

Jadłospis Keto z Przepisami



Rozpiska na 7
dni na 1500
kcal

Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 10:00	Śniadanie 10:00	Śniadanie 10:00	Śniadanie 10:00	Śniadanie 10:00	Śniadanie 10:00	Śniadanie 10:00
Klasyczne jajka na boczku Ogórki, kiszzone	Keto talerz tatarski Kawa kuloodporna	Keto sałatka z Burratą	Keto Kanapka Pita	Szakszuka	Keto tosty z guacamole i jajkiem	Naleśnik z sałatą i szynką parmeńską
Obiad 18:00	Obiad 18:00	Obiad 18:00	Obiad 18:00	Obiad 18:00	Obiad 18:00	Obiad 18:00
"Ryż" z kalafiora z mięsem mielonym	Makaron z dorszem i szpinakiem	Keto gołąbki bez zawijania	Zupa gulaszowa	Wątróbka drobiowa z porem i pieczarkami Ogórki kiszzone	Keto Zupa kalafiorowa z krewetkami	Hamburger
K: 1497.3 / B: 75.3 T: 120.8 / WP: 15.2 F: 11.5 / WW: 1.8	K: 1498.7 / B: 76.1 T: 122.7 / WP: 19.0 F: 7.7 / WW: 1.6	K: 1510.4 / B: 75.3 T: 122.1 / WP: 22.6 F: 11.0 / WW: 2.1	K: 1505.2 / B: 78.5 T: 121.0 / WP: 24.1 F: 8.3 / WW: 2.5	K: 1503.8 / B: 72.2 T: 124.6 / WP: 20.0 F: 8.0 / WW: 2.1	K: 1505.0 / B: 72.5 T: 121.8 / WP: 25.0 F: 11.0 / WW: 2.8	K: 1511.6 / B: 76.8 T: 127.2 / WP: 10.0 F: 3.7 / WW: 0.9



Poniedziałek

Śniadanie 10:00

K:627.1 / B:33.0 / T:53.1 / WP:2.8 / F:1.8 / WW:0.3

KLASYCZNE JAJKA NA BOCZKU

Boczek wędzony bez kości - 75 g (0.8 x Porcja)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Usmaż bekon/boczek na patelni na średnim ogniu, aż mięso będzie chrupkie. Odłóż na talerz. Pozostaw wytłoczony tłuszcz na patelni, dodaj oliwę i usmaż jajka sadzone, tak aby żółtko było płynne.

Dodaj sól i pieprz do smaku. Podawaj z kiszonym ogórkiem.

OGÓRKI, KISZONE

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

Obiad 18:00

K:870.2 / B:42.3 / T:67.7 / WP:12.4 / F:9.7 / WW:1.5

"RYŻ" Z KALAFIORA Z MIĘSEM MIELONYM

Cebula - 40 g (0.4 x Sztuka)
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)
Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 25 g (2.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

1. Zmiksuj suchy kalafior do konsystencji ryżu.
2. Na oliwie podsmaż cebulkę z mięsem mielonym i pokrojonymi pieczarkami.
4. Pokrój paprykę w kostkę.
5. Wymieszaj wszystkie składniki razem i dopraw do smaku.

SUMA K: 1497.3 B: 75.3 T: 120.8 WP: 15.2 F: 11.5 WW: 1.8



Wtorek

Śniadanie 10:00

K:746.5 / B:30.8 / T:65.2 / WP:7.8 / F:2.1 / WW:0.6

KETO TALERZ Tatarski

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Kabanosy - 45 g (3 x Sztuka)
Majonez WINIARY dekoracyjny - 30 g (1.2 x Łyżka)
Ogórki, konserwowe - 80 g (1.6 x Sztuka)
Pieczarki marynowane, konserwowe - 60 g (3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Pieczarki i ogórki pokrój w drobną kosteczkę, dodaj też posiekaną natkę i całość wymieszaj z majonezem.

Dopraw do smaku.

Jajka ugotuj na twardo i ostudź.

Pokrojone jaja podawaj z sosem tatarskim i kabanosem.

KAWA KULOODPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x Łyżka)

Do gorącego naparu dodaj masło i olej kokosowy, połącz składniki przy użyciu blendera.

Miksuj do momentu powstania pianki.

Olej kokosowy, możesz zamienić na olej MCT.

Obiad 18:00

K:752.2 / B:45.3 / T:57.5 / WP:11.2 / F:5.6 / WW:1.0

MAKARON Z DORSZEM I SZPINAKIEM

Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 190 g (1.9 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 35 g (3.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Śmietanka 36% - 45 g (4.5 x Łyżka)

1. Szpinak i posiekany czosnek podsmaż na oliwie.
2. Dodaj makaron z cukinii (zrób go za pomocą temperówki do warzyw lub obieraczki).
3. Następnie dodaj pokrojoną w cienkie paski rybę i śmietankę.
4. Dopraw do smaku i smaź do momentu gdy ryba będzie miękka.
5. Pomidory koktajlowe przekrój na pół i połóż na makaronie.
6. Danie posyp na talerzu posiekaną natką pietruszki i parmezanem.

SUMA K: 1498.7 B: 76.1 T: 122.7 WP: 19.0 F: 7.7 WW: 1.6



Środa

Śniadanie 10:00

K:783.7 / B:31.8 / T:68.0 / WP:9.5 / F:3.4 / WW:0.7

KETO SAŁATKA Z BURRATĄ

Awokado - 30 g (0.2 x Sztuka)
Burrata - 125 g (1 x Sztuka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Oliwki czarne - 20 g (1.3 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Roszponka - 6 g (0.3 x Garść)
Rukola - 6 g (0.3 x Garść)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Na talerzu rozłóż umytą zieleninę.
Awokado pokrój w kostkę i dodaj na talerz.
Poukładaj rozdrobnioną szynkę, oliwki i pokrojone pomidorki.
Oliwę połącz z octem balsamicznym i ziołami, polej sałatkę.
Na środku połóż burratę i całość posyp prażonym słonecznikiem.

Obiad 18:00

K:726.7 / B:43.5 / T:54.1 / WP:13.1 / F:7.6 / WW:1.4

KETO GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kalafior - 100 g (0.2 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 90 g (1.8 x Liść)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 7 g (1.4 x Łyżeczka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Smalec - 12 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Śmietanka 36% - 20 g (2 x Łyżka)
Wieprzowina, karkówka - 160 g (1.6 x Kawalek)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Piekarnik rozgrzej do 180stC.
Mięso zmiel i przełóż do dużej miski,
Dodaj sól, pieprz i jajko, dokładnie wymieszaj.
Kalafior zetrzyj na tarce i dodaj do mięsa.
Kapustę drobno posiekaj i również połącz z mięsem.
Dodaj zioła prowansalskie i dokładnie wszystko wymieszaj przez kilka minut.
Z mieszanki uformuj podłużne kotlety.
Na patelni rozgrzej smalec i smaż gołąbki przez kilka minut, następnie przełóż je do naczynia żaroodpornego i włóż do piekarnika na około 15-20min (jeśli uznasz, że nie ma takiej potrzeby, pomiń tę czynność)
Przygotuj sos:
W niewielkim rondelku rozgrzej masło i dodaj passatę pomidorową, doprowadź do wrzenia, dodaj majeranek, sól i pieprz wg. uznania.
Dodaj śmietankę i posiekany koperek, zdejmij z gazu.
Upieczone gołąbki podawaj z sosem.

SUMA K: 1510.4 B: 75.3 T: 122.1 WP: 22.6 F: 11.0 WW: 2.1



Czwartek

Śniadanie 10:00

K:629.4 / B:26.7 / T:55.1 / WP:4.5 / F:2.9 / WW:0.5

KETO KANAPKA PITA

Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Łuska babki jajowatej (łupina) - 3 g (0 x Porcja)
Majonez WINIARY dekoracyjny - 30 g (1.2 x Łyżka)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, cheddar pełnotłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Serek mascarpone - 30 g (1.2 x Łyżka)
siemię lniane (ziarna) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

Piekarnik rozgrzej do 150stC.
Białko oddziel od żółtka.
Żółtko dokładnie połącz z serkiem mascarpone, dodaj sól, proszek do pieczenia, siemię lniane i łuskę babki jajowatej, całość dokładnie wymieszaj.
Dodaj ser cheddar. Ponownie wymieszaj.
Białko ubij na sztywną pianę i dodaj do mieszanki, wymieszaj.
Masę przełóż na dużą blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Stwórz cieniutki placek i posyp go startym parmezanem.
Piecz około 25min aż pita zacznie się rumienić.
Ostudzoną pitę podziel na pół, posmaruj majonezem i przygotuj kanapkę.

Obiad 18:00

K:875.8 / B:51.8 / T:65.9 / WP:19.6 / F:5.4 / WW:2.0

ZUPA GULASZOWA

Awokado - 60 g (0.4 x Sztuka)
Bulion wołowy (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 55 g (0.4 x Sztuka)
Papryka żółta - 55 g (0.4 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 10 g (0.1 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ser, gouda tłusty - 40 g (2.7 x Plasterek)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Śmietana, 18% tłuszczu - 20 g (0.8 x Łyżka)
Wieprzowina, karkówka - 160 g (1.6 x Kawalek)

Mięso pokrój w drobną kostkę, zamarynuj w przyprawach i sosie sojowym. Odstaw na około 1h.
W garnku rozgrzej tłuszcz, podsmaż posiekany czosnek i cebulę.
Dodaj drobno pokrojone mięso i smaź przez chwilę.
Do garnka dodaj pokrojoną w paski paprykę - podsmaż.
Następnie dodaj bulion i całość gotuj aż mięso będzie miękkie.
W razie potrzeby dodaj wodę.
Dodaj paprykę wędzoną dla uzyskania intensywnego smaku.
Następnie dodaj przecier pomidorowy.
Zupę podawaj z tartym serem, pokrojonym w kostkę awokado, kwaśną śmietaną i natką pietruszki.

SUMA K: 1505.2 B: 78.5 T: 121.0 WP: 24.1 F: 8.3 WW: 2.5



Piątek

Śniadanie 10:00

K:611.9 / B:23.9 / T:51.8 / WP:10.6 / F:3.8 / WW:1.1

SZAKSZUKA

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 35 g (3.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 200 g (1.7 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

1. Pomidory sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż pomidory z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i posiekaną papryką, dopraw do smaku. Smaż do uzyskania dość gęstej konsystencji.
3. Zrób w masie małe wgłębienia i wbij do nich jajka. Smaż pod przykryciem ok. 3 minut, do ścięcia się białka. Żółtka powinny być płynne.
4. Dopraw do smaku i posyp szczypiorkiem.

Obiad 18:00

K:891.9 / B:48.3 / T:72.8 / WP:9.4 / F:4.2 / WW:1.0

WĄTRÓBKA DROBIOWA Z POREM I PIECZARKAMI

Masło klarowane - 20 g (1.3 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Por - 60 g (0.4 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 130 g (6.5 x Łyżka)
Wątróbka kurczaka - 210 g (4.2 x Sztuka)

1. Pokrój pora i pieczarki.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż wątróbkę.
3. Następnie dodaj na patelnię pieczarki i pora. Chwilę smaź.
4. Wlej śmietankę i smaź do zgęstnienia.
5. Przypraw solą, pieprzem, majerankiem.

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

SUMA K: 1503.8 B: 72.2 T: 124.6 WP: 20.0 F: 8.0 WW: 2.1



Sobota

Śniadanie 10:00

K:786.8 / B:39.3 / T:66.3 / WP:6.6 / F:3.8 / WW:0.6

KETO TOSTY Z GUACAMOLE I JAJKIEM

Awokado - 110 g (0.8 x Sztuka)
Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)
Rukola - 5 g (0.2 x Garść)
Ser, cheddar pełnotłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Ser, parmezan - 35 g (4.4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 2 g (0.3 x Łyżka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 10 g (0.5 x Łyżka)

W misce wymieszaj starte sery, 1 jajko, śmietankę i pieprz.
Na patelni rozgrzej połowę masła.
Nakładaj łyżką mieszankę na patelnię i rozprowadzaj ją równomiernie, uformuj 2 tosty i smaż po 1-2 min z każdej strony aż się zarumienią.
Miękkie awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z posiekanym czosnkiem, szczypta soli i pieprzu oraz sokiem z cytryny.
Na pozostałym maśle usmaż jajko tak aby żółtku pozostało płynne.
Na talerzu wyłóż 1 tost, posmaruj go guacamole, połóż drugi tost i na wierzch wyłóż jajko.
Całość posyp solą, pieprzem i rukolą.

K:718.2 / B:33.2 / T:55.5 / WP:18.4 / F:7.2 / WW:2.2

Obiad 18:00

KETO ZUPA KALAFIOROWA Z KREWETKAMI

Bulion drobiowy (domowy) - 150 g (0.6 x Szklanka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)
Krewetki - 150 g (1.5 x Porcja)
Masło klarowane - 30 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Śmietanka 36% - 60 g (6 x Łyżka)

Czosnek i cebulę posiekaj.
W garnku rozgrzej 1 łyżkę masła i podsmaż czosnek z cebulą.
Dodaj małe kawałki kalafiora i bulion (w razie potrzeby dodaj wodę) ugotuj do miękkości. Dodaj śmietankę i wszystko zmiksuj za pomocą blendera, dopraw do smaku.
Na patelni rozgrzej resztę masła i usmaż oczyszczone krewetki.
Miękkie krewetki podaj z kremową zupą.
Całość posyp natką pietruszki, dopraw do smaku.

SUMA K: 1505.0 B: 72.5 T: 121.8 WP: 25.0 F: 11.0 WW: 2.8



Niedziela

Śniadanie 10:00

K:792.7 / B:28.8 / T:71.5 / WP:7.2 / F:2.6 / WW:0.7

NALEŚNIK Z SAŁATĄ I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Awokado - 50 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Majonez WINIARY dekoracyjny - 20 g (0.8 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 20 g (0.1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Szpinak - 20 g (0.8 x Garść)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 50 g (3.3 x Plaster)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 60 g (3 x Łyżka)

Jajka połącz ze śmietanką i szpinakiem za pomocą blendera.
Na oliwie usmaż naleśniki.

Naleśniki posmaruj majonezem, połóż liść sałaty i szynkę,
dodaj awokado i paprykę.

Zawiń.

Obiad 18:00

K:718.9 / B:48.0 / T:55.7 / WP:2.8 / F:1.1 / WW:0.2

HAMBURGER

Boczek wędzony bez kości - 20 g (0.2 x Porcja)
Cebula czerwona - 10 g (0.1 x Sztuka)
Majonez WINIARY dekoracyjny - 20 g (0.8 x Łyżka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 200 g
(2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)
Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pokrój pomidora i cebulę, usmaż boczek, żeby był chrupiący.
Zmieloną wołowinę dopraw do smaku i usmaż na tłuszczu.

Gotowe mięso przełóż na liście sałaty, dodaj pomidora i
cebulę oraz majonez. Na wierzch połóż chrupiący boczek.

Zawiń burgera w sałatę.

SUMA K: 1511.6 B: 76.8 T: 127.2 WP: 10.0 F: 3.7 WW: 0.9



Lista zakupów

Produkt	Gramatura
NAPOJE	
Kawa, napar bez cukru	250 g
Sok cytrynowy	2 g
ORZECHY I ZIARNA	
siemię lniane (ziarna)	5 g
Słonecznik, nasiona,	10 g
łuskane	
RYBY I OWOCE MORZA	
Dorsz, świeży, filety bez skóry	190 g
Krewetki	150 g
TŁUSZCZE	
Majonez WINIARY dekoracyjny	100 g
Masło ekstra	12 g
Masło klarowane	65 g
Olej kokosowy (stały)	20 g
Oliwa z oliwek	210 g
Smalec	12 g
PRZYPRAWY I ZIOŁA	
Czosnek granulowany	1 g
Kolendra (suszone liście)	2 g
Majeranek	2 g
Pieprz czarny mielony	7 g
Sól biała	1 g
Sól himalajska	7 g
Zioła prowansalskie	3 g
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE	
Boczek wędzony kości	95 g
Kabanosy	45 g
Mięso wieprzowe szynki (świeżo mielone)	z 200 g
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	200 g
Szynka parmeńska (Prosciutto)	80 g
Szynka z indyka	30 g
Wątróbka kurczaka	210 g
Wieprzowina, karkówka	320 g
INNE	
Bulion drobiowy (domowy)	150 g
Bulion wołowy (domowy)	250 g
Łuska babki jajowatej (łupina)	3 g
Ocet balsamiczny	3 g

Produkt	Gramatura
Passata pomidorowa (przecier)	110 g
Pieczarki marynowane, konserwowe	60 g
Proszek do pieczenia	1 g
Sos sojowy jasny	10 g
NABIAŁ	
Burrata	125 g
Jaja kurze całe	784 g
Ser, cheddar pełnotłusty	60 g
Ser, gouda tłusty	40 g
Ser, parmezan	59 g
Serek mascarpone	30 g
Śmietana, 18% tłuszczu	20 g
Śmietanka 36%	125 g
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	200 g
OWOCE I WARZYWA	
Awokado	250 g
Cebula	100 g
Cebula czerwona	10 g
Cukinia	200 g
Czosnek	23 g
Kalafior	600 g
Kapusta pekińska	90 g
Koper ogrodowy	8 g
Ogórek kwaszony	120 g
Ogórki, kiszzone	120 g
Ogórki, konserwowe	80 g
Oliwki czarne	20 g
Papryka czerwona	185 g
Papryka żółta	55 g
Pieczarka uprawna, świeża	180 g
Pietruszka, liście	30 g
Pomidor	260 g
Pomidory koktajlowe	180 g
Por	60 g
Roszkonka	6 g
Rukola	11 g
Sałata	20 g
Sałata lodowa	20 g
Szczypiorek	10 g
Szpinak	95 g

