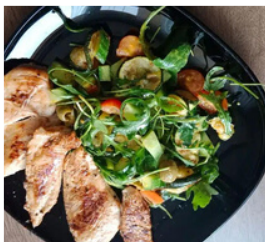


# 42 KETO

receptů



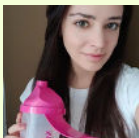
domácí jídelníček



## E-book připravila: Monika Břešťanská

Pohyb a zdravý životní styl by měl být přirozenou součástí života nás všech. Miluji turistiku, plavání a jízdu na inline bruslích. Zajímám se také o trendy ve stravování a zdravý životní styl, protože udržet si váhu po dvou dětech je už trošku oříšek :-)

[Více o mně >>](#)



**Při keto dietě do sebe musíte dostat pořádnou porci hned po ránu,** energie je totiž důležitá, hlavně u přechodu do ketózy. Co tedy posnídat?

Základem jsou samozřejmě bílkoviny, zdravé tuky a kupa zeleniny či ovoce.

Dodržte správný poměr těchto živin – bílkovin může být klidně polovina porce. Více než čtvrtinu porce tvoří zelenina a zbytek zdravé tuky v podobě olivového oleje, avokáda, oliv, ořechů či různých semínek.

Tuky máme za sebou, pojďme na to nejdůležitější – bílkoviny. Ty můžete při snídani doplnit snad vším, na co si vzpomenete. Jako základ tedy dobře fungují:

- vejce
- nízkotučný tvaroh
- cottage cheese
- čerstvé i zrající sýry – například halloumi, balkánský sýr, lučina, ricotta a další
- kvalitní vysokoprocentní libová šunka
- tuňák

Ani se zeleninou a ovocem to není tak jednoduché, jak se může zdát. U keto diety jsou totiž povolené jen některé druhy.

Pokud se vám nechce příliš přemýšlet nad tím, které druhy můžete, pamatujte si, že všechna zelená zelenina a bobulové ovoce jsou povolené.

V obchodě si tedy hodte do košíku zelené a bílé papriky, pórek, okurky, avokádo, listovou zeleninu všeho druhu, maliny, borůvky nebo rybíz.

# Cottage housky

## Ingredience

- 140 gramů celozrnné špaldové mouky nebo mletých vloček
- cottage cheese light
- 2 vejce
- 2 čajové lžičky kypřicího prášku
- malá bílá paprika
- sůl
- koření a semínka dle chuti



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	146 kcal
Bílkoviny	10 g
Tuky	4,8 g
Sacharidy	10 g

## Postup

Tento recept je vhodný hlavně pro udržovací fázi, kdy už potřebujete zařadit klasickou stravu, ale tradiční pečivo byste rádi i nadále vynechali.

Špaldovou mouku si prosejeme do misky, přidáme kypřicí prášek, sůl a promícháme. Poté do mouky rozklepeme vajíčko a přidáme celý kelímek nízkotučného sýru cottage. Můžete přidat také koření pro lepší chuť, například sušený česnek, nějaké bylinky nebo grilovací koření. Vše důkladně promícháme a necháme od stát asi 10 až 15 minut. Mezitím si rozehřejeme troubu na 170 °C a připravíme si plech, který vyložíme pečicím papírem.

Z hotového těsta pak tvarujeme bochánky, které ukládáme na plech s dostatečnými rozestupy. Housky můžeme posypat například celým kmínem nebo chia semínky. Pečeme 30 až 35 minut. Housky je dobré nechat vychladnout, upečte si je tedy raději den předem, pokud zrovna nepřipravujete čerstvou víkendovou snídani 😊

Obložit je můžete například kvalitní šunkou nebo je namažte čerstvým sýrem typu Lučina – vždy přidáváme další bílkovinu a vyvarujeme se dalších zbytečných sacharidů (sacharidy z mouky či vloček bohatě pokryjí potřebu na celé dopoledne, případně celý den).

# Low carb cheesecake

## Ingredience

- 250 gramů odtučněného tvarohu
- 100 gramů čerstvého light sýra
- 1 vejce
- 20 gramů pudinkového prášku nebo např. balíček [KetoDiet pudinku](#)
- čekankový sirup (skvělý mají třeba [tady](#))
- borůvky nebo maliny



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	211 kcal
Bílkoviny	20,8 g
Tuky	10 g
Sacharidy	6,5 g

## Postup

V misce si smícháme všechny ingredience do hladké hmoty. Troubu rozejdeme na 170 °C a než se nám rozejděje, naplníme si těstem silikonové formy na muffiny. Do jedné formičky dejte asi lžičci směsi. Já jsem použila dvě malé formy na cheesecaky a těsto do nich rozdělila napůl.

Následně dáme formy do trouby a pečeme přibližně 20 až 25 minut. Vzhledem k tomu, že je cheesecake dobré nechat před konzumací vychladnout, můžete si je připravit den předem a ráno už si jen vychutnat koláček společně s horkým zeleným čajem.

Těsto stačí na 2-3 porce, záleží na vašem kalorickém příjmu i na tom, kolik toho po ránu sníte 😊

# Jogurtové skleničky

## Ingredience

- řecký jogurt nebo skyr
- 10 g oblíbených ořechů – pro keto dietu jsou nejlepší vlašské ořechy, para ořechy nebo lískáče
- 10 g chia semínek
- čekankový sirup (skvělý mají třeba [tady](#))
- špetka skořice
- 50 g ovoce dle chuti (ideálně borůvky, maliny nebo jahody)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	222 kcal
Bílkoviny	18 g
Tuky	10 g
Sacharidy	6 g

## Postup

Skleničku si ráno připravíte během pár minut. Pokud však nechcete ztrácet čas, můžete si ji nachystat i den předem.

Nejprve si smícháme jogurt nebo skyr s čekankovým sirupem. Přisypeme chia semínka a naplníme skleničku. Jogurt posypeme ořechy a ovocem. Ovoce je také možné s čekankovým sirupem rozvařit a připravit si "marmeládu", kterou jogurt ochutíme, pokud nejste zrovna fanouškem jeho přirozené chuti.

# Vylepšená omeleta

## Ingredience

- 2 vejce nebo [porci této omelety](#)
- 50 gramů kvalitní šunky s vysokým podílem masa
- 20 gramů sýru – použít můžete jakýkoliv sýr od eidamu po parmazán
- hrst baby špenátu nebo rukoly
- malá bílá paprika
- sůl a pepř
- lžička olivového oleje



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	298 kcal
Bílkoviny	27 g
Tuky	18 g
Sacharidy	3,2 g

## Postup

Nejdříve si nakrájíme šunku na drobné kostičky, sýr si nastrouháme a špenát propláchneme. Následně rozehrějeme pánvi s nepřilnavým povrchem, na kterou dáme rozpálit ještě lžičku olivového oleje. Vejce si rozšleháme v misce, osolíme, opepríme a přidáme sýr, papriku i špenát. Na pánvi si jemně opečeme kostičky šunky a zalijeme je připravenou směsí. Omeletu opečeme asi 3 minuty z každé strany.

# Proteinový chléb s vejcem a avokádem

## Ingredience

- proteinový chléb – seženete ho ve větších supermarketech nebo třeba [tady](#).
- ½ zralého avokáda
- jedno vejce
- čerstvý sýr (Lučina, Gervais)
- schwarzwaldská šunka
- klíčky nebo microgreens na dozdobení



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	329 kcal
Bílkoviny	23,3 g
Tuky	20,1 g
Sacharidy	10 g

## Postup

Nejprve si uvaříme vejce na tvrdo nebo na měkko, podle chuti. Avokádo zbavíme slupky, pecky a nakrájíme na tenké plátky. Poté si natřeme plátek proteinového chleba čerstvým sýrem. Na ten položíme plátky sušené šunky, avokáda, na kolečka nebo měsíčky nakrájené vejce a celý výtvar ještě můžeme dozdobit třeba klíčky, zelenými výhonky nebo kapkou balsamického octa.



# Brynzová pomazánka s proteinovým chlebem

## Ingredience

- 100 gramů brynz
- 20 gramů změkčlého másla
- mletý kmín
- mletá červená paprika (kvalitní, nejlépe maďarská)
- sůl
- tmavý [proteinový chléb](#)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	278 kcal
Bílkoviny	16 g
Tuky	20 g
Sacharidy	1 g

## Postup

V misce si vyšleháme brynzu společně se změkčlým máslem. Pomazánku dochutíme mletou sladkou paprikou, solí a mletým kmínem. Necháme chvíli v lednici, aby se spojily chutě, a poté mažeme na tmavý proteinový chléb, případně podáváme se špalíčky čerstvé zeleniny. Výborně chutná také s trochou opečené slaniny.

## Vajíčkové muffiny se sušeným masem

### Ingredience

- 2 vejce
- cca 15 gramů sušeného masa
- bylinky
- sůl a pepř
- další koření dle chuti



### Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	207 kcal
Bílkoviny	22 g
Tuky	12 g
Sacharidy	1 g

### Postup

V misce vyšleháme dvě vejce. Přidáme nadrobno nakrájené sušené maso, případně jej můžeme zaměnit za vysokoprocenní šunku nebo osmaženou anglickou slaninu (ta je však oproti sušenému masu tučnější). Přidáme sůl, pepř, zvolené bylinky a hotovou směs plníme silikonovou formu na muffiny. Poté pečeme v troubě asi 10 minut při 160 °C. Muffiny můžeme ještě před zapékáním posypat trochou strouhaného sýru.

**Svačiny rozhodně nevynecháváme**, a to ani při dietě. Aby zažívání a celkově metabolismus fungoval tak, jak má, musíme jíst pravidelně, ideálně každé dvě až tři hodiny. A právě s tím nám pomohou svačinky.

Pokud se cítíte plní, sytí a na svačinu mezi snídaní a obědem nemáte nejmenší pomyslení, dopřejte si alespoň něco drobného na zub. U keto diety jsou skvělou volbou oříšky a různá semínka.

Připravte si směs z vlašských, lískových a pekanových ořechů, ke kterým přisypte ještě hrst slunečnicových a dýňových semínek. Tuto směs můžete "zobat" mezi jídly, i když vás zrovna netrápí velký hlad nebo třeba nemáte čas na přípravu plnohodnotného jídla.

Další možností jak posvačit jsou koktejly – velmi oblíbené mezi sportovci, stačí nasypat dávku do šejkru, zalít vodou, párkrát otočit a můžete pít.

Proteinové koktejly vybírejte u výrobců specializujících se na keto diety, jako jsou například [KetoDiet.cz](https://www.ketodiet.cz) nebo [Ketomix.cz](https://www.ketomix.cz).

Ne všechny klasické proteiňáky, na které jste zvyklí třeba z fitka, totiž mají minimum sacharidů a maximum dalších důležitých látek jako jsou vitamíny, minerály a stopové prvky.

# Tvarohová pomazánka s pažitkou a proteinovým chlebem

## Ingredience

- vanička odtučněného tvarohu
- hrst čerstvé pažitky
- jedna jarní cibulka
- sůl a pepř
- proteinový chléb (skvělý je například [tento tmavý chléb](#))



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	132 kcal
Bílkoviny	17 g
Tuky	4 g
Sacharidy	4 g

## Postup

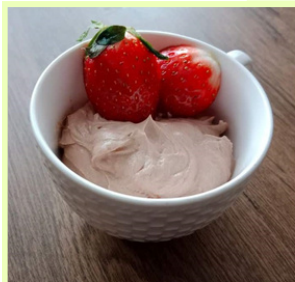
Pomazánku si připravíme z vyšlehaného tvarohu, nasekané čerstvé pažitky, jarní cibulky, soli a pepře. Hotovou pomazánku ještě necháváme chvíli uležet v lednici, aby se chutě dobře propojily. Poté mažeme na proteinový chléb, použít však můžeme i nějaké low carb krekry nebo si pomazánku natřít například na kolečka salátové okurky.

Z jedné vaničky tvarohu o 250 gramech připravíme přibližně 3 porce pomazánky.

# Low carb tvaroháček

## Ingredience

- balení polotučného tvarohu
- lžice holandského kakaa
- lžice čokoládového [proteinu Ketomix](#)
- čerstvé ovoce na dozdobení (například jahody, maliny nebo borůvky)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	132 kcal
Bílkoviny	14 g
Tuky	4 g
Sacharidy	3 g

## Postup

V misce si vyšleháme tvaroh, přidáme kakao a proteinový prášek. Tvaroháček si rozdělíme na tři jednotlivé porce, například do misek či skleniček, a ozdobíme čerstvým ovocem (ideální je drobné bobulové ovoce).

Pokud chcete tvaroháček více dosladit, použijte například čekankový sirup. To stejné doporučujeme v případě, že nechcete do svačiny přidávat protein.

Tvaroháček nemusí být jen kakaový, jednoduše připravíte také vanilkovou verzi. Stačí přimíchat do tvarohu vanilkové aroma, kousek "dužiny" vanilkového lusku nebo vanilkový protein. Pokud preferujete spíše ovocnou verzi, rozmixujte jahody společně s tvarohem a kapkou čekankového sirupu nebo stévie.

# Chia pudink s ovocem

## Ingredience

- dvě polévkové lžice chia semen
- cca 150 ml sojového mléka
- čekankový sirup
- ovoce na dochucení



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	157 kcal
Bílkoviny	8 g
Tuky	9 g
Sacharidy	4 g

## Postup

Nejprve si vezmeme čistou uzavíratelnou sklenici, třeba nějakou menší na zavařování. Do té nasypeme dvě až tři lžice chia semínek, zalijeme je 150 ml sojového mléka, přidáme sirup a promícháme.

Chia pudink připravujeme nejlépe den předem, aby nám semínka dobře nabobtnala. Pokud máte rádi ovocné příchutě, můžete si mléko nejprve rozmixovat s pár malinami a poté jím teprve zalít semínka.

Mléko nemusí být jen sojové, to jsme zvolili pro jeho ideální poměr živin vhodný pro keto dietu. Použít však můžete i klasické kravské mléko nebo třeba kysané podmáslí, které je bohaté na bílkoviny. Méně vhodné je mléko ovesné, které obsahuje poměrně hodně sacharidů.

# Hummus se zeleninou

## Ingredience

- sklenice nebo plechovka předvařené cizrny (cca 400 gramů)
- 2 lžíce tahini pasty
- 5 lžic olivového oleje
- lžička sladké červené papriky
- lžička mletého římského kmínu
- dva stroužky česneku
- špetka soli
- salátová okurka



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	120 kcal
Bílkoviny	5 g
Tuky	9 g
Sacharidy	1 g

## Postup

Sterilovanou cizrnu slijeme, necháme okapat a dáme do nádoby mixéru. Přidáme zbytek ingrediencí kromě salátové okurky a mixujeme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustá, ale zároveň jemná pasta. V případě potřeby ještě hummus dochutíme solí, je-li pasta až příliš hutná, můžeme přidat lžičku nálevu z cizrny.

Podáváme se salátovou okurkou nakrájenou na "špaličky". K hummusu se skvěle hodí také třeba řapíkatý celer nebo mrkev, která je ale na keto stravu příliš sladká.

Hummus si můžete vylepšit i jinými druhy koření – velmi oblíbené je chilli, ať už v podobě mletého prášku nebo vloček, kterými se hotová pasta lehce posype. Chilli navíc pomáhá se spalováním přebytečného tuku a zlepšuje zažívání!

**TIP:** Do hummusu přidejte mletou papriku nebo jiné koření pro lepší chuť.

# Mražený jogurt

## Ingredience

- jeden klasický řecký jogurt (balení má asi 140 gramů)
- ovoce dle výběru, nejlepší jsou jahody a maliny, použít můžete i borůvky, rybíz nebo ostružiny
- sirup na doslazení (třeba čekankový nebo datlový)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	98 kcal
Bílkoviny	14 g
Tuky	1 g
Sacharidy	4 g

## Postup

Jogurt, ovoce a sirup rozmixujeme a dáme zpět do kelímku, ve kterém jsme si jogurt přinesli z obchodu domů. Kelímeček necháme asi 2 hodiny v mrazáku a můžeme podávat. Mražený jogurt je skvělá letní svačinka, která osvěží během horkých dnů!

**TIP:** Nemáte tvořitku na nanuky? Nevadí, jogurt nechte zmrazit přímo v kelímku nebo ve skleničce a místo dřívka použijte klasickou lžičku.



# Ořechové keto tyčinky

## Ingredience

- 20 g lískových ořechů
- 20 g para ořechů
- 20 g vlašských ořechů
- 20 g mandlí
- 10 g strouhaného kokosu
- dvě lžice kokosového oleje
- jedno větší vejce
- lžice čekankového sirupu
- lžička mleté skořice



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	173 kcal
Bílkoviny	8 g
Tuky	16 g
Sacharidy	2 g

## Postup

K přípravě tyčinek budeme potřebovat výkonný mixér. Do jeho nádoby nasypeme všechny ořechy a posekáme je v mixéru nadrobno. Následně přidáme všechny zbylé suroviny a mixujeme, dokud nevznikne kompaktní hmota.

Pekáček s vyšším okrajem si vyložíme pečicím papírem a navrstvíme do něj těsto do výšky asi 1,5 centimetru. Poté pečeme v troubě rozpálené na 180 stupňů přibližně 15 minut. Po vychladnutí krájíme na širší pásy do tvaru tyčinek.

Recept vystačí na cca 5 porcí.

**TIP:** Pokud jste již v udržovací fázi keto diety, můžete do těsta přidat ještě pár sušených datlí pro lepší chuť.

# Keto semínkové kreky

## Ingredience

- 40 g mandlové mouky
- 40 g dýňových semínek
- 40 g loupaných slunečnicových semínek
- 50 g lněného semínka
- 50 g sezamového semínka
- lžice rozpustné vlákniny
- 45 g kokosového oleje
- sůl
- cca 2 dcl vroucí vody



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	300 kcal
Bílkoviny	12 g
Tuky	30 g
Sacharidy	2 g

## Postup

Do mísy nasypeme všechna semínka, mouku, sůl a vlákninu. Poté přidáme kokosový olej a vše zalijeme horkou vodou. Těsto mícháme, dokud nezhoustne.

Plech vyložíme pečicím papírem a vzniklé těsto na něj v jedné, nanejvýