечение диабета II типа:

Исследования сообщают о повышенном риске развития диабета II типа при диете, богатой углеводами, особенно рафинированными.

Поддержание стабильного уровня глюкозы в крови имеет решающее значение для предотвращения осложнений диабета. Следовательно, ограничение потребления углеводосодержащих продуктов сведет к минимуму количество глюкозы, попадающей в кровь.

Это объясняет, почему эта диета традиционно используется для профилактики и лечения диабета II типа.

Недавние исследования показывают, что соблюдение низ-



коуглеводной диеты постоянно приводит к улучшению контроля уровня глюкозы в крови и снижению веса. Это также предполагает, что низкоуглеводная диета имеет высокий уровень приверженности через 12 месяцев, подразумевая, что это долгосрочная устойчивая диета.

Поможет похудеть, одновременно уменьшив чувство голода:

Поскольку в кетогенной диете упор делается на жиры, а не на углеводы, она подавляет аппетит, а это значит, что вы не будете так часто голодать. Это косвенно способствует быстрой потере веса.

Люди, соблюдающие диету с низким содержанием углеводов, как правило, теряют вес быстрее, чем те, кто придерживается диеты с низким содержанием жиров.

Углеводы увеличивают выработку инсулина, основного гормона организма, накапливающего жир. Снижая количество инсулина в крови, ваш организм будет вынужден сжигать существующие жировые запасы, а не создавать новые.

Низкоуглеводные и кето-диеты богаты жирами и белками, которые, как сообщалось в исследованиях, снижают аппетит и сокращают потребление калорий.

Многие исследования показали, что диеты с низким содержанием углеводов вызывают быстрое снижение веса в первые 6—12 месяцев. Снижение веса происходит не только за счет потери воды, но и за счет сжигания жира. Что касается долгосрочного соблюдения диеты, исследования пока-

зывают, что диета с низким содержанием углеводов является наиболее эффективным подходом к снижению веса и его сохранению.

Снижение уровня триглицеридов:

Низкоуглеводные и кето-диеты помогают снизить различные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Они играют важную роль в снижении уровня триглицеридов в крови, что является хорошо известным и значимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Триглицериды представляют собой форму липидов (жиров), присутствующих в кровотоке. Когда вы едите, ваше тело преобразует лишние калории в триглицериды, которые затем сохраняются в жировых клетках и используются в качестве энергии между приемами пищи.

Потребление большего количества калорий, чем вы можете сжечь, особенно из продуктов с высоким содержанием углеводов, вызывает накопление триглицеридов и увеличивает риск сердечных заболеваний.

Повышайте уровень хорошего холестерина:

Хорошо известно, что низкоуглеводные диеты повышают уровень липопротеинов высокой плотности, типа холестерина. Прежде чем предположить, что холестерин вреден, учтите, что это здоровый холестерин, который должен присутствовать в вашем организме, поскольку он снижает риск сер-

дечных заболеваний и инсульта.

Чтобы поддерживать высокий уровень этого полезного холестерина, необходимо соблюдать диету с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров.

Улучшите когнитивные способности:

Потребление большого количества углеводов подразумевает загрузку вашего организма сахарами, которые он затем будет рассматривать как первый вариант при попытке преобразовать что-либо для использования в качестве энергии. Это вызывает классический сахарный крах.

Поскольку уровень сахара у вас нестабильный, ваш мозг испытывает трудности с управлением тем, что ему нужно, чтобы сосредоточиться и бодрствовать.

Некоторые исследования показывают, что диета с низким содержанием углеводов может быть даже полезна для предотвращения синдрома дефицита внимания и гиперактивности у молодых людей, поскольку более низкое потребление сахара помогает контролировать уровень энергии в организме и повышает способность мозга концентрироваться.

Улучшение пищеварения:

Большинство людей не знают, что сахар, потребляемый при диете с высоким содержанием углеводов, может обеспечить питание «плохих бактерий», процветающих в желудке.

В результате вы можете быть более склонны к синдрому раздраженного кишечника, усилению спазмов желудка и повышенному газообразованию.

Принятие низкоуглеводной или кето-диеты означает, что ваш желудок будет переваривать много свежих овощей, полезных жиров и высококачественных белков, которые улучшат кишечную флору и поддержат здоровье пищеварительной системы.

Уменьшить воспаление:

Воспаление – это нормальная иммунологическая реакция организма на инфекцию и заживление. Однако хроническое воспаление может вызывать неприятные симптомы, такие как боль, скованность суставов, отеки, истощение и более серьезные физиологические последствия.

Когда вы соблюдаете низкоуглеводную или кето-диету, вы регулярно попадаете в состояние кетоза; ваше тело вырабатывает кетоны, которые являются мощными противовоспалительными химическими веществами. Это помогает блокировать воспалительные пути, впоследствии уменьшая симптомы воспаления.

Более того, было продемонстрировано, что, блокируя определенные ферменты, кетоны оказывают действие, подобное действию обезболивающих препаратов, таких как нестероидные противовоспалительные препараты.

Кроме того, кето-диета поощряет включение в ежеднев-

ный рацион противовоспалительных продуктов, таких как яйца, оливковое масло, кокосовое масло, авокадо и другие продукты, богатые омега-3.

Может помочь в борьбе с раковыми клетками:

Согласно исследованиям, диеты с высоким содержанием рафинированных углеводов и сахаров питают раковые клетки и способствуют повреждению свободными радикалами. Свободные радикалы разрушают белки, ДНК и клеточные мембраны здоровых клеток, похищая их электроны в процессе окисления.

Хотя свободные радикалы естественным образом возникают в организме, и их уровень увеличивается с возрастом, некоторые исследования показали, что диеты с высоким содержанием углеводов могут ускорить выработку токсинов и, следовательно, усугубить причиняемый ими вред.

Когда вы переходите на низкоуглеводную или кето-диету, здоровые клетки вашего тела могут использовать жиры в качестве энергии; однако раковые клетки не могут.

Стабильный уровень энергии:

Диета с высоким содержанием углеводов вызывает колебания уровня сахара в крови. Когда уровень сахара в крови меняется, меняется и ваша энергия.

Однако если вы стремитесь к низкоуглеводной диете, которая сводит к минимуму количество углеводов, вы начнете

доводить уровень сахара в крови и уровень энергии до более предсказуемого базового уровня.

Первые несколько дней низкоуглеводного образа жизни вызовут волны вялости, которые специалисты называют «низкоуглеводным гриппом», пока ваше тело приспособляется.

Однако после этого вы автоматически приспособитесь и сможете лучше контролировать уровень своей энергии.

Доказанное влияние питания при эпилепсии:

Кетогенные диеты считаются эффективным вариантом диетического лечения эпилепсии. Удивительно, но эта диета существует уже почти столетие, а ее истоки восходят к 1920-м годам. В то время кетогенные и низкоуглеводные диеты исследовались как диетические методы лечения эпилепсии у детей.

Систематические оценки эффективности кетогенных и низкоуглеводных диет при эпилепсии также являются благоприятными. По данным испытаний, эта диета обеспечивает 90-процентное снижение частоты приступов после шести месяцев терапии.

Однако уровни ограничения углеводов, необходимые для кетогенного питания, требуют тщательного наблюдения за маленькими детьми из-за потенциальных начальных побочных эффектов. Любой, кто задумывается о диетическом лечении эпилепсии, всегда должен сначала проконсультиро-

ваться со своим врачом.

Полезно для здоровья кожи:

Низкоуглеводная диета может быть полезна для вашей кожи. Если вы сократите потребление углеводов, в вашем рационе появится больше места для полезных жиров, которые полезны для вашей кожи.

По мнению экспертов, низкоуглеводные диеты включают в себя полезные жиры, такие как жирные кислоты омега-6 и омега-3, которые могут улучшить приток крови к коже, в результате чего кожа становится более чистой и красивой.

Вы также будете есть меньше рафинированного сахара, который обычно содержится в продуктах с высоким содержанием углеводов и вызывает воспаление, которое, как показали исследования, способствует старению кожи.

Если вы сократите потребление сахара и включите в свой обычный уход за кожей полезные жиры с хорошими белками, через несколько месяцев ваша кожа станет здоровой.

# **Глава 2: Путеводитель по Основным Ингредиентам**

**Выбор качественных продуктов**



**Что нужно знать, прежде  
чем перейти на кето?  
Секреты диеты с высоким  
содержанием жира**

# Выбор качественных продуктов

Тот факт, что вы сидите на кетогенной диете, не обязательно означает, что ваша еда самая полезная и качественная. Иногда речь идет о том, что вы знаете и куда идти. Например, если вы знаете, что органическая говядина травяного откорма, выращенная на пастбищах, полезнее, чем говядина зернового откорма, выращенная на промышленных фермах, вы можете попытаться выбрать этот вариант, насколько это возможно, когда вы потребляете говядину. Независимо от того, являетесь ли вы кето-вегетарианцем или веганом, палео или какой-либо другой версией кето, вы можете сделать наилучший выбор продуктов питания, чтобы улучшить свое общее состояние здоровья и хорошее самочувствие.

Разве это не дорого? часто это первый вопрос, который приходит на ум при упоминании органических продуктов, продуктов, выловленных в дикой природе или выращенных на траве; однако, если у вас есть необходимые знания, инструменты и советы, здоровое питание может оказаться более доступным. В конце концов, всегда важно просто стараться изо всех сил, не нервничать и делать шаг за шагом.

Лучшие советы по пониманию качества продуктов пита-

Вот как получить кето-продукты лучшего качества:

### 1) Мясо и рыба лучшего качества

Всякий раз, когда вы можете, отдавайте предпочтение лососю, выловленному в дикой природе, лососю, выращенному на промышленных фермах, и говядине травяного откорма, а не говядине, выращенной на зерновых фермах. Помимо этических соображений, с точки зрения здоровья всегда оптимально потреблять продукты, доступные по назначению природы. Мясо и рыба наиболее полезны, когда животное находится в естественной среде обитания и питается естественной пищей. Например, для коров это означает поедание травы и бродяжничество по равнинам. Для лосося, в зависимости от вида, это означает плавание в океане и поедание планктона.

Органическое мясо травяного откорма, рыба и морепродукты, выловленные в дикой природе, часто стоят дороже. Полезно знать, когда в ваших местных продуктовых магазинах проводятся распродажи на эти товары. Вы также можете поддержать местные фермерские рынки или небольшие продуктовые магазины и выяснить, когда они предлагают лучшие цены или вы можете получить более выгодную сделку, если будете покупать оптом еженедельно или раз в две недели. Многие интернет-магазины со скидками и членством те-

перь также доступны. Вы даже можете пойти на рыбалку и посмотреть, что можно поймать!

## 2) Выбирайте органические продукты, когда можете

На протяжении всей истории продукты питания были органическими, пока современные методы ведения сельского хозяйства не превратились в распыление средств от насекомых и химикатов на посевы. От фруктов до овощей, орехов и семян, органические продукты обычно являются лучшим выбором, поскольку продукты не опрыскиваются некоторыми потенциально вредными химикатами и пестицидами. Многие исследователи и эксперты в области здравоохранения полагают, что эти пестициды и химические вещества могут нанести вред здоровью человека.

Органические продукты не всегда доступны по цене, но есть определенные варианты, такие как еженедельные распродажи, оптовые закупки и фермерские рынки. Даже если пища не сертифицирована Министерством сельского хозяйства как органическая, вы можете посетить свою небольшую местную ферму, поговорить с фермером и провести исследование, чтобы определить, натуральна ли она, органична и подходит ли она для вашей кето-диеты. Многие местные фермеры рады получить поддержку и поделиться своей едой с сообществом.

Еще один отличный вариант – заполнить морозильную камеру органическими замороженными ягодами, овощами и мясом, что может быть более доступным и удобным. Полезно обращать внимание на свежесть, зрелость и сроки годности.

### 3) Выбирайте местное и сезонное предложение!

Фермерские рынки и общественные сады всегда доставляют удовольствие и способствуют здоровью и благополучию. Местные и сезонные продукты, как правило, самого высокого качества и богаты питательными веществами.

