

Ketodietetyk Tygodniowy

indywidualny *plan odżywiania*

03.03.2025 - 09.03.2025



dietico



03.03.2025 (poniedziałek)	04.03.2025 (wtorek)	05.03.2025 (środa)	06.03.2025 (czwartek)	07.03.2025 (piątek)	08.03.2025 (sobota)	09.03.2025 (niedziela)
Śniadanie 12:00	Śniadanie 12:00	Śniadanie 12:00	Śniadanie 12:00	Śniadanie 12:00	Śniadanie 12:00	Śniadanie 12:00
KETO Naleśniki bez mąki	KETO Jajecznica z serem halloumi i boczkiem	KETO Śniadaniowa kanapka	KETO Złocista keto granola	KETO Jajecznica po meksykańsku	KETO Omlet z pieczarkami	KETO Niskowęglowodanowa owsianka
Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00
KETO Kotlety jagnięce ze szparagami	KETO Polędwiczki z pieczarkami w sosie musztardowym	KETO Pierś z kurczaka z pieczarkami	KETO Kremowa zapiekanka z kurczakiem	KETO Łosoś pieczony	KETO Pizza	KETO gnocchi
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
KETO Huevos rancheros	KETO Szparagi na maśle z kremowymi jajkami	KETO Placki kalafiorowe	KETO Pieczone jajka z wołowiną	KETO Bakłażan z jajkami	KETO Frittata ze świeżym szpinakiem	KETO Łódeczki z jajek nadziewane awokado i boczkiem
Kcal: 1503.48 B: 68.67 g T: 120 g W: 42.95 g PUFA: 8.52 g Bł: 14.65 g	Kcal: 1970.7 B: 109.39 g T: 161.06 g W: 24.37 g PUFA: 13.1 g Bł: 6.81 g	Kcal: 1147.83 B: 89.16 g T: 78.89 g W: 19.38 g PUFA: 6.86 g Bł: 4.39 g	Kcal: 1687.71 B: 129.01 g T: 120.9 g W: 22.42 g PUFA: 12.92 g Bł: 8.43 g	Kcal: 1545.69 B: 103.28 g T: 109.07 g W: 40.56 g PUFA: 15.17 g Bł: 15.37 g	Kcal: 3192.99 B: 174.94 g T: 255.11 g W: 61.7 g PUFA: 25.27 g Bł: 19.7 g	Kcal: 920.52 B: 45.06 g T: 75.72 g W: 16.21 g PUFA: 11.87 g Bł: 6.86 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, PUFA - Kwasy tłuszczowe wielonienasycone, Bł - Błonnik pokarmowy						

Kcal 1503.48 ; B 68.67 g ; T 120 g ; W 42.95 g ; PUFA 8.52 g ; Bł 14.65 g

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 397.26 B: 23.34 G T: 31.52 G W: 3.57 G PUFA: 2.87 G BŁ: 0 G

Dania

KETO Naleśniki bez mąki

Składniki:

• Jajko	3 x sztuka	150 g
• Serek śmietankowy naturalny Twój smak, Piątnica	3 x łyżka	75 g
• Proszek do pieczenia	0.25 x łyżeczka	1 g

Przygotowanie:

Zmiksuj dokładnie jajka, serek śmietankowy i proszek do pieczenia w misce. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju kokosowego. Smaż z każdej strony około 1 minuty.

16:00 OBIAD

KCAL: 651.85 B: 26.95 G T: 57.94 G W: 7.95 G PUFA: 2.07 G BŁ: 4.28 G

Dania

KETO Kotlety jagnięce ze szparagami

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

• Jagnięcina (mięso)	300 x gram	300 g
• Szparagi	400 x gram	400 g
• Masło klarowane	3 x łyżka	45 g
• Sól	2 x szczypta	0.6 g
• Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Rozgrzej tłuszcz na patelni, połóż kotlety. Przykryj i smaż pod przykryciem do zrumienienia z jednej strony, około 8-10 minut. Przewróć kotlety, dodaj szparagi i smaż kolejne 8-10 minut do czasu aż szparagi zmiękną. Zdejmij z ognia, przypraw solą i pieprzem do smaku.

Dania

KETO Huevos rancheros

Składniki:

● Papryczka jalapeno	50 x gram	50 g
● Papryka żółta	0.5 x sztuka	100 g
● Olej kokosowy	1 x łyżka	10 g
● Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6 g
● Czosnek	2 x ząbek	10 g
● Cebula	0.5 x sztuka	50 g
● Jajko	2 x sztuka	100 g
● Pomidor	1 x sztuka	170 g
● Awokado	0.5 x sztuka	70 g
● Kolendra (liście)	1 x garść	1 g

Przygotowanie:

Rozgrzej łyżkę stołową oleju kokosowego na patelni, na średnim ogniu. Smaż czosnek, paprykę, cebulę i jalapeño przez 3 minuty lub do chwili, aż papryka nieco zmięknie. Dodaj pomidora i smaż przez kolejne 5 minut, a następnie zdejmij z ognia i odstaw. Rozgrzej łyżeczkę oleju kokosowego na patelni, na średnim ogniu. Przygotuj jajka sadzone (około 6 minut). Podawaj jajka z salsą, kolendrą i plastrami awokado.

04.03.2025

Kcal 1970.7 ; B 109.39 g ; T 161.06 g ; W 24.37 g ; PUFA 13.1 g ; Bł 6.81 g

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 757.97 B: 38.69 G T: 64.13 G W: 6.79 G PUFA: 8.19
G Bł: 1.8 G

Dania

KETO Jajecznica z serem halloumi i boczkiem

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

• Jajko	6 x sztuka	300 g
• Boczek surowy	125 x gram	125 g
• Halloumi	100 x gram	100 g
• Szczypiorek	4 x łyżka	20 g
• Natka pietruszki	3 x łyżka	36 g
• Oliwki	1 x garść	45 g
• Oliwa z oliwek	2 x łyżka	20 g
• Sól	2 x szczypta	0.6 g
• Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Pokrój ser i boczek w kostkę. Rozgrzej oliwę na średnim ogniu, dodaj ser, szczypiorek i boczek. Smaż do zbrązowienia.

Wymieszaj w misce jajka, pietruszkę, sól i pieprz. Wlej zawartość miski na wierzch boczku i sera. Zmniejsz ogień, dodaj oliwki i mieszaj przez kilka minut. Jajecznicę możesz podać na sałacie.

16:00 OBIAD

KCAL: 409.72 B: 42.78 G T: 24.16 G W: 4.43 G PUFA: 1.52
G Bł: 1.29 G

Dania

KETO Polędwiczki z pieczarkami w sosie musztardowym

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

• Polędwica wieprzowa	400 x gram	400 g
• Pieczarki	4 x sztuka	80 g
• Musztarda	2 x łyżeczka	20 g
• Masło klarowane	2 x łyżka	30 g
• Śmietana 30 % tłuszczu	3 x łyżka	30 g
• Czosnek	1 x ząbek	5 g
• Bazylia suszona	2 x szczypta	0.6 g
• Oregano suszone	2 x szczypta	0.6 g
• Bulion warzywny	100 x gram	100 g
• Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
• Sól	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Polędwiczkę umyj, pokrój w plastry grubości ok 1,5 - 2cm, oprósź solą i pieprzem. Rozgrzej masło klarowane na patelni, obsmaż polędwiczki po ok 2-3 minuty z każdej strony. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki (możesz je wcześniej lekko podsmażyć na drugiej patelni), zalej połową szklanki bulionu. Na koniec dodaj do sosu musztardę, śmietanę i przyprawę. Poddusź kilka minut.

Dania

KETO Szparagi na maśle z kremowymi jajkami

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

● Masło	80 x gram	80 g
● Jajko	2 x sztuka	100 g
● Ser parmezan tarty	80 x gram	80 g
● Śmietana 18 % tłuszczu	250 x gram	250 g
● Sól	2 x szczypta	0.6 g
● Pieprz cayenne	1 x szczypta	0.3 g
● Szparagi	350 x gram	350 g
● Oliwa z oliwek	0.5 x łyżka	5 g
● Sok z cytryny	0.5 x łyżka	3 g

Przygotowanie:

Rozpuść połowę masła na patelni i usmaż jajka na średnim ogniu. Przełóż jajka do blendera, dodaj ser, śmietanę i zmiksuj na gładko. Dodaj sól i pieprz kajeński do smaku. Usmaż szparagi na oliwie na średnim ogniu, na dużej patelni. Dodaj sól, pieprz i odstaw. Rozpuść pozostałe masło na patelni i podgrzewaj, aż zaczną brązowieć. Zdejmij z ognia do przestygnięcia i dodaj sok z cytryny. Przełóż szparagi z powrotem na patelnię i mieszaj, dopóki masło nie będzie gorące. Podawaj szparagi z masłem i kremowymi jajkami.

05.03.2025

Kcal 1147.83; B 89.16 g; T 78.89 g; W 19.38 g; PUFA 6.86 g; Bł 4.39 g

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 500.17 B: 29.97 G T: 41.13 G W: 1.85 G PUFA: 3.84 G Bł: 0.08 G

Dania

KETO Śniadaniowa kanapka

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

• Jajko	4 x sztuka	200 g
• Masło	2 x łyżka	20 g
• Salami włoskie (wieprzowe)	4 x plaster	60 g
• Ser żółty	4 x plaster	80 g
• Sól	2 x szczypta	0.6 g
• Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
• Tabasco	2 x kropla	0.2 g

Przygotowanie:

Rozbij skorupkę i usmaż jajka z obu stron na średnim ogniu, dodaj sól i pieprz. Ułóż warstwami: jajko, szynkę, ser i znów jajko. Możesz użyć kilku kropli tabasco lub sosu Worcestershire do smaku.

16:00 OBIAD

KCAL: 341.54 B: 52.09 G T: 8.99 G W: 10.4 G PUFA: 1.35 G Bł: 1.82 G

Dania

KETO Pierś z kurczaka z pieczarkami

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

• Pierś z kurczaka	2 x sztuka	400 g
• Cebula	0.5 x sztuka	50 g
• Bulion drobiowy	1 x szklanka	240 g
• Jogurt grecki	75 x gram	75 g
• Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
• Rozmaryn suszony	1 x łyżeczka	5 g
• Sól	2 x szczypta	0.6 g
• Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Pokrój pierś z kurczaka w plastry, przypraw pieprzem, solą i rozmarynem. Rozpuść kostkę rosołową w w około 150 ml wody na patelni, wrzuc posiekaną cebulę i pokrojone pieczarki, a następnie duś pod przykryciem przez około 5-10 minut. Przełóż kurczaka do sosu i duś do miękkości. Dodaj jogurt i wymieszaj dokładnie. Obsyp natką pietruszki i podawaj z ulubionymi warzywami.

Dania

KETO Placki kalafiorowe

Do zjedzenia:

1 z 4 porcji

Składniki do przygotowania 4 porcji:

● Kalafior	450 x gram	450 g
● Jajko	3 x sztuka	150 g
● Cebula	0.5 x sztuka	50 g
● Sól	1 x łyżeczka	6 g
● Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
● Masło klarowane	100 x gram	100 g

Przygotowanie:

Oddziel kalafior od liści i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Wymieszaj kalafior z pozostałymi składnikami w misce i odstaw na 5-10 minut. Rozpuść sporą ilość masła na dużej patelni, na średnim ogniu. Jeśli przygotowujesz większą ilość placków, możesz wstawić pierwsze partie do delikatnie rozgrzanego piekarnika, aby nie wystygły. Nakładaj ciasto i formuj na patelni placki o średnicy około 8-10 cm. Smaż 4-5 minut z każdej strony, pilnując by się nie przypaliły. Nie przewracaj placków zbyt szybko – mogą się wówczas rozpadać.

Kcal **1687.71**; B **129.01 g**; T **120.9 g**; W **22.42 g**; PUFA **12.92 g**; Bł **8.43 g**

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 299.02 B: 6.71 G T: 28.29 G W: 9.26 G PUFA: 6.96
G Bł: 5.27 G

Dania

KETO Złocista keto granola

Do zjedzenia:

1 z 5 porcji

Składniki do przygotowania 5 porcji:

● Orzechy pekan	50 x gram	50 g
● Wiórki kokosowe	50 x gram	50 g
● Pestki słonecznika	60 x gram	60 g
● Pestki dyni	15 x gram	15 g
● Sezam (nasiona)	15 x gram	15 g
● Kurkuma mielona	0.75 x łyżeczka	3.75 g
● Cynamon	0.75 x łyżeczka	3 g
● Ekstrakt waniliowy	2 x kropla	0.6 g
● Mąka migdałowa	25 x gram	25 g
● Woda źródlana	60 x gram	60 g
● Olej kokosowy	15 x gram	15 g

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 150°C. Posiekaj orzechy w robocie kuchennym lub przy pomocy ostrego noża. Wymieszaj wszystkie składniki w misce. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika na około 20 minut. Pilnuj, aby orzechy i ziarna się nie przypaliły. Wyjmij z piekarnika i przemieszaj dokładnie. Wstaw do piekarnika na kolejne 20 minut. Kiedy granola będzie prawie sucha, wyłącz piekarnik i poczekaj aż wystygnie, pozostawiając blachę z granolą w środku. Podawaj z pełnotłustym greckim jogurtem i odrobiną wanilii. Możesz również dodać śmietanę. Granola jest bardzo odżywcza i syta.

Dania

KETO Kremowa zapiekanka z kurczakiem

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

● Pierś z kurczaka	500 x gram	500 g
● Ser żółty	100 x gram	100 g
● Śmietana 30 % tłuszczu	100 x gram	100 g
● Kalafior	150 x gram	150 g
● Pomidor	1 x sztuka	170 g
● Pesto zielone z oliwą z oliwek, Chef Select	1 x łyżka	10 g
● Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
● Masło klarowane	1.5 x łyżka	22.5 g
● Sól	1 x łyżeczka	6 g
● Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wymieszaj śmietanę z pesto i sokiem z cytryny. Przypraw kurczaka dodając sól i pieprz, a następnie obsmaż z obu stron na maśle. Przełóż kurczaka do naczynia żaroodpornego i wlej śmietanę. Posiekaj por, pokrój pomidor i kalafior i ułóż warstwami w naczyniu. Posyp z wierzchu serem i wstaw do piekarnika na około 30 minut.

Dania

KETO Pieczone jajka z wołowiną

Składniki:

● Mięso mielone wołowe	100 x gram	100 g
● Jajko	2 x sztuka	100 g
● Ser żółty	60 x gram	60 g
● Pieczarki	2 x sztuka	40 g

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Włóż mięso do niewielkiego naczynia żaroodpornego i zrób w środku dwa otwory. Wbij do nich jajka. Posyp z wierzchu tartym serem. Wstaw do piekarnika na około 15 minut.

Kcal 1545.69 ; B 103.28 g ; T 109.07 g ; W 40.56 g ; PUFA 15.17 g ; Bł 15.37 g

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 662.95 B: 36.65 G T: 46.23 G W: 28.48 G PUFA: 4.58
G Bł: 11.15 G

Dania

KETO Jajecznica po meksykańsku

Składniki:

● Jajko	3 x sztuka	150 g
● Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
● Papryczka jalapeno	350 x gram	350 g
● Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
● Ser żółty	50 x gram	50 g
● Masło klarowane	1 x łyżka	15 g
● Sól	3 x szczypta	0.9 g
● Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Posiekaj drobno cebulę, jalapeño i pomidora. Smaż na maśle przez 3 minuty na średnim ogniu. Wbij i mieszaj jajka przez 2 minuty, następnie dodaj ser.

16:00 OBIAD

KCAL: 418.24 B: 40.91 G T: 26.88 G W: 0.59 G PUFA: 7.78
G Bł: 0.2 G

Dania

KETO Łosoś pieczony

Składniki:

● Łosoś atlantycki	200 x gram	200 g
● Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
● Tymianek suszony	1 x szczypta	0.3 g
● Sól	0.5 x łyżeczka	3 g
● Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przypraw łososia solą, pieprzem i tymiankiem. Skrop sokiem z cytryny. Zawień rybę w folię aluminiową. Wstaw do piekarnika na 20 minut.

Dania

KETO Bakłażan z jajkami

Składniki:

● Bakłażan	0.5 x sztuka	120 g
● Oliwa z oliwek	0.5 x łyżka	5 g
● Halloumi	55 x gram	55 g
● Cebula	0.25 x sztuka	25 g
● Jajko	2 x sztuka	100 g
● Masło klarowane	0.5 x łyżka	7.5 g

Przygotowanie:

Obierz i posiekaj drobno cebulę. Pokrój bakłażan i ser w 2 cm kostkę. Obsmaż cebulę na średnim ogniu. Dodaj ser i bakłażan – smaż do momentu, aż delikatnie zbrązowieją. Dodaj sól i pieprz. Usmaż jajka na oddzielnej patelni. Można je podawać z niewielką ilością sosu Worcestershire.

Kcal 3192.99 ; B 174.94 g ; T 255.11 g ; W 61.7 g ; PUFA 25.27 g ; Bł 19.7 g

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 555.7 B: 27.22 G T: 47.13 G W: 6.29 G PUFA: 4.2 G
Bł: 1.28 G

Dania

KETO Omlet z pieczarkami

Składniki:

• Jajko	3 x sztuka	150 g
• Masło klarowane	25 x gram	25 g
• Ser żółty	25 x gram	25 g
• Cebula	0.25 x sztuka	25 g
• Pieczarki	3 x sztuka	60 g
• Sól	3 x szczypta	0.9 g
• Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Rozbij jajka w misce, dodaj szczyptę soli i pieprzu. Roztrzep mocno jajka widelcem. Rozpuść masło na patelni i wlej ciasto. Gdy omlet zacznie się ścinać, posyp go z wierzchu serem, dodaj pieczarki i cebulę. Używając łopatkki złóż omlet na pół. Gdy będzie zaczynał brązowieć od spodu, przełóż na talerz.

16:00 OBIAD

KCAL: 1982.49 B: 116.32 G T: 153.17 G W: 45.97 G PUFA:
15.32 G Bł: 17.06 G

Dania

KETO Pizza

Składniki:

• Ser mozzarella	300 x gram	300 g
• Mąka migdałowa	80 x gram	80 g
• Babka jajowata, łuska	1 x łyżka	5 g
• Serek śmietankowy naturalny Twój smak, Piątnica	3 x łyżka	75 g
• Jajko	1 x sztuka	50 g
• Sól	1 x szczypta	0.3 g
• Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
• Bazylia suszona	2 x szczypta	0.6 g
• Oregano suszone	2 x szczypta	0.6 g
• Salami włoskie wieprzowo-wołowe	6 x plaster	90 g

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Rozpuść mozzarellę (200g) w naczyniu żaroodpornym w piekarniku lub w kuchence mikrofalowej (około 30 sekund). Dodaj 3 łyżki serka i wbij jajko, a następnie szybko wymieszaj. Dodaj mąkę migdałową i łupiny babki jajowatej i wyrób ciasto w kulę, jak do tradycyjnej pizzy. Uformuj ciasto na okrągły placek. Blachę wyłóż papierem i wysmaruj tłuszczem. Ciasto pieczemy w dwóch etapach: najpierw około 10 minut z jednej strony, a następnie przewracamy na drugą i pieczemy kolejne 5 minut. Wyjmujemy ciasto z piekarnika, nakładamy sos i dodatki, wstawiamy z powrotem do piekarnika, aż ser się rozpuści (do 5 minut).

Dania

KETO Frittata ze świeżym szpinakiem

Składniki:

● Jajko	2 x sztuka	100 g
● Bita śmietana	3 x łyżka	42 g
● Szpinak	55 x gram	55 g
● Boczek surowy	40 x gram	40 g
● Ser żółty	40 x gram	40 g
● Masło klarowane	0.5 x łyżka	7.5 g
● Sól	4 x szczypta	1.2 g
● Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Nagrzewaj piekarnik do 175°C. Usmaż boczek na maśle do chrupkości. Dodaj szpinak, razem jajka i śmietanę, a następnie wlej do naczynia żaroodpornego nasmarowanego masłem. Dodaj na wierzch boczek, szpinak i ser, a następnie piecz przez 25-30 minut. Jako dodatek proponujemy surówkę z białej lub czerwonej kapusty lub inną kompozycję warzyw, które lubisz najbardziej.

Kcal 920.52 ; B 45.06 g ; T 75.72 g ; W 16.21 g ; PUFA 11.87 g ; Bł 6.86 g

12:00 ŚNIADANIE

KCAL: 202.32 B: 7.99 G T: 14.68 G W: 12 G PUFA: 5.74 G
Bł: 6.79 G

Dania

KETO Niskowęglowodanowa owsianka

Składniki:

• Mleko migdałowe (niesłodzone)	250 x gram	250 g
• Siemię lniane	1 x łyżka	10 g
• Nasiona chia	1 x łyżka	12 g
• Pestki słonecznika	1 x łyżka	10 g
• Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki na małej patelni lub w rondlu i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj do osiągnięcia odpowiadającej Ci konsystencji (nie dłużej niż 2 minuty). Podawaj z masłem lub dodatkowym mlekiem kokosowym albo borówkami.

16:00 OBIAD

KCAL: 476.65 B: 26.97 G T: 39.37 G W: 3.27 G PUFA: 2.7
G Bł: 0 G

Dania

KETO gnocchi

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

• Ser mozzarella	200 x gram	200 g
• Żółtko jaja kurzego	3 x sztuka	60 g
• Masło	1 x łyżka	10 g
• Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Rozpuść mozzarellę w mikrofalówce lub w piekarniku (użyj naczynia żaroodpornego). Wbijaj po jednym żółtku i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji (wymaga to nieco wysiłku). Podziel ciasto na 4 kule. Wstaw do lodówki na kwadrans do schłodzenia. Natłuść silikonową stolnicę lub papier do pieczenia i roluj ciasto tak, by powstały wałki około 30 cm długości. Pokrój każdy z wałków na kluseczki o długości mniej więcej 3 cm. Zagotuj w garnku posoloną wodę tak samo jak do gotowania tradycyjnego makaronu i wrzuć gnocchi. Gotuj do wypłynięcia, około 2-3 minuty. Rozgrzej na patelni masło i oliwę (mniej więcej po jednej łyżce stołowej) i obsmaż keto gnocchi na złoto z każdej strony, około 1-2 minuty. Dodaj sól i pieprz do smaku.

Dania

KETO Łódeczki z jajek nadziewane awokado i boczkiem

Składniki:

● Jajko	1 x sztuka	50 g
● Oliwa z oliwek	0.5 x łyżka	5 g
● Boczek surowy	30 x gram	30 g
● Sól	1 x szczypta	0.3 g
● Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Ugotuj jajka na twardo, przestudź i przekrój wzdłuż na pół. Wyjmij żółtko ze środka i ugnieć z awokado, oliwą, solą i pieprzem na pastę. Obsmaż boczek do chrupkości w piekarniku (5-7 minut, 180°C) lub na patelni. Nadziej jajka pastą, a na górze ustaw żagiel z boczku.

LEGENDA

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, PUFA - Kwasy tłuszczowe wielonienasycone, Bł - Błonnik pokarmowy

Ketodietetyk Tygodniowy
Indywidualny plan odżywiania 03.03.2025 - 09.03.2025



03-09.03.2025

produkt	ilość gram	miary w jadłospisie
OWOCE		
Awokado	70 g	0.5 x sztuka
PRODUKTY ZBOŻOWE		
Mąka migdałowa	105 g	-
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś atlantycki	200 g	-
NAPoje		
Sok z cytryny	12 g	1.5 x łyżka, 1 x łyżeczka
Woda źródlana	60 g	-
TŁUSZCZE I OLEJE		
Masło	110 g	80 x gram, 3 x łyżka
Masło klarowane	252.5 g	8.5 x łyżka, 125 x gram
Olej kokosowy	25 g	1 x łyżka, 15 x gram
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x łyżka
INNE		
Babka jajowata, łuska	5 g	1 x łyżka
Bulion drobiowy	240 g	1 x szklanka
Bulion warzywny	100 g	-
Pieczarki	180 g	9 x sztuka
Proszek do pieczenia	1 g	0.25 x łyżeczka
MIĘSO		
Boczek surowy	195 g	-
Jagnięcina (mięso)	300 g	-
Mięso mielone wołowe	100 g	-
Pierś z kurczaka	900 g	2 x sztuka, 500 x gram
Polędwica wieprzowa	400 g	-
Salami włoskie (wieprzowe)	60 g	4 x plaster
Salami włoskie wieprzowo-wołowe	90 g	6 x plaster
NASIONA I ORZECHY		
Nasiona chia	12 g	1 x łyżka
Orzechy pekan	50 g	-

	Pestki dyni	15 g	-
	Pestki słonecznika	70 g	60 x gram, 1 x łyżka
	Sezam (nasiona)	15 g	-
	Siemię lniane	10 g	1 x łyżka
	Wiórki kokosowe	50 g	-
NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE			
	Bitą śmietana	42 g	3 x łyżka
	Halloumi	155 g	-
	Jajko	1700 g	34 x sztuka
	Jogurt grecki	75 g	-
	Mleko migdałowe (niesłodzone)	250 g	-
	Ser mozzarella	500 g	-
	Ser parmezan tarty	80 g	-
	Ser żółty	355 g	4 x plaster, 275 x gram
	Serek śmietankowy naturalny Twój smak, Piątnica	150 g	6 x łyżka
	Śmietana 18 % tłuszczu	250 g	-
	Śmietana 30 % tłuszczu	130 g	3 x łyżka, 100 x gram
	Żółtko jaja kurzego	60 g	3 x sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA			
	Bazylia suszona	1.2 g	4 x szczypta
	Cynamon	3 g	0.75 x łyżeczka
	Ekstrakt waniliowy	0.6 g	2 x kropla
	Kolendra (liście)	1 g	1 x garść
	Kurkuma mielona	3.75 g	0.75 x łyżeczka
	Musztarda	20 g	2 x łyżeczka
	Oregano suszone	1.2 g	4 x szczypta
	Pieprz cayenne	0.3 g	1 x szczypta
	Pieprz czarny	6.3 g	21 x szczypta
	Rozmaryn suszony	5 g	1 x łyżeczka
	Sól	22.5 g	25 x szczypta, 2.5 x łyżeczka
	Tabasco	0.2 g	2 x kropla
	Tymianek suszony	0.3 g	1 x szczypta
WARZYWA			
	Bakłażan	120 g	0.5 x sztuka
	Cebula	200 g	2 x sztuka
	Czosnek	15 g	3 x ząbek
	Kalafior	600 g	-
	Natka pietruszki	54 g	1 x łyżeczka, 4 x łyżka
	Oliwki	45 g	1 x garść
	Papryczka jalapeno	400 g	-

	Papryka żółta	100 g	0.5 x sztuka
	Pesto zielone z oliwą z oliwek, Chef Select	10 g	1 x łyżka
	Pomidor	425 g	2.5 x sztuka
	Przecier pomidorowy	120 g	0.5 x szklanka
	Szczypiorek	30 g	6 x łyżka
	Szparagi	750 g	-
	Szpinak	55 g	-



Ketodietetyk Tygodniowy
Indywidualny plan odżywiania 03.03.2025 - 09.03.2025