### 4) Нерафинированное и минимально обработанное!

Идеально подходят минимально обработанные и нерафинированные масла, например нерафинированное кокосовое масло. Для некоторых продуктов, таких как кокосовое или миндальное молоко, выбирайте те марки, которые практически не содержат добавок. Если вы не уверены, проверьте ингредиенты.

### 5) Хранение и приготовление еды!

Правильное хранение продуктов питания поможет избежать пищевых потерь и сделает ваши высококачественные кетогенные диетические продукты более доступными и долговечными. Например, вы можете хранить листовую зелень салата или готовые салаты в каменных банках. Контейнеры

из нержавеющей стали и стекла также являются хорошим выбором.

Приготовление еды – это еще один способ облегчить кето-образ жизни, избежать пищевых потерь и сэкономить деньги. Вы можете готовить порционно, замораживать блюда, измельчать ингредиенты и многое другое.

# Что нужно знать, прежде чем перейти на кето?

Возможно, вы слышали о кетогенной диете (часто называемой сокращенно «кето»), но на самом деле вы мало о ней знаете. В этой статье объясняются основы кетогенной диеты, а также даются несколько предостерегающих советов, которые вам следует знать, если вы подумываете о том, чтобы попробовать ее.

## Что такое кетогенная диета?

Хотя может показаться, что кетогенная диета была создана недавно, это не новый способ питания. Фактически, кетогенная диета была впервые применена на практике в 1920-х годах для лечения людей с эпилепсией после того, как исследования показали, что голодание снижает судорожную активность. Терапевтическое использование кетогенной диеты медицинскими работниками продолжается и сегодня, но диета становится все более популярной и за пределами ее клинического применения.

Что такое кетогенная диета? Кетогенная диета – это режим питания, включающий большое количество жиров, небольшое или умеренное количество белков и очень мало углеводов. Кето-диета обычно богата такими продуктами

ми, как масло, сыр, яйца, мясо, орехи, масла, морепродукты и семена. В нем не остается места для фруктов, овощей, зерновых, картофеля, сладостей или других продуктов, богатых углеводами, если вообще есть.

Хотя существуют вариации кетогенной диеты, все они имеют основную цель – ограничение потребления углеводов. Типичный план кетогенного питания предусматривает получение примерно пяти процентов калорий из углеводов, 20 процентов из белков и 75 процентов из пищевых жиров. На кетогенной диете в 2000 калорий в день это соответствует примерно 100 калориям (25 граммов) углеводов, 400 калориям (100 граммов) белков и 1500 калориям (167 граммов) пищевых жиров. Хотя некоторые кетогенные диеты, в зависимости от их фазы и потребностей в калориях, могут включать до 70 граммов углеводов в день, типичной максимальной целью потребления является 50 граммов или меньше.

Ограничивая углеводы и контролируя потребление белка, кетогенная диета направлена на то, чтобы привести ваше тело в состояние пищевого кетоза – метаболического процесса, который увеличивает выработку кетонов, которые вырабатываются печенью и могут использоваться в качестве основного источника энергии для организма. Когда мы не находимся в кетозе, глюкоза (полученная из углеводов) является основным источником энергии для нашего организма.



Что такое кетоны?

Кетоны – водорастворимые побочные продукты распада жиров в печени. Производство кетонов – это нормальный физиологический процесс, который происходит регулярно, в том числе во время сна. Наша печень всегда производит некоторое количество кетонов, но когда наше ежедневное потребление углеводов и белков достаточно велико, выработка кетонов остается относительно низкой.

Как пищевые углеводы обеспечивают энергию?

Есть два вида углеводов: те, которые мы можем переваривать, и пищевые волокна, которые мы не можем переваривать. Когда мы потребляем легкоусвояемые углеводы, наш организм расщепляет их на простейшие формы: моносахариды фруктозу, галактозу и глюкозу. Большая часть углеводов, которые мы потребляем, в конечном итоге превращается в глюкозу, поскольку глюкоза является наиболее распространенным моносахаридом, встречающимся в природе, а наш организм может превращать фруктозу и галактозу в глюкозу.

Глюкоза имеет решающее значение для нашего выживания. Постоянный запас глюкозы циркулирует в нашем кровотоке, что с помощью инсулина обеспечивает доступность энергии. Запасы глюкозы также хранятся в печени и мышцах

в виде гликогена. Обычно у нас есть примерно дневной запас глюкозы, запертый в виде гликогена. Когда уровень глюкозы в крови низкий, печень расщепляет гликоген, чтобы повысить уровень глюкозы в крови. Когда нам нужна энергия для мышечного сокращения, а уровень глюкозы в крови низкий, наши мышцы разрушают свои запасы гликогена.

Как мы получаем энергию без пищевых углеводов?

Едим ли мы, занимаемся спортом, сидим или спим, наш организм занят мониторингом и обеспечением запаса энергии. И, когда это необходимо, наш организм генерирует необходимую ему энергию из неуглеводных источников.

Один из способов, с помощью которого наш организм делает это, – глюконеогенез, процесс, в котором для выработки глюкозы используются не углеводные вещества. Мы также можем использовать белок и жир для получения энергии. Например, аминокислоты в белках, которые мы потребляем, могут использоваться во время глюконеогенеза для производства глюкозы. А триглицериды – тип жира, который мы храним в жировой ткани – могут расщепляться посредством липолиза и использоваться для запуска последовательности событий, которые генерируют кетоны, когда наши запасы гликогена заканчиваются.

Короче говоря, меньшая зависимость от углеводов для по-

лучения энергии увеличивает выработку кетонов. Хотя печень всегда производит некоторое количество кетонов для получения энергии из жира, чем больше организм переключается на жир в качестве источника энергии, тем больше увеличивается выработка кетонов. Но употребление слишком большого количества белка может снизить выработку кетонов, что затрудняет достижение и поддержание кетоза, поэтому настоящая кетогенная диета имеет ограничения на потребление белка, а также потребление углеводов.

Важные вещи, которые нужно знать о кето

Чтобы лучше понять, что такое кетогенная диета и как она работает, давайте рассмотрим некоторые ее плюсы и минусы.

Кето может дать толчок снижению веса.

Возможно, самая большая привлекательность перехода на кетогенную диету – это обещание похудеть. И многие люди действительно испытывают быструю начальную потерю веса в результате соблюдения кетогенной диеты, в основном из-за снижения потребления калорий, что может быть результатом влияния, связанного с низким потреблением углеводов, такого как увеличение сытости и уменьшение чувства голода и аппетита. Считается, что потеря воды в организме и увеличение расхода энергии (т.е. сжигание большего ко-

личества калорий) также играют свою роль. Однако, когда вы прекратите кето, произойдет немедленное восстановление массы тела, поскольку организм восстанавливает запасы гликогена – процесс, который сохраняет воду (и связанный с ней вес).

Многие виды диет могут помочь людям похудеть в краткосрочной перспективе. Но удержать вес – трудная задача. Потеря веса и другие преимущества для здоровья, связанные со специализированными диетами, имеют тенденцию исчезать примерно через год. Но некоторые исследования показали, что двухлетний порог может стать важной вехой на пути к успешному долгосрочному поддержанию веса. Это печальная реальность, независимо от того, следует ли человек диете с низким содержанием углеводов или высоким содержанием жиров, такой как кето, или любой другой схеме питания с низким или высоким содержанием углеводов.

Трудно придерживаться любой диеты в течение длительного времени, даже кето.

Поддерживать потерю веса сложно, независимо от типа диеты, которую вы придерживаетесь, отчасти потому, что трудно придерживаться специализированной диеты в течение длительного времени. Недавние исследования показали, что соблюдение хорошо сформулированной кетогенной диет-

ты было аналогично соблюдению средиземноморской диеты во время 12-недельного перекрестного исследования, но соблюдение кето-диеты было ниже в течение 12-недельного периода, который последовал сразу за 24-недельным вмешательством. Отдельное двухлетнее исследование, сравнивающее приверженность низкоуглеводной, обезжиренной и средиземноморской диете, показало более высокую приверженность низкоуглеводной диете в течение первых шести месяцев, но более низкий уровень соблюдения в целом и большее количество выбывших из группы с низким содержанием углеводов. к концу исследования.

Кето может помочь при некоторых заболеваниях, но не при других.

Объем исследований влияния кетогенной диеты на конкретные заболевания, особенно диабет и ожирение, растет. Помимо первоначального использования для лечения эпилепсии, более поздние исследования продемонстрировали улучшение показателей потери веса и маркеров инсулина и глюкозы в крови на ранних стадиях кетогенной диеты, хотя эти преимущества исчезают примерно через год и зависят от типа диеты. по сравнению с кетогенной диетой. Аналогичные преимущества для маркеров инсулина и глюкозы в крови были продемонстрированы при использовании не кетогенных диет, когда полиненасыщенные жиры заменяют угле-

воды или насыщенные жиры. Также известно, что кетогенные диеты повышают уровень холестерина ЛПНП у некоторых людей. ЛПНП – это «плохой» вид холестерина, уровень которого мы хотим поддерживать на низком уровне, чтобы поддерживать здоровье сердца.

Влияние кетогенной диеты на здоровье при конкретных состояниях здоровья – это область, за которой следует следить. Если вы рассматриваете возможность применения кетогенной диеты для лечения хронического заболевания, проконсультируйтесь с зарегистрированным диетологом или вашим основным лечащим врачом, чтобы убедиться, что вы делаете это безопасно.

Кето может быть улучшением вашей нынешней диеты, а может и не быть.

К сожалению, очень немногие американцы питаются так, как рекомендует DGA, и в типичной американской диете явно есть возможности для улучшения. В зависимости от ваших собственных пищевых привычек, переход на кетогенную диету может приблизить вас к рекомендациям DGA, а может и не приблизить. Хорошо составленная кетогенная диета, в которой особое внимание уделяется нежирным белкам и молочным продуктам, а также растительным продуктам, таким как ягоды, не крахмалистые овощи, орехи и семе-

на, может принести пользу вашему здоровью, особенно если вы еще не потребляете такие продукты или если вы обычно злоупотребляют добавленным сахаром, калориями или натрием.

Кето сокращает группы продуктов.

Кетогенная диета строго ограничивает все формы углеводов. Это означает, что необходимо ограничить или, возможно, полностью исключить из рациона целые группы продуктов питания, такие как молочные продукты, фрукты, зерновые и овощи. Хотя сокращение углеводов является движущей силой достижения и поддержания кетоза, богатые углеводами продукты, такие как молочные продукты, фрукты, овощи и цельно зерновые продукты, являются неотъемлемой частью широкого спектра моделей питания, которые, как доказано, приносят пользу здоровью. Однако хорошо составленная кетогенная диета может включать ограниченное количество определенных фруктов, таких как ягоды, а также не крахмалистых овощей, таких как брокколи.

Кето делает это просто.

Ограничьте углеводы, а затем достигните и поддерживайте кетоз. Учитывая простоту советов кето-диетологов по наложению вето на углеводы, легко понять, почему люди про-

буют это делать. Но ничто не бывает таким простым, как кажется. Если вы ищете более сбалансированный кето-подход, поговорите с дипломированным диетологом (или вашим врачом) о хорошо составленной кетогенной диете.

Вы почувствуете себя синим из-за «кето-гриппа».

Слухи, которые вы, возможно, слышали, правдивы. В первые недели кетогенной диеты люди часто сообщают, что чувствуют себя иначе, чем обычно, и не в лучшую сторону. Обычно сообщаемые симптомы включают запор, усталость, головные боли, дурноту и расстройство желудка. Таким образом, «начальная фаза» перехода на кетогенную диету была названа «кето-гриппом». Соблюдение достаточного количества жидкости и добавление небольшого количества соли в пищу может помочь облегчить некоторые из этих симптомов. Хорошей новостью является то, что эта фаза временная, и как только вы адаптируетесь, эти симптомы должны исчезнуть.

Остерегайтесь неприятного запаха изо рта.

Как и «кето-грипп», этот неудачный аспект кето-диеты также может быть правдой. «Кето-дыхание» возникает в результате выработки и выдыхания организмом ацетона, типа кетона, который менее важен для получения энергии во вре-



мя кетоза. Кето-дыхание – это не то же самое, что обычный неприятный запах изо рта, поэтому улучшение гигиены полости рта, хотя это всегда хорошая идея, не излечит этот побочный эффект кетоза. Но не бойтесь: это состояние носит временный характер, и его интенсивность варьируется от человека к человеку. И вы, вероятно, заметите улучшение своего дыхания, как только ваше тело адаптируется к новому основному источнику топлива.

Ограничения в еде могут изменить наши отношения с едой.

Переход на кето – это большие перемены для большинства людей. Большие изменения в питании могут повлиять на то, как мы смотрим на еду и на наши отношения с ней. Упрощение выбора продуктов питания посредством ограничений может оказаться полезным не для всех, поэтому важно помнить о том, как развиваются наши отношения с едой по мере того, как мы меняем наши привычки питания. Возможно, самое главное, когда мы развиваем чисто транзакционные отношения с едой, рассматривая ее только как средство для достижения цели, мы можем не уважать радость, удовлетворение и традиции, которые может предложить еда. Особую осторожность следует соблюдать при соблюдении ограничительной диеты, особенно тем, у кого в анамнезе имеется расстройство пищевого поведения.

Кетогенная диета может быть более здоровым и простым способом питания для некоторых людей. Для других это может быть не так. Из-за своего терапевтического происхождения кетогенная диета может быть слишком ограничительной и иметь слишком много препятствий для начала и/или поддержания обычного человека, а ее клинические преимущества могут к вам не относиться. Кетогенная диета не соответствует рекомендациям по питанию для американцев, особенно их рекомендациям по потреблению углеводов и насыщенных жиров. В то же время было проведено много исследований по кетогенным диетам, многие исследования продолжаются в настоящее время, и в предстоящие десятилетия наверняка будут проводиться еще больше исследований. Поскольку все больше людей задумываются о том, чтобы попробовать кето, исследователям будет крайне важно лучше понять преимущества и недостатки этого режима питания за пределами его условий клинических исследований.

# **Секреты диеты с высоким содержанием жира**

За последние несколько лет популярность диет с высоким содержанием жиров резко возросла, и многие тренеры по питанию использовали их с клиентами для снижения веса. Несмотря на их недавнюю популярность, это не новые диеты. Они использовались на протяжении прошлого столетия в различных итерациях. За это время мы многое о них узнали. Вот пять секретов, которые вам следует знать о диетах с высоким содержанием жиров.

Но сначала! Если вы хотите получить более подробный обзор того, как ориентироваться во многих существующих диетах и их различиях, попробуйте наш курс по этой теме.

## **1. ДИЕТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ НЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ВАС СЖИГАТЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ.**

Идея о том, что употребление жиров заставляет сжигать больше калорий, существует уже несколько десятилетий. Недавно несколько исследований изучали именно этот вопрос и нашли несколько интересных ответов.

Если люди потребляют одинаковое количество калорий в день, то соблюдение диеты с высоким содержанием жиров

и низким содержанием углеводов не заставит вас сжигать больше калорий по сравнению с диетой с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров.

Во-вторых, если вы дадите людям диету с высоким содержанием жиров или диету с высоким содержанием углеводов и позволите им есть столько, сколько они хотят, те, кто придерживается диеты с высоким содержанием жиров, не будут сжигать больше калорий. Однако они потребляют больше калорий и набирают больше веса.

## 2. ЖИР ХРАНИТСЯ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ УГЛЕВОДЫ.

Одна из наиболее заставляющих задуматься дискуссий, которые происходили вокруг диет с высоким содержанием жиров за последние десять или два года, – это идея о том, что углеводы откладываются в виде жира более эффективно, чем пищевой жир.

Правда в том, что жир хранится гораздо легче, чем углеводы, и это мы узнали почти три десятилетия назад. Жир сохраняется в виде жировых отложений с эффективностью 96%. Напротив, углеводы откладываются в виде жира с эффективностью около 80%. Углеводы превращаются в гликоген с эффективностью около 95%, что примерно с той же скоростью, с которой организм накапливает жир в виде жира.

### 3. ЖИР НЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ СЫТЫМ

«Употребление жиров заставляет вас чувствовать себя более сытыми» ... это один из наиболее обсуждаемых аспектов диет с высоким содержанием жиров. К сожалению, это не выдерживает научной проверки. Я бы хотел, чтобы это произошло, но, к сожалению, этого не происходит.

Когда вы исследуете, какие продукты обеспечивают наибольшую сытость на калорию, жиры, как правило, оказываются гораздо ниже по шкале, чем диетические белки и углеводы. Продукты с высоким содержанием жиров, такие как сыр и арахис, насыщают примерно вдвое меньше, чем картофель и овсянка.

Более того, когда вы сравниваете жиры с углеводами и белками, они гораздо менее насыщают, чем «добавленные калории». В среднем вы получаете такое же количество сытости от 300 калорий белка и 400 калорий углеводов, как и от 800 калорий жира.

### 4. ВЫ НЕ ЕДИТЕ МЕНЬШЕ, ЕСЛИ ЕДИТЕ БОЛЬШЕ ЖИРОВ.

Теперь мы хорошо понимаем, что жир насыщает не больше, чем другие продукты, а, возможно, даже менее насыща-

ет, чем они. Тогда имело бы смысл, если бы вы, вероятно, стали есть больше, а не меньше, если бы в вашем рационе было больше калорий из жиров.

Одно исследование показало, что по мере того, как вы увеличиваете долю ежедневных калорий из пищевых жиров, общее потребление калорий увеличивается. Люди, которые потребляли ~50% своих ежедневных калорий из жиров, потребляли на ~750 калорий больше в день, чем люди, которые потребляли 15—20% своих калорий из жиров. Несколько исследований показали, что это правда. Эффекты относительно значительны: потребление существенно увеличивается по мере увеличения потребления жиров.

## 5. ДИЕТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ ЗАСТАВЛЯЮТ СЖИГАТЬ ЖИР, НО ЭТО НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Это утверждение – одно из тех, где правда спрятана во лжи. Ну, может, и не ложь, а бесполезный факт.

Это правда, что, если вы уменьшите потребление углеводов, увеличите потребление жиров и соблюдаете диету с высоким содержанием жиров, вы будете сжигать больше жира. Но это не значит, что вы теряете больше жира. Правда в том, что вы тратите то, что потребляете. Если поступает больше калорий, чем уходит, вы будете их хранить, даже если в ка-

честве топлива вы сжигаете более высокий процент жира.

Одно исследование показало, что окисление (сжигание) жиров увеличивается по мере увеличения потребления жиров, но если вы потребляете больше, чем тратите, вы будете хранить их, даже если вы сжигаете больше жира. Важная часть уравнения.

Другое исследование показало, что даже если вы сжигаете немного больше жира, вы можете сохранить больше, чем если бы вы сжигали немного меньше, придерживаясь диеты с низким содержанием жиров.

История здесь такая: вы сжигаете больше жира, чтобы компенсировать потребляемый жир, но это не имеет значения для похудения или сжигания жира.

Диеты с высоким содержанием жиров могут быть полезны в некоторых ситуациях, но нам нужно хорошо понимать, что они делают, а что нет. Диеты с высоким содержанием жиров не заставляют вас тратить больше энергии или потреблять меньше калорий. Жиры хранятся легче, чем углеводы, и они не ускоряют метаболизм, ускоряя потерю веса.

# **Глава 3: Завтраки, Поднимающие Настроение**

## **Идеи для кето-завтрака**

Может быть сложно придумать идеи кето-завтрака, когда «самый важный прием пищи за день» традиционно насыщен углеводами. Однако не стоит отказываться от здорового питания, потому что наши пользователи придумали несколько вкусных рецептов низкоуглеводных завтраков, которые станут частью вашего обычного питания. Вам нужно больше вдохновения? Ознакомьтесь со всеми нашими идеями по снижению калорий и лучшими способами здорового начала дня.



# **1. БЛИНЧИКИ В СТИЛЕ КЕТО- ЗАКУСОЧНОЙ СО ВЗБИТЫМ ЧЕРНИЧНЫМ МАСЛОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

# **ДЛЯ ВЗБИТОГО ЧЕРНИЧНОГО МАСЛА**

1/2 чашки сливочного масла, комнатной температуры

1/4 чашки свежей черники

# ДЛЯ БЛИНОВ В СТИЛЕ ЗАКУСОЧНОЙ

3/4 стакана миндальной муки высшего сорта

1 чайная ложка винного камня

1 1/2 ложки стевии (порошок)

1/2 чайной ложки пищевой соды

1/2 чайной ложки соли

1/8 ложки молотого мускатного ореха

4 яйца

1/4 стакана растопленного соленого масла (плюс еще для  
сковороды)

1 стручок ванили, семена очистить, чтобы удалить

180 гр. свежей черники

# ШАГИ

1. Чтобы приготовить взбитое черничное масло: нарежьте чернику небольшими кусочками. Добавьте в миску чернику и сливочное масло комнатной температуры. Взбейте масло ручным блендером до тех пор, пока черника полностью не смешается и масло не станет пышным, около 4—5 минут. На первый взгляд может показаться, что черника не смешалась с маслом, но продолжайте взбивать, и масло станет пышным. Лучше всего, если вы подержите масло при комнатной температуре, пока готовите блины, а затем сразу же подаете. Если вы храните масло в холодильнике, обязательно доведите его до комнатной температуры, а затем снова взбейте, чтобы черника снова полностью включила его.

2. Чтобы приготовить блины в стиле закусочной: в большой миске смешайте миндальную муку, винный камень, экстракт стевии, пищевую соду, соль и молотый мускатный орех. Отложите в сторону.

3. В средней миске взбейте яйца, растопленное масло и семена ванили. Взбейте влажные ингредиенты с сухими до однородной массы.

4. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте в сковороду небольшое количество сливочного масла и дайте ему полностью растаять.

5. Добавьте 1/4 стакана теста на разогретую сковороду

и готовьте 2 минуты, пока дно блина не станет светло-золотисто-коричневым, а на поверхность блина не начнут появляться пузырьки. Посыпьте блин четвертью черники и готовьте еще 1—2 минуты. Переверните блин и готовьте еще 2—3 минуты или до золотисто-коричневого цвета с другой стороны и до готовности. Повторите то же самое с оставшимся тестом. Подавайте сразу со взбитым черничным маслом.

## **2. ТОМАТНЫЙ ПИРОГ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 чашка тертого сыра

1 маленькая луковица, тонко нарезанная

2 помидора, нарезанные толстыми ломтиками

1 столовая ложка нарезанного свежего базилика или

1 чайная ложка сушеного базилика

4 яйца

1 стакан сгущенного молока

1/4 чайной ложки соли

1 щепотка кайенского перца



# ШАГИ

1. На дно слегка смазанной маслом 9-дюймовой формы для запеканки или тарелки для пирога намажьте сыр.
2. Выложите лук, затем ломтики помидоров поверх сыра.
3. Посыпьте помидоры базиликом.
4. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
5. Медленно вылейте яичную смесь на помидоры.
6. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке в течение 35—40 минут или пока начинка не застынет в центре.

### **3. ПЫШНАЯ ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ложки сливочного масла

4 яйца

2 ложки молока (можно использовать обезжиренное молоко)

1/8 чайной ложки разрыхлителя (не стесняйтесь добавлять даже 1/4 чайной ложки)

1/4 – 1/2 ложки соли (или по вкусу)

свежий черный молотый перец

1/2 чашки тертого нежирного сыра чеддер (по желанию)

# ШАГИ

1. В миске энергично взбейте яйца с молоком, разрыхлителем, солью и черным перцем до однородной массы; дайте постоять при комнатной температуре 5—7 минут.
2. Нагрейте сливочное масло до шипения на среднем или сильном огне в большой сковороде (или сбрызните сковороду растительным спреем).
3. Еще раз слегка взбейте яйца, затем добавьте сыр (если используете).
4. Вылейте на горячую сковороду, постоянно помешивая небольшой жаропрочной лопаткой, пока они не достигнут желаемой консистенции (не переваривайте яйца, они приготовятся сильнее, если их выложить на тарелку!).

## **4. ЯИЧНИЦА РАМЗИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц

3 ложки сливочного масла, нарезанного кубиками (ледяного)

2 ложки крем-фреш

свежемолотая морская соль и перец (при необходимости можно использовать обычную соль)

3 нарезанных зеленых лука (при необходимости замените зеленым луком)

3 ломтика деревенского хлеба для подачи

# ШАГИ

1. Разбейте яйца в холодную кастрюлю с толстым дном, поставьте на самый слабый огонь и добавьте половину сливочного масла. Часто перемешивайте яйца лопаткой, чтобы желтки соединились с белками.

2. Когда смесь начнет схватываться, добавьте оставшееся сливочное масло. Яйца будут вариться примерно 4—5 минут – они все равно должны быть мягкими и комковатыми. Не позволяйте им стать слишком горячими – продолжайте снимать кастрюлю с огня и снова ставить ее на огонь (так как дно кастрюли остается нагретым даже после того, как ее снимают с плиты).

3. Тем временем поджарьте хлеб. Он использовал хлеб на закваске.

4. Добавьте крем-фреш и в последнюю минуту приправьте яйца, затем добавьте нарезанный чеснок. Разложите тосты на теплые тарелки, сверху выложите мягкую яичницу и сразу же подавайте.

## **5. СУФЛЕ ИЗ СЫРА И ЯИЦ**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц

1/3 чашки молока

чесночная соль

свежемолотый черный перец

сыр моцарелла, тертый

## ШАГИ

1. В средней миске смешайте яйца, молоко, чесночную соль и перец. Отложите в сторону.
2. Сбрызните 3 формочки кулинарным спреем с антипригарным покрытием и наполните их на 1/2 сыром. Вылейте яичную смесь в формочки и заполните доверху. Поместите формочки на противень и запекайте при температуре 190 градусов в течение 30 минут, пока они не станут пышными и пышными. Подавайте немедленно.

## **6. ПИРОГИ С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 чайная ложка оливкового масла

12 ломтиков ветчины (тонкие)

12 яиц

12 помидор черри

1 ложка чеснока, мелко нарезанного

2 ложки тертого сыра пармезан

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180С.
2. Слегка смажьте маслом форму для кексов с 12 отверстиями.
3. Выложите в форму ломтик ветчины так, чтобы концы выступали сверху.
4. Разбейте в каждую ямку по яйцу, сверху выложите помидоры и посыпьте чесноком, пармезаном, солью и перцем.
5. Выпекайте 18 минут или пока яйцо не застынет.
6. Вынуть из духовки и дать остыть в течение 5 минут.
7. Проведите ножом по каждой форме, чтобы ослабить ветчину.
8. Охладить на стойке.

## **7. МАФФИНЫ С ЯИЧНИЦЕЙ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

250 гр. свиной колбасы

12 яиц

1/2 чашки нарезанного лука

1/2 чашки нарезанного зеленого перца

1/2 чайной ложка соли

1/4 чайной ложка перца

1/4 чайной ложка чесночного порошка

1/2 чашки тертого острого сыра чеддер

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180°.
2. В миске взбейте яйца, затем добавьте лук, зеленый перец, соль, перец и чесночный порошок.
3. Перемешать колбасу и сыр.
4. Разложите 1/3 чашки в смазанные маслом формочки для кексов.
5. Выпекайте при температуре 180° в течение 20—25 минут или пока вставленный нож не будет выходить чистым.



## 8. ЯЙЦА-ПАШОТ

ИНГРЕДИЕНТЫ вода 2 ложки уксуса 8 яиц

# ШАГИ

1. В воду для варки налейте 2 столовые ложки уксуса.
2. Разбейте яйца по одному в небольшую миску.
3. Доведите воду до кипения, затем уменьшите температуру.
4. Когда вода закипит, вылейте яйцо в половник.
5. Аккуратно переложите яйца в кипящую воду.
6. Яичные белки мгновенно свернутся, а уксус изменит уровень pH воды для варки.
7. Варите яйца-пашот в течение 3 минут, залив яйца кипящей водой.
8. Когда белки станут непрозрачными и твердыми на ощупь, они готовы.
9. Аккуратно достаньте яйца шумовкой и положите их на листы бумажного полотенца, чтобы они высохли.
10. Подавайте немедленно.

## **9. ВАЛЛИЙСКИЕ ЯЙЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 чашки мягкого сыра чеддер, натертого на крупной терке

12 яиц

соль

приправленный перец

# ШАГИ

1. Обильно смажьте маслом 6 жаропрочных форм. Посыпьте дно каждого намазанного маслом блюда 1/4 стакана тертого сыра.
2. Разбейте яйца в блюдце, а затем выложите яйца на поверхность сыра. Будьте осторожны, чтобы не сломать желток.
3. Посыпьте остатком сыра поверхность каждого блюда. Посыпьте солью и перцем по вкусу.
4. Поместите в духовку, разогретую до 180°, на 20 минут или пока яйца не станут достаточно твердыми и не будут полностью покрыты слоем покрытия. Подавайте сразу.
5. Подавайте с ломтиками тостов, намазанными маслом и обмакнутому в яичный желток и плавленый сыр.

## **10. ЯЙЦА С ПАРМЕЗАНОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ложка сливочного масла, растопленного

2 ложки сыра пармезан, натёртого

1 большое яйцо

1 ложка взбитых сливок

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Смажьте форму маслом, затем посыпьте 1 столовой ложкой сыра.
3. Разбейте яйцо в формочку и залейте сливками.
4. Посыпаем оставшимся сыром.
5. Выпекайте 10—15 минут, пока белый цвет не застынет.
6. Подавайте горячим в формочке.



# **11. МЕКСИКАНСКИЙ УЭВОС РАНЧЕРОС**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ложки оливкового масла

1/2 чашки нарезанного лука

1 зеленый перец, нарезанный

1 помидор, очищенный и нарезанный

1 зубчик чеснока, измельченный

1 перец халапеньо, нарезанный (по желанию)

1 ложка сушеных листьев орегано

1/2 чайная ложка соли

1 ложка соуса из острого перца (табаско подойдет)

1 (250 гр.) банка томатного соуса

1/2 чашки воды

6 яиц

# ШАГИ

1. В большой сковороде нагрейте оливковое масло.
2. Добавьте лук и зеленый перец, готовьте до готовности.
3. Добавьте помидоры, чеснок, халапеньо, если используете, орегано, соль, соус из острого перца, томатный соус и воду.
4. Тушить под крышкой 20 минут.
5. Раскрыть.
6. Яйца разбиваем по одному в чашку и опускаем в соус.
7. Накройте крышкой и варите на слабом огне, пока яйца не застынут, около 5 минут.
8. Подавайте с лепешками или поджаренными английскими кексами, полив немного соуса.

## **12. СТЕЙК И ЯЙЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

соль и перец

2 ложки вустерширского соуса

4 ложки сливочного масла

2 чайные ложки тимьяна

6 кусочков стейка

6 яичниц

6 нарезанных помидоров

6 нарезанный луковиц

1 столовая ложка масла

1 столовая ложка горчицы

# ШАГИ

1. Смажьте сковороду маслом и дайте ей нагреться.

2. После того, как он станет горячим, добавьте масло и дайте стейкам готовиться примерно по три минуты с каждой стороны, переверните только один раз, а затем выньте и отложите на потом.

3. В жир, оставшийся на сковороде, добавьте вустерширский соус, тимьян, соль и перец, дайте луку готовиться на среднем огне 5 минут, добавьте помидоры, убавьте огонь, накройте крышкой и дайте вариться 3 минуты.

4. Откройте сковороду, добавьте стейки, залейте соусом из ингредиентов и дайте им снова нагреться.

5. Подавайте в блюде со всем соусом и яичницей сверху.

## **13. БЕКОН В ДУХОВКЕ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

бекон

1 щепотка черного перца



# ШАГИ

1. Сначала все, что вам нужно сделать, это взять бекон и положить его на любой из следующих материалов: противень, пергаментную бумагу (не воощеную бумагу, поскольку воск может расплавиться и/или бумага может загореться) или алюминиевую фольгу. Мы делаем это для облегчения очистки, но, если хотите, просто лягте на форму для выпечки. Затем посыпьте бекон черным перцем.
2. Затем включите духовку на 200 градусов.
3. Положите бекон и подождите около 15 минут, чтобы проверить его, затем, как только бекон станет хрустящим или золотисто-коричневым, выньте его, и все готово!

## **14. ПИКАНТНЫЕ КЕТО-МАФФИНЫ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ломтиков бекона, крупно нарезанные

10 больших яиц

1/4 чашки молока

1/2 стакана кокосовой муки

соль и свежемолотый черный перец

120 гр. шпината, нарезанного

1/2 чашки свежей рикотты

1/3 чашки готового соуса песто

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.

2. Добавьте бекон в среднюю сковороду на среднем огне. Готовьте, время от времени помешивая, пока бекон не станет хрустящим, около 8—10 минут. Переложите шумовкой на тарелку, застеленную бумажным полотенцем. Используйте скопившийся на сковороде жир от бекона, чтобы смазать стандартную форму для кексов на 12 чашек.

3. В большой миске смешайте венчиком яйца, молоко и кокосовую муку. Приправьте солью и перцем. Добавьте шпинат и бекон и перемешайте. Разложите по формочкам для кексов и сверху выложите рикотту и соус песто.

4. Переложите в духовку и запекайте до готовности, около 14—16 минут. Подавайте теплым или комнатной температуры.

## **15. ШПИНАТНЫЙ ПИРОГ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ложка растительного масла

1 лук, нарезанный

300 гр. замороженного шпината, размороженного

5 яиц

300 гр. тертого сыра

соль и перец

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.

1. Смажьте форму для пирога.

2. Нагрейте масло в сковороде над мед. высокая температура. Добавьте лук и жарьте до коричневого цвета (5 минут).

3. Добавьте шпинат; варить до тех пор, пока не испарится лишняя влага. Дайте остыть.

4. Взбейте яйца в миске. Добавьте сыр.

5. Вмешайте яично-сырную смесь в луково-шпинатную смесь. Приправьте по вкусу солью и перцем, если хотите.

6. Выложите в форму для пирога, равномерно распределив верх.

7. Выпекайте до тех пор, пока верх не подрумянится и тестер (я использую зубочистку) не станет чистым, 40—45 минут.

## **16. КИШ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

180 гр. вареной ветчины, нарезанной кубиками

3/4 чашки брокколи

60 гр. сыра

60 гр. сыра чеддер

8 яиц

1/2 чашки молока

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

# ШАГИ

1. Нагрейте духовку до 180°C и смажьте маслом 9-дюймовую форму для пирога.
2. Равномерно разложите ветчину, брокколи и сыры по тарелке для пирога.
3. Взбейте оставшиеся ингредиенты в миске до однородного состояния. Вылейте в тарелку для пирога.
4. Выпекайте 40 минут или пока не затвердеет. Накройте верх фольгой, если он станет слишком коричневым.
5. Нарежьте на дольки и подавайте.

## **17. ШВЕДСКАЯ ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яйца

120 гр. сливочного сыра, нарезанного небольшими кусочками

1 столовая ложка свежего укропа, мелко нарезанного (или можно использовать 1 1/2 чайной ложки сушеного укропа)

1 чесночный порошок

соль и перец

# ШАГИ

1. Взбейте яйца, пока они не станут светло-желтыми и пенистыми.
2. Добавьте к яйцам кусочки сливочного сыра, укроп и чесночный порошок и перемешайте. Приправьте солью и перцем по желанию.
3. Сбрызните сковороду среднего размера кулинарным спреем с антипригарным покрытием и нагревайте на сильном огне, пока жир не начнет шипеть.
4. Вылейте яичную смесь в сковороду и немного уменьшите огонь. Аккуратно перемешайте яйца, пока они не достигнут желаемой консистенции.
5. Подавайте немедленно.

## **18. ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

8 яиц

3 ложки сметаны

1 столовая ложка воды

соль и свежемолотый черный перец

2 ложки сливочного масла

1/2 – 3/4 чашки тертого сыра чеддер

# ШАГИ

1. В миске среднего размера взбейте яйца, сметану, воду, соль и перец до пышной массы.
2. Используя сковороду с антипригарным покрытием, растопите сливочное масло и готовьте яйца на слабом огне, периодически помешивая, пока они не застынут.
3. Непосредственно перед подачей добавьте сыр.
4. Варите, пока не достигнете желаемой консистенции.



## **19. ЯЙЦА-ПАШОТ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 большое яйцо

1/8 чайной ложки белого уксуса

1/3 чашки воды

соль и перец

# ШАГИ

1. Добавьте воду и белый уксус в чашку.
2. Разбейте яйцо в чашку, проткните яичный желток зубочисткой и неплотно накройте блюдо полиэтиленовой пленкой.
3. Поместите в микроволновую печь и готовьте 1 минуту или до желаемой степени готовности.
4. Возможно, вам придется поэкспериментировать со временем приготовления в зависимости от мощности вашей микроволновой печи и вкусовых предпочтений.
5. Немедленно выньте яйцо из горячей воды шумовкой, так как оно продолжит вариться.
6. Подавайте с солью и перцем по вкусу.

## **20. ЯЙЦА С КАРРИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц

4 ложки сливочного масла

1 средняя луковица, очищенная и нарезанная

1 зубчик чеснока, очищенный и измельченный

2 ложки порошка карри

2 ложки томатной пасты

3/4 чашка воды

1 ложка лимонного сока

соль и свежемолотый черный перец по вкусу

1

лимон, цедра

2 ложки свежей петрушки, нарезанной

# ШАГИ

1. Яйца отварите вкрутую, используя ваш любимый метод. Немного остудить и очистить. Разрежьте их вдоль пополам.
2. Растопите сливочное масло на сковороде и обжарьте лук и чеснок, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте порошок карри, томатную пасту, воду, лимонный сок, соль и перец. Дайте смеси вариться на медленном огне, пока она не начнет пузыриться.
4. Добавьте половинки яиц к луковой смеси и осторожно перемешайте, пока она не прогреется. Добавьте еще немного воды, если соус станет слишком густым.
5. Добавьте цедру лимона и петрушку. Еще раз перемешайте и подавайте горячим.

## **21. ЯИЧНИЦА С УКРОПОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца

1—3 ложки сушеного укропа

соль

перец



# ШАГИ

1. Пожарьте яйца в виде омлета.
2. Приправить солью и перцем.
3. Щедро посыпьте сушеным укропом по вашему вкусу.

## **22. ФРАНЦУЗСКАЯ ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

12 больших яйца

1/4 стакан минеральной воды плюс

2 ложки минеральной воды

6 ложки сливочного масла, холодного (нарезать  
небольшими кусочками)

свежемолотый перец

морская соль

2 ложки масла белого трюфеля

1 ложка чеснока, мелко нарезанного

12 ломтиков хлеба, поджаренных

# ШАГИ

1. В миске взбейте яйца и воду.
2. Растопите 2 столовые ложки сливочного масла в большой миске из нержавеющей стали, поставленной над кастрюлей с кипящей водой; Добавьте яйца и готовьте на слабом огне, осторожно помешивая жаропрочной резиновой лопаткой и соскребая дно миски, пока яйца не начнут схватываться, около 5 минут;
3. Добавляйте к яйцам оставшееся сливочное масло по одному кусочку за раз и готовьте, помешивая и соскабливая со дна и стенок миски, пока яйца не станут густыми и готовыми, но все еще мягкими, еще примерно 5 минут.
4. Приправить солью и перцем; переложить на тарелки.
5. Сбрызните трюфельным маслом, посыпьте луком и подавайте сразу с булочкой.

## **23. МЕКСИКАНСКИЕ ЯЙЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яйца

1 Помидоры среднего размера, вымытые и нарезанные кубиками.

1/4 лук, мелко нарезанный

1—2 болгарского перца, нарезанного

1 столовая ложка сливочного масла

1 столовая ложка масла

соль

# ШАГИ

1. Растопите сливочное масло с оливковым маслом в глубокой сковороде, добавьте лук и перец и обжаривайте, пока лук не станет полупрозрачным.
2. Добавьте помидоры и яйца, постоянно помешивая, чтобы яйца не слиплись.
3. Посолите по вкусу.

## **24. ЛЕГКИЕ КЕТО-БЛИНЫ**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3/4 стакана миндальной муки
- 3 ложки кокосовой муки
- 2 столовые ложки фруктового подсластителя
- 1 ложка псиллиума, шелуха
- 1/4 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 3 больших яйца
- 2—3 ложки несладкого миндального молока
- 1—2 ложка кокосового масла
- 1 ложка ванильного экстракта

# ШАГИ

1. Смешайте все сухие ингредиенты в миске и хорошо перемешайте, следя за тем, чтобы не было комочков. Добавьте влажные ингредиенты, но сначала добавьте только одну столовую ложку масла и миндального молока. Хорошо перемешайте и подождите несколько минут, поскольку шелухе подорожника и кокосовой муке требуется несколько минут, чтобы впитать влажный ингредиент. Еще раз перемешайте и добавьте еще миндального молока, пока оно не станет нужной консистенции для теста для блинов.

2. Нагрейте большую сковороду с антипригарным покрытием до средней температуры и вылейте на нее два блина диаметром четыре дюйма. На них не образуются дырочки и пузырьки, как на обычных блинах. Когда вы увидите немного этого, пришло время перевернуть их. Я сожгла свои первые, потому что слишком долго ждала, чтобы их перевернуть. Возможно, вам также придется уменьшить огонь до средне-слабого или слабого, в зависимости от вашей плиты. Повторите то же самое с двумя блинами три раза, пока на каждой тарелке не останется по три блина. Мне они нравятся с маслом и фруктовым сиропом.

3. Они будут лучшими, если добавить к ним чернику! Или посыпать нарезанными орехами пекан.

## **25. НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ВАФЛИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц

1 чайная ложка масла

1/4 чашки крема

1/4 чайной ложки разрыхлителя

1/8 чайной ложки пищевой соды

1 чайная ложка ванили

1 ложка заменителя сахара

1/8 чайной ложки соли

1 1/2 ложки протеинового порошка

1 ложка миндальной муки (по желанию)

1 ложка семян льна (по желанию)

# ШАГИ

1. Все вместе измельчить в блендере.
2. Вылить в вафельницу.
3. Готовьте согласно инструкции производителя.

## **26. ЯЙЦА КАЙ МЕНТ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 средних яйца

вода, для приготовления на пару

# ШАГИ

1. Подготовьте пароварку на относительно сильном огне, чтобы получать достаточно пара.
2. Если яйца хранились в холодильнике, оставьте их на некоторое время, пока они не достигнут комнатной температуры.
3. Яйца готовьте на пару 12 минут.
4. Дайте остыть. Я оставил при комнатной температуре примерно на 15 минут и залил небольшим количеством холодной воды непосредственно перед тем, как растрескаться/отслоиться.



## **27. ПРОСТАЯ ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 столовая ложка маргарина

2 яйца

1 столовая ложка воды

# ШАГИ

1. Используйте сковороду с антипригарным покрытием и плотно закрывающейся крышкой.
2. Растопите маргарин на среднем огне.
3. Когда яйца начнут пузыриться, аккуратно разбейте их в кастрюлю.
4. Когда белки станут белыми, добавьте воду рядом с яйцами и сразу же накройте крышкой.
5. Хорошо встряхните сковороду, чтобы яйца отделились от сковороды.
6. Готовьте, пока желтки не достигнут желаемой степени готовности.
7. Переложите яйца из кастрюли на тарелку.

## **28. ДАЧНАЯ ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца

1/4 чашка творога

соль и перец

масло

# ШАГИ

1. В блендер положить яйца, творог, соль и перец.
2. Смешайте до однородного состояния.
3. В небольшой сковороде растопите достаточно сливочного масла, чтобы покрыть дно.
4. Вылейте яйца в сковороду.
5. Не перемешивая, аккуратно сдвиньте приготовленную часть к центру и продолжайте, пока все яйца не будут полностью готовы, но не высохнут.

Примечание. Вы также можете просто смешать все ингредиенты, но сыр не смешается полностью.

## **29. ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для блюда (не заменять)

1/2 чашки тертого острого сыра чеддер

2—3 яйца

2 столовые ложки сливок или 2 столовые ложки полутор-

ных сливок

2 ломтика бекона, предварительно приготовленные  
(по желанию)

соль перец



# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180; смазать формочку сливочным маслом.
2. Посыпьте половину сыра на дно формы.
3. Добавьте яйца; разбейте яичные желтки ножом, но не перемешивайте.
4. Сбрызните яйца молоком (используйте 1 столовую ложку на одно яйцо; 2 ч. на 2 яйца; 3 ч. на 3 яйца).
5. Посыпьте оставшимся сыром; добавьте предварительно приготовленный или полу хрустящий бекон, если он используется (или добавьте непосредственно перед подачей на стол).
6. Соль и перец по вашему вкусу.
7. Выпекать 20—25 минут; яйца должны быть «застывшими», но не «твердыми». Сыр будет пузыриться.
8. Проведите ножом по краю формы, переложите на обеденную тарелку.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Чтобы подать блюдо большому количеству гостей, приготовьте его на сковороде размером 8x8, 9x9 или 13x9, выложив сыр и яйца в зависимости от количества обслуживаемых посетителей. Добавьте по 1 ч. молока на каждое яйцо. Не забудьте разбить желтки.

## **30. БЕКОН С ЯЙЦАМИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц

6 ломтика бекона

30 гр. сыра (по желанию)

соль

перец

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Предварительно обжарьте бекон в течение 5—10 минут.
3. Используя форму для кексов, выложите в отверстия ломтики бекона, прижимая бекон по бокам отверстия, а не ко дну.
4. Разбейте по одному яйцу в каждое отверстие.
5. По желанию посыпьте солью, перцем и сыром.
6. Выпекайте при температуре 180 градусов в течение 20 минут или пока яйцо не достигнет желаемой степени готовности.

# **31. ЛЕТНЯЯ ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 маленькая луковица, нарезанная кубиками

1 большой красный перец, очищенный от семян и тонко нарезанный

оливковое масло

8 яиц

200 мл молока

6 ломтиков бекона, нарезанных кубиками

тост

соль и перец

# ШАГИ

1. Нагрейте масло на сковородке.
2. Обжарить лук, перец и бекон.
3. Яйца смешайте в миске с молоком.
4. Хорошо приправьте.
5. Вмешайте яйца в сковороду.
6. Осторожно готовьте в течение 5 минут или пока он не станет омлетом.
7. Подавайте, выложив на намазанный маслом тост.

## **32. ВЕНЕСУЭЛЬСКАЯ ЯИЧНИЦА**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ложки масла

1 лук, мелко нарезанный

1 болгарский перец, мелко нарезанный (красный, зеленый или желтый)

2 зубчика чеснока, измельченные

2 помидоры, очищенные от семян и нарезанные

6 яиц, слегка взбитых

соль и перец для вкуса)

# ШАГИ

1. Нагрейте масло в сковороде на средне-сильном огне. Добавьте лук, болгарский перец и чеснок и обжаривайте 3—4 минуты или пока лук не станет мягким и прозрачным.
2. Добавьте помидоры и готовьте еще 3—4 минуты, чтобы жидкость немного выпарилась.
3. Уменьшите огонь до минимума, добавьте яйца, соль и перец и готовьте, время от времени осторожно помешивая яйца, чтобы они смешались, и достаточно долго, чтобы они прожарились, сохраняя при этом мягкость.
4. Подавайте с хлебом и ломтиком свежего сыра.

## **33. ГРЕЧЕСКАЯ ЯИЧНИЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6—8 больших яиц

3 ложки свежей мяты, измельченной

2 ложки измельченной петрушки

1 чайная ложка свежего орегано, измельченного (или

1/2 чайной ложки сушеного орегано)

3 ложки зеленого лука, измельченного

черный перец, свежемолотый

1 столовая ложка оливкового масла

2 чашки свежего шпината (фасованного)

1 чашка феты, раскрошенная

1 стакан разрезанных пополам помидоров черри (или спелых помидоров, нарезанных кубиками)

# ШАГИ

1. Яйца разбейте в среднюю миску и взбейте венчиком до однородной массы. Добавьте травы и зеленый лук, добавьте хорошее количество черного перца.

2. Поставьте 10-дюймовую сотейник или сковороду на средний огонь. Через 1—2 минуты добавьте оливковое масло, подождите около 10 секунд, затем перемешайте, чтобы оно покрыло сковороду. Увеличьте огонь до среднего, добавьте шпинат и обжаривайте 2—3 минуты или пока шпинат не завянет и не станет темно-зеленым.

3. При средне-сильном огне вылейте яйца в кастрюлю, медленно перемешивая. Когда яйца начнут застывать, сдвиньте творог снизу в сторону, позволяя сырому яйцу стечь в кастрюлю. Шпинат смешается с яйцами.

4. Когда яйца почти готовы, но еще слегка влажные, посыпьте раскрошенной фетой. Продолжайте медленно взбивать, позволяя сыру слегка расплавиться в яйцах. Через минуту добавьте помидоры.

5. Готовьте еще несколько секунд или пока яйца не будут готовы по вашему вкусу. Подавайте немедленно.

## **34. ПИРОГ С БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 больших яиц

1 чашка густых сливок

1 чашка тертого сыра чеддер или 1 чашка швейцарского сыра

1/2 чашка хрустящего приготовленного бекона, покрошенного

соль и перец

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Смажьте сливочным маслом или сбрызните форму для запекания или пирога антипригарным кулинарным спреем.
3. Яйца взбейте со сливками.
4. Добавьте соль и перец по вкусу.
5. Добавьте сыр и бекон, хорошо перемешайте.
6. Вылейте в кастрюлю.
7. Выпекайте 40 минут или до золотистого цвета.



## **35. УЭВОС ДИВОРСИАДОС**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

8 яиц 2 ложки сливочного масла

# КРАСНЫЙ СОУС

6 помидор нарезанных дольками

1 халапеньо, нарезанный

1/2 чашки лука, нарезанного

1 зубчик чеснока

1 1/2 чашки воды

# ЗЕЛЕНЫЙ СОУС

1/2 чашки лука, нарезанного

1 зубчик чеснока

20 томатилло, очистить от шелухи

3 болгарских перца, семена удалить

1 1/2 чашки воды

# ШАГИ

1. В двух отдельных кастрюлях варите красный и зеленый соус в течение 20 минут; прохладный; и пропустить через блендер.
2. Яйца пожарить на сливочном масле, по 2 на человека; положить на тарелку.
3. Выложите 1/4 стакана зеленого соуса вокруг одного яйца сбоку и 1/4 стакана красного соуса вокруг другого яйца. Яйца находятся посередине, а соус идет только на одну сторону тарелки и встречается посередине.

## **36. ТАПАС ИЗ СЕВИЛЬИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г листьев молодого шпината

2 ложки оливкового масла

морская соль, по вкусу

свежемолотый черный перец по вкусу

6 средних яиц или 5 больших яиц

1 ложка петрушки, крупно нарезанной

1/2 ложки паприки

1/2 чайная ложка орегано

3 зубчика чеснока, измельченные

1 лук, мелко нарезанный

200 г приготовленных креветок, очищенных

# ШАГИ

1. Вымойте листья молодого шпината, затем пропаривайте их в воде, находящейся на листьях, примерно 1 минуту или пока листья не начнут увядать.
2. Хорошо слейте воду с листьев молодого шпината, слегка отожмите их, затем перемешайте в миске с небольшим количеством оливкового масла, морской солью и свежемолотым перцем по вкусу.
3. Разбейте яйца в отдельную миску, добавьте петрушку, паприку, орегано, морскую соль и свежемолотый перец по вкусу, затем слегка взбейте.
4. Нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием и обжарьте мелко нарезанный лук и измельченный чеснок, пока он не станет мягким, но не коричневым.
5. Добавьте креветки на минуту или две, перемешивая.
6. Добавьте шпинат и продолжайте перемешивать ингредиенты на сковороде.
7. Вылейте приправленные яйца в смесь шпината и осторожно перемешайте на среднем огне, делая паузу на несколько мгновений, чтобы смесь начала схватываться.
8. Если вы хотите сохранить дух оригинального севильского рецепта, снимите кастрюлю с огня, пока яйца еще немного жидкие; или если вы, как и я, действительно предпочитаете, чтобы яйца не были жидкими, оставьте их на ог-



не еще немного.

9. Подавайте сразу же с теплыми рулетами с хрустящей корочкой.

## **37. ЯЙЦА ХАМИНАДАС**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц

1 ложка растительного масла

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка перца

овощная кожура (особенно сушеная луковая шелуха)

1 столовая ложка молотого кофе (по желанию) или 1—

2 столовые ложки растворимого кофе (по желанию)

# ШАГИ

1. Поместите яйца в кастрюлю или кастрюлю с водой вместе с большим количеством луковой шелухи и кофе. Сорт лука не имеет значения. Добавьте масло. Доведите до кипения и дайте быстро закипеть не менее пяти минут.

2. Уменьшите огонь до кипения и оставьте открытым минимум на четыре часа или на ночь. Не бойтесь их переварить. Достаньте яйца из кастрюли и поместите в миску с ледяной водой.

3. Достаньте яйца и протрите их. Подавайте просто, горячим, теплым или холодным. Оставшиеся яйца легко разогреть. Их также прекрасно нарезают в салатах (из них получается потрясающий яичный салат) или в качестве гарнира к пикантным тушеным овощам, например к рататую.

## **38. КЕКСЫ С МАСЛОМ С ЛИМОНОМ, ЧЕРНИКОЙ И ОРЕХАМИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

250 гр. миндального масла или 250 гр. арахисового масла

3 яйца

1/4 чайной ложка соли

1 чайная ложка пищевой соды

1 ложка лимонного сока

12 -24 капли жидкой стевии

1/2 ложки лимонного экстракта (или по вкусу)

500 гр. черники

2 ложки семян чиа (по желанию) или 2 столовые ложки  
мака (по желанию)

# ШАГИ

1. Смешайте яйца, ореховое масло, соль, пищевую соду, подсластитель, ароматизатор и семена, если вы их используете. Вам, вероятно, понадобится какой-нибудь электроинструмент, так как ореховое масло трудно начать смешивать.
2. Когда у вас получится тесто (оно будет довольно густым), добавьте лимонный сок и еще раз перемешайте.
3. Если вы собираетесь использовать чернику, заполните каждую чашку смазанной маслом формы для кексов примерно на  $1/4$  тестом, добавьте чернику, а затем немного теста сверху.
4. В противном случае заполните чашки на  $1/2$ — $2/3$ .
5. Выпекать 20 минут при температуре  $180^{\circ}\text{C}$ .

## **39. КОТЛЕТЫ С КОЛБАСОЙ**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

500 гр. фарша индейки

1 чайная ложка соли

2 чайные ложки шалфея

1 ложка семян фенхеля

1 чайная ложка тимьяна

1 чайная ложка черного перца

1/2 чайной ложки белого перца

1/2 чайной ложки кайенского перца

1/4 чайной ложки чесночного порошка

1/8 чайной ложки молотой гвоздики

1/8 чайной ложки мускатного ореха

1/8 чайной ложки душистого перца

# ШАГИ

1. Смешайте все ингредиенты (если не хотите острого вкуса, используйте меньше перца) и хорошо перемешайте.
2. Если позволяет время, поставьте мясо в холодильник на ночь, чтобы оно впитало в себя аромат специй.
3. Сформируйте котлеты и готовьте по мере необходимости, замораживая остатки.
4. Не пережаривайте, иначе они высохнут – снимите с огня, как только они перестанут быть розовыми внутри, но останутся сочными. (если вы предпочитаете более влажную текстуру, добавьте в смесь немного оливкового масла или яйцо непосредственно перед приготовлением).

## **40. ТЫКВЕННЫЕ КЕКСЫ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

450 гр. тыквы

4 большие яйца

1 чашка заменителя сахара

1/4 стакан масла или 1/4 стакана сливочного масла, растопленного

2 ложки специй для пирога

1 ложка молотого кардамона

1/2 чайной ложки соли

1 чайной ложки разрыхлителя

1 1/4 стакана льняной муки мелкого помола

1 стакан соевой муки

# ШАГИ

1. Поместите все ингредиенты, кроме соевой муки и семян льна, в кухонный комбайн и хорошо перемешайте.
2. Добавьте муку и взбивайте до однородного состояния.
3. Разложите по смазанным маслом формочкам для кексов и запекайте при температуре 200 градусов в течение 25 минут.

# **41. КИШ ИЗ ШВЕЙЦАРСКОГО МАНГОЛЬДА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 чайная ложка оливкового масла

1/2 сладкого лука

1/2 пучка швейцарского мангольда

2 1/2 чашки тертого сыра

4 яйца

1 чашка обезжиренного молока

соль

перец

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Промойте и высушите мангольд. Отрежьте самые концы стеблей. Крупно нарежьте (оставив стебли неповрежденными) мангольд.
3. Добавьте лук и мангольд в масло и обжаривайте, пока стебли не станут мягкими (не пережаривайте). Добавьте соль и перец по вкусу.
4. Тем временем натрите 2,5 стакана сыра. Используйте любые сорта, которые вы хотите/имеете.
5. Взбейте яйца. Добавьте молоко и сыр. Добавьте смесь лука и мангольда. При необходимости добавьте соль и перец по вкусу.
6. Вылейте в форму для пирога, сбрызнутую антипригарным кулинарным спреем.
7. Выпекайте 35—45 минут или до тех пор, пока он не станет золотисто-коричневым и не перестанет вытекать жидкость при про тыкании ножом.



## **42. КЕКСЫ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца

1 1/2 чашки молока

1/2 чашки смеси для выпечки

350 гр. колбасы

1/2 чашки тертого сыра чеддер

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180.
2. Смешать яйцо, молоко и смесь для выпечки. Приправить солью и перцем.
3. Разложите яичную смесь между 12 смазанными маслом формочками для кексов.
4. Разложите колбасу по формочкам для кексов и накройте сыром.
5. Выпекайте 15—20 минут или пока вставленная зубочистка не выйдет чистой.
6. Заморозьте оставшиеся кексы в пакетах с застежкой-молнией на одну порцию. Чтобы разогреть, поместите замороженные кексы в микроволновую печь примерно на 60 секунд.

## **43. КЕТО-БЛИНЫ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан миндальной муки
- 1/4 стакан кокосовой муки
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 2 ложки эритрита (заменителя сахара)
- 6 больших яиц
- 6 ложек молока
- 1 1/2 ложки ванильного экстракта
- 1/8 чайной ложки соли

# ШАГИ

1. Взбейте все ингредиенты в миске до однородной массы. (Тесто должно иметь консистенцию обычного теста для блинов. Если оно слишком густое, добавьте еще молока).
2. Разогрейте смазанную маслом сковороду на плите на средне-слабом огне.
3. Выложите  $1/4$  стакана теста на горячую сковороду и сформируйте круги. (Я люблю добавлять чернику на этом этапе).
4. Накройте крышкой и готовьте примерно  $1—1/2—2$  минуты, пока не начнут образовываться пузырьки.
5. Переверните и готовьте еще  $1—1/2—2$  минуты, пока другая сторона не подрумянится.
6. Повторите то же самое с остальным тестом.

## **44. ОМЛЕТ С ГРИБАМИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яйца

1 щепотка морской соли

4 ложки сливочного масла

250 гр. свежих грибов

60 гр. швейцарского сыра



# ШАГИ

1. Вымойте, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками грибы.
2. Обжарьте грибы на 1 столовой ложке сливочного масла на сковороде до готовности. Снимите со сковороды и отложите в сторону.
3. Разбейте яйца и взбейте их в небольшой миске венчиком, добавьте морскую соль (не перестарайтесь, омлет получится жестким).
4. Растопите 3 столовые ложки сливочного масла на сковороде на среднем огне, а затем добавьте яичную смесь. Наклоните сковороду так, чтобы яйца покрыли всю сковороду.
5. Готовьте яйца, пока их нижняя сторона не подрумянится, а затем разложите сверху грибы и тертый швейцарский сыр.
6. Поднимите одну сторону лопаткой и сложите омлет пополам. Уменьшите огонь и готовьте еще около 30 секунд, чтобы омлет приготовился изнутри.
7. Лопаткой переложите омлет на тарелку и подавайте!

## **45. ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ, ЧЕДДЕРОМ И КИНЗОЙ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

4 больших яйца

1 столовая ложка оливкового масла

1/4 чашки нарезанного сладкого лука

1 помидор, нарезанный кубиками

2—4 ложки нарезанной кинзы, в зависимости от личного вкуса.

соль

черный перец, свежемолотый

1/4 чашки крупно натертого нежирного сыра чеддер

# ШАГИ

1. Яйца взбейте их с 2 столовыми ложками воды до однородного состояния.
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло.
3. Добавьте лук и готовьте, помешивая, до золотистого цвета, примерно 5 минут.
4. Увеличьте огонь до сильного и добавьте нарезанный кубиками помидор, кинзу, 1/2 чайной ложки соли и черный перец.
5. Готовьте, пока помидоры не прогреются и не выпарятся соки, около 1 минуты.
6. Сразу добавить яйца, убавить огонь до среднего и варить, не перемешивая, 1 минуту.
7. Лопаткой перемешайте яйца от краев сковороды к центру.
8. Продолжайте готовить и осторожно помешивать, пока яйца не будут почти готовы, но все еще влажными, около 3 минут.
9. Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 1 минуту.
10. Разложите и подавайте на подогретых тарелках.

## **46. ЯЙЦА-ПАШОТ С КАРРИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 1/2 ложки молотого кориандра
- 1 1/2 чайные ложки порошка карри
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- 1/2 чайной ложки молотой куркумы
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки молотого перца
- 4 яйца
- 4 толстых хрустящих тоста с маслом

# ШАГИ

1. Наполните среднюю кастрюлю примерно 8 см. воды.
2. Добавьте кориандр, порошок карри, тмин, куркуму, соль и перец.
3. Довести до кипения.
4. Уменьшите огонь до легкого кипения.
5. Разбейте одно яйцо в небольшую тарелку.
6. Аккуратно опустите яйцо в воду.
7. Повторите то же самое с оставшимися яйцами.
8. Варить в едва кипящей воде 3—5 минут.
9. Вынуть яйца шумовкой и хорошо процедить.
10. Подавайте сразу же на хрустящих тостах с маслом.

## **47. ЯЙЦА СОПРАНО**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 зубчик измельченного чеснока

2 ложки оливкового масла

2 стакана консервированного томатного пюре

4 свежих листьев базилика, порванные на кусочки или

1 щепотка сушеного орегано

соль и перец

8 больших яиц

1 столовая ложка сыра пармезан или 1 столовая ложка сы-

ра романо

# ШАГИ

1. В средней сковороде обжарьте чеснок в масле на среднем огне около 2 минут или до слегка золотистого цвета.
2. Добавьте помидоры, базилик, соль и перец по вкусу.
3. Доведите до кипения и варите 15 минут или пока соус не загустеет.
4. Разбейте яйцо в небольшую чашку.
5. Ложкой делаем углубление в томатном соусе.
6. Выложите яйцо в соус.
7. Продолжайте с оставшимися яйцами.
8. Посыпьте сыром.
9. Накройте крышкой и готовьте 3 минуты или пока яйца не будут готовы по вашему вкусу.
10. Подавайте горячим.

## **48. ГОВЯЖИЙ ФАРШ, ШПИНАТ И ЯЙЦА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яйца

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка сливочного масла

500 гр. нежирного говяжьего фарша

1 небольшая луковица, мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченные

1 упаковки замороженного нарезанного шпината, размороженного и осушенного, или 2 Пакетика свежих листьев молодого шпината (нарезать или оставить целиком)

2 чайные ложки нарезанного свежего базилика или

1/2 чайной ложки сушеного базилика

1/4 ложки сушеного орегано

1/4 чайной ложки мускатного ореха

соль и перец

# ШАГИ

1. Взбейте яйца и отложите для шага 7.
2. Нагрейте масло и сливочное масло в большой тяжелой сковороде на среднем огне.
3. Когда масло растает, добавьте говяжий фарш и готовьте, время от времени помешивая, пока он не подрумянится и не станет рассыпчатым.
4. Добавьте лук и чеснок и готовьте, пока лук не станет мягким, но не подрумянится.
5. Добавьте шпинат, базилик, орегано и мускатный орех.
6. Если вы используете свежий шпинат, готовьте, пока шпинат не завянет.
7. Добавьте взбитые яйца в смесь говядины и шпината и готовьте, пока яйца не застынут, около 3 минут.
8. Добавьте соль и перец по вкусу.

## **49. АКУРИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

6—8 яиц

4 ложки молока

соль

1/4 чайной ложки молотого черного перца

2 ложки топленого масла или 2 столовые ложки сливочного масла

зеленый лук или 2 небольшие белые луковицы, мелко нарезанные

2—3 шт. свежий красный перец чили или 2—3 зеленых перца чили, очищенных от семян и нарезанных

1 ложка мелко натертого свежего имбиря

1/8 чайной ложки молотой куркумы

2 ложки измельченных свежих листьев кориандра

1 помидор, очищенный и нарезанный кубиками, по желанию

1/2 чайной ложки молотого тмина

# ГАРНИР

нарезанный помидор

1 веточка свежей кинзы или 1 веточка листьев кориандра



# ШАГИ

1. Взбейте яйца до тех пор, пока они хорошо не перемешаются.
2. Добавьте молоко, соль и перец.
3. Нагрейте топленое или сливочное масло в большой тяжелой сковороде и обжарьте лук, перец чили и имбирь до мягкости.
4. Добавьте куркуму, листья кориандра и помидоры, если они используются, и жарьте еще минуту или две, затем добавьте яичную смесь и молотый тмин.
5. Готовьте на слабом огне, помешивая и поднимая яйца, когда они начнут оседать на дне кастрюли.
6. Перемешайте и варите, пока яйца не приобретут кремообразную консистенцию – их не следует варить до тех пор, пока они не высохнут.
7. Переложите на сервировочную тарелку и украсьте помидорами и кориандром.
8. Подавайте с чапати, паратхами или поджаренным хлебом.

## **50. УЕВОС ДИАБЛОС**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

3 больших яйца

2 хот-дога, нарезанные кусочками.

1 чашка сальсы

1 маленькая луковица

2 зубчика чеснока, измельченные

сыр с перцем

# ШАГИ

1. Начните с обжаривания лука и чеснока в небольшой сковороде.
2. Когда они станут полупрозрачными, добавьте соль и хот-доги.
3. Разбейте яйца сверху, дайте им приготовиться.
4. Сверху положите ломтики сыра и накройте крышкой, пока сыр не расплавится.
5. Переложите все это на тарелку.

## **51. ДОМАШНЯЯ САЛЯМИ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг говяжьего фарша

1 чашка воды

1/2 чайной ложки жидкого дыма

1/2 чайной ложки лукового порошка

1/2 чайной ложки крупного черного перца

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/2 чайной ложки семян горчицы

2 ложки соли

# ШАГИ

1. Смешайте все ингредиенты в неметаллической миске. Легче смешать приправу с водой, а затем добавить мясо, равномерно распределив руками все специи (как при приготовлении мясного рулета). Примечание, основанное на обзоре: не перемешивайте мясо слишком сильно, иначе оно получится жестким. Это справедливо в отношении любого вида мяса: обрабатывайте его ровно настолько, чтобы все было включено.
2. Охладите в течение 24 часов.
3. Достаньте из миски и сверните в 4 рулета толщиной примерно до 5 см.
4. Заверните в алюминиевую фольгу блестящей стороной к мясу.
5. Прodelайте крошечные отверстия вдоль одной стороны и поместите в жаровню отверстиями вниз, чтобы стекала жидкость.
6. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 1 1/2 часа.
7. Снимите фольгу и снова заверните в полиэтиленовую пленку.

# **Глава 4: Обеды на Весь День**

**Кето-ланчи, приносящие  
удовлетворение и энергию**



# **Рецепты средиземноморской и азиатской кето-кулинарии**

# **Кето-ланчи, приносящие удовлетворение и энергию**

Благодаря этим идеям кето-обеда время обеда никогда не отвлечет вас от ваших целей в отношении здоровья. От сытных супов до освежающих салатов – рецепты кето-ланча на любой вкус.

# **1. ФАРШИРОВАННЫЙ САЛАТ ИЗ АВОКАДО**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2/3 чашка раскрошенного сыра фета

2 небольших спелых помидора, нарезанных

1 красный лук, нарезанный

2 ложки нарезанной свежей петрушки

2 ложки оливкового масла

1 ложка красного винного уксуса

1 чайная ложка орегано

2 больших авокадо, разрезанных пополам и без косточек

## ШАГИ

1. Смешайте все ингредиенты, кроме авокадо, в миске.
2. Приправить по вкусу солью и перцем.
3. Выложите ложкой в каждую половинку авокадо и подавайте.

## **2. КРЕВЕТКИ С КОЛБАСОЙ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

# КРЕВЕТОЧНЫЙ БУЛЬОН

500 гр. шкурок креветок

1 халапеньо

1/4 чашки лука

2 стебля из сельдерея

3 лавровых листа

2 зубчика чеснока

2 коктейли с приправой каджун



# ГАМБО

3 ложки гуаровой камеди (полезный загуститель)

1 зеленый перец

2 стебля сельдерея

2 лавровых листа

1/4 чашки желтого лука

500 гр. итальянской колбасы

500 гр. сырых креветок

2 ложки приправы каджун

1/2 ложки черного перца

# ШАГИ

1. Очистите креветки.
2. Отложите креветки в миску.
3. Поместите шкурки в кастрюлю.
4. Нарезаем все овощи в бульонных ингредиентах. Разомните лавровый лист рукой и положите в бульон. Зубчики чеснока измельчить.
5. Налейте в кастрюлю 6 стаканов воды и закройте кастрюлю крышкой.
6. Доведите кастрюлю до быстрого кипения.
7. Взболтайте отвар приправы в воде.
8. Убавьте огонь плиты до «низкого» уровня.
9. Дайте бульону настояться под крышкой 1 час.
10. Процедите бульон и отставьте в сторону.

# ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ГАМБО

1. Нарезьте колбасу ломтиками.
2. Нарезьте все овощи и отложите в сторону.
3. Положите чайную ложку масла в большую сковороду или кастрюлю.
4. Установите сковороду на средний или сильный огонь.
5. Добавьте овощи и все сухие приправы.
6. Обжарьте овощи и измельченный лавровый лист до готовности, около 10 минут.
7. Влейте оставшийся креветочный бульон и доведите до кипения. Тушить под крышкой около 15 минут.
8. Добавьте креветки и нарезанную колбасу и варите еще 10 минут или до полной готовности колбасы.
9. Добавьте соль по вкусу.
10. Равномерно посыпьте гуаровую камедь в гамбо и перемешайте. Добавляйте камедь до тех пор, пока не будет достигнута желаемая толщина.

## 3. КЕТО-СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ И КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

# ИНГРЕДИЕНТЫ

# ДЛЯ СЭНДВИЧА С ИНДЕЙКОЙ

2 тоста из кето-хлеба

1 столовая ложка и 1 чайная ложка клюквенного соуса

3 кусочка обжаренной грудки индейки (около 30 гр.)

20 гр. сыра бри, тонко нарезанного

4 листа салата

морская соль по вкусу

# ДЛЯ КЕТО-ХЛЕБА

2 стакана миндальной муки высшего сорта

1 ложка разрыхлителя

1/2 чайной ложки пищевой соды

1 1/2 чайной ложки соли

1 столовая ложка и 1/2 чайной ложки мака

1 столовая ложка и 1/2 чайной ложки поджаренных семян

кунжута

8 больших яиц, отдельно

1/8 чайной ложки винного камня

1/3 стакана растопленного рафинированного кокосового

масла, слегка остудите

1 чайная ложка лимонного сока

1/2 чайной ложки морской соли

# ДЛЯ КЕТО- КЛЮКВЕННОГО ВКУСА

1/2 стакана замороженной клюквы без добавления сахара,  
размороженной

2 ложки укропа и еще немного для украшения

2 ложки дижонской горчицы

соль по вкусу

# ШАГИ

1. Для кето-хлеба: разогрейте духовку до 180 градусов. Застелите форму для хлеба с антипригарным покрытием размером 9х5 дюймов пергаментной бумагой, оставив 5-сантиметровый выступ на двух самых длинных сторонах формы.

2. В большой миске смешайте миндальную муку, разрыхлитель, пищевую соду, кошерную соль, 1 столовую ложку семян мака и 1 столовую ложку поджаренных семян кунжута. Отложите в сторону.

3. В чашу миксера с насадкой-венчиком добавьте яичные белки и винный камень. Взбейте яичные белки до образования жестких пиков.

4. В небольшой миске смешайте яичные желтки, охлажденное кокосовое масло и лимонный сок. Добавьте сухие ингредиенты к влажной смеси небольшими порциями и смешайте их резиновой лопаткой. Смесь будет очень густой пастой. Обязательно разбейте комочки муки лопаткой, чтобы жидкие и сухие ингредиенты смешались равномерно.

5. Добавьте к мучной смеси треть взбитых яичных белков и медленно введите белки в тесто. Добавьте еще треть яичных белков и перемешайте. Наконец, добавьте оставшиеся яичные белки и смешайте; кусочков теста оставаться не должно, но тесто никогда полностью не смешается, оста-



нутые белые и желтые части.

6. Вылейте тесто в подготовленную форму. Посыпьте тесто оставшимися по 1/2 чайной ложки семян мака и кунжута, а также хлопьями морской соли. Выпекайте в духовке минут 30—35 или пока верх не станет золотисто-коричневым, а зубочистка, вставленная в центр, не будет выходить чистой.

7. Дайте остыть в форме 10 минут, а затем переложите хлеб на противень, чтобы он полностью остыл, минимум на 30 минут. Нарезьте ломтиками и подавайте. (Делается 10 ломтиков.).

8. Для кето-клюквы: добавьте все ингредиенты в небольшой кухонный комбайн и перерабатывайте до тех пор, пока клюква не разобьется на мелкие кусочки, но останется грубой текстуры. Приправьте солью по вкусу. Поместите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник. Когда будете готовы подавать, украсьте еще свежим укропом.

9. Для кето-сэндвича с индейкой: перемешайте салат со щепоткой соли по вкусу. При желании поджарьте хлеб. Намажьте клюквенным соусом одну сторону каждого ломтика хлеба. На один ломтик хлеба добавьте ломтики индейки, ломтики бри и приправленный салат. Сверху выложите оставшийся хлеб клюквенной стороной вниз. Закрепите сэндвич двумя шампурами, а затем разрежьте его посередине по диагонали. Подавайте немедленно.

## **4. КЕТО ЛАЗАНЬЯ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

кулинарный спрей с антипригарным покрытием

3 больших кабачка

соль

оливковое масло

1 лук, нарезанный кубиками

3 зубчика чеснока, нарезанные

1 ложка итальянской приправы

500 гр. говяжьего фарша

черный перец

720 гр. соуса маринара

960 гр. творога

3 1/2 чашки тертого сыра моцарелла

2 яйца, взбитые

1/2 чайной ложки чесночного порошка

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов и распылите анти-пригарный спрей на форму для выпечки размером 9x13 дюймов.

2. С помощью мандолины нарежьте кабачки полосками толщиной около 1 см. Откиньте полоски на дуршлаг и перемешайте с 1 чайной ложкой соли. Дайте стечь 10 минут. Выложите полоски кабачков между слоями бумажных полотенец на противне. Дайте высохнуть, пока будете делать начинку.

3. Нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла в сковороде на среднем огне. Добавьте лук, чеснок и итальянскую приправу и готовьте до прозрачности, около 7—10 минут.

4. Добавьте говяжий фарш и готовьте до коричневого цвета, разбивая деревянной ложкой. Слейте весь жир и приправьте солью и перцем. Добавьте 2 стакана соуса маринара и снимите с огня.

5. Добавьте в миску творог, 2 стакана моцареллы, яйца, чесночный порошок, 1/2 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца и перемешайте.

6. Выложите примерно 3/4 стакана мясного соуса на дно формы для запекания. Добавьте слой полосок кабачков, чтобы покрыть всю площадь, слегка перекрывая друг друга. Выложите на 3/4 стакана творожной смеси. Повторите еще че-

тыре раза, закончив творожным слоем.

7. Сверху распределите оставшийся соус маринара и посыпьте оставшейся тертой моцареллой. Плотно накройте алюминиевой фольгой. Поместите форму на противень и запекайте 30 минут.

8. Снимите крышку и запекайте еще 25—30 минут или пока сыр не начнет пузыриться и не подрумянится.

9. Дайте остыть 10 минут. Перед подачей украсьте рубленой петрушкой.

## **5. БРУСКЕТТА С КУРИЦЕЙ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 ложки оливкового масла (разделить)
- 2 ложки бальзамического уксуса
- 1/2 чайной ложки морской соли
- 1/2 чайной ложки черного перца
- 3 зубчика чеснока (толченые)
- 2 ложки свежего базилика (нарезанного)
- 2 куриной грудки
- 3 помидора (нарезанные)
- 1/4 стакана красного лука (нарезанного)
- 2 зубчика чеснока (измельченные)
- 1 ложка свежего базилика (нарезанного)
- 2 ложки оливкового масла первого отжима
- 1 ложка бальзамического уксуса
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки черного перца
- 2 ложки сыра пармезан (тертого)
- 2 больших цуккини

# ШАГИ

1. Смешайте 2 столовые ложки оливкового масла, бальзамический уксус, морскую соль, черный перец, чеснок и базилик.
2. Добавьте в большой полиэтиленовый пакет с курицей и маринуйте до 8 часов. Можно хотя бы час.
3. Прежде чем жарить курицу на гриле, смешайте все ингредиенты брускетты с томатами и базиликом в средней миске. (ингредиенты из помидоров рома, вниз).
4. Поставьте в холодильник до подачи тарелок.
5. Достаньте курицу из маринада и положите на гриль на средний огонь по 10—12 минут с каждой стороны.
6. Пока курица жарится на гриле, добавьте в большую сковороду оставшуюся 1 столовую ложку оливкового масла, затем добавьте лапшу из кабачков и обжаривайте 3—5 минут.
7. Разделите лапшу из кабачков между двумя мисками. Когда курица будет приготовлена на гриле, нарежьте ее ломтиками и положите поверх зудлей. Выложите брускетту на курицу и зудлы.



## **6. ШПИНАТНЫЙ ПИРОГ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ложка растительного масла

1 лук, нарезанный

1 (300 гр.) упаковка замороженного шпината,  
размороженного

5 яиц

350 гр. тертого сыра

соль и перец

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Смажьте форму для запекания.
3. Нагрейте масло в сковороде над мед. высокая температура. Добавьте лук и жарьте до коричневого цвета (5 минут).
4. Добавьте шпинат; варить до тех пор, пока не испарится лишняя влага. Дайте остыть.
5. Взбейте яйца в миске. Добавьте сыр.
6. Вмешайте яично-сырную смесь в луково-шпинатную смесь. Приправьте по вкусу солью и перцем, если хотите.
7. Выложите в форму для пирога, равномерно распределите верх.
8. Выпекайте до тех пор, пока верх не подрумянится и тестер (я использую зубочистку) не станет чистым, 40—45 минут.

## **7. САЛАТ ИЗ АВОКАДО**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2/3 чашки раскрошенного сыра фета

2 небольших помидора, нарезанных

1 красный лук, нарезанный

2 ложки нарезанной свежей петрушки

2 ложки оливкового масла

1 ложка красного винного уксуса

1 чайная ложка орегано

2 больших авокадо, разрезанных пополам и без косточек

## ШАГИ

1. Смешайте все ингредиенты, кроме авокадо, в миске.
2. Приправить по вкусу солью и перцем.
3. Выложите ложкой в каждую половинку авокадо и подавайте.

## **8. ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С СОУСОМ ПЕСТО**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

4 половинки куриной грудки без костей и кожи

1/2 чашки охлажденного песто из базилика

2—3 помидора, нарезанные (по желанию)

1/2 чашки сыра моцарелла, натертого



# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 200 градусов по Цельсию.
2. Застелите противень прочной фольгой.
3. Поместите курицу и песто в среднюю миску; бросить в пальто.
4. Поместите курицу на подготовленный противень.
5. Запекайте 20—25 минут или пока курица в центре не перестанет быть розовой.
6. Вынуть из духовки; сверху выложите помидоры и сыр.
7. Выпекайте еще 3—5 минут или пока сыр не расплавится.

## **9. ТУНЕЦ С КАДЖУНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг. тунца

3—4 ложки приправы для рыбы

1/4 чашки оливкового масла

# КАДЖУНСКАЯ ГОРЧИЦА

1/2 стакана сметаны

1/2 чашки майонеза

1 1/2 ложки острой горчицы

1 лимон, сок

2 ложки хрена (или по вкусу)

1/4 чайной ложки паприки

# ШАГИ

1. Сначала приготовьте горчицу: смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле.
2. Доведите до кипения, часто помешивая.
3. Когда все станет гладко, значит, все готово.
4. Теперь приступайте к тунцу. Нарежьте тунец крупными кусочками. Смажьте приправой для чернения. Нагрейте масло на сковороде, пока оно не станет очень горячим, но не дымится. Обжарьте тунец со всех сторон, в общей сложности около 7—10 минут.
5. Не пережаривайте.
6. Хорошо, чтобы тунец был слегка розовым внутри.
7. Подавайте сразу с каджунской горчицей.
8. Его также можно приготовить из очищенных гигантских креветок.

## **10. ЖАРЕНАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2 чайной ложки тимьяна
- 1/2 чайной ложки майорана
- 1/2 чайной ложки шалфея
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка
- 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1/2 чайной ложки молотого имбиря
- 2 ложки соевого соуса
- 1 ложка вустерширского соуса
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 кг. свиной вырезки

# ШАГИ

1. Соедините первые 6 ингредиентов, хорошо перемешайте.
2. Добавьте все остальные ингредиенты, кроме свиной корейки, и тщательно перемешайте.
3. Равномерно распределите маринад по свиной корейке и поставьте мариноваться в холодильник на 8 часов.
4. Разогрейте духовку до 180 градусов.
5. Достаньте свиную корейку из холодильника и дайте ей нагреться до комнатной температуры.
6. Жарьте без крышки 45 минут.
7. Вынуть из духовки и дать постоять 15 минут.
8. Нарезьте ломтиками.



# **11. СЫРНАЯ ВЫПЕЧКА**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ложки сливочного масла

большая луковица, крупно нарезанная (около 2 стаканов)

300 гр. колбасы

соль и свежемолотый черный перец

3 чашки капусты, крупно нарезанной

1/3 стакана куриного бульона или 1/3 стакана воды

8 больших яиц

2 ложки густых сливок

4 веточки тимьяна, только листья

100 гр. крупно натертого сыра чеддер (около 1 стакана)

12 помидоров черри (около 3/4 стакана)

# ШАГИ

1. Разогрейте духовку до 190 градусов. Смажьте форму для пирога глубиной 9 дюймов сливочным маслом и отложите в сторону.
2. Растопите сливочное масло в большой сковороде на среднем огне. Когда пена утихнет, добавьте лук и колбасу, приправьте солью и перцем и обжаривайте, разбивая колбасу ложкой, пока лук не станет полупрозрачным, а колбаса не начнет подрумяниваться, около 7 минут.
3. Добавьте капусту и куриный бульон или воду и готовьте, помешивая, чтобы дно кастрюли не стало глазурью, пока жидкость почти не выпарится, капуста не завянет, около 2 минут. Снимите с огня и дайте немного остыть.
4. В большой миске взбейте яйца и сливки. Слегка приправьте солью и перцем, добавьте тимьян и оставшуюся колбасную смесь. Переложите на подготовленную тарелку для пирога. Сверху распределите сыр и помидоры и отправьте в духовку. Выпекайте, пока он не поднимется и не станет слегка золотистым, около 25—30 минут.
5. Достаньте из духовки и дайте немного остыть, прежде чем разрезать на кусочки и подавать.

## **12. КЕКСЫ С БЕКОНОМ**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ломтиков бекона, крупно нарезанные

10 больших яиц

1/4 чашки молока

1/2 стакана кокосовой муки

соль и свежемолотый черный перец

# 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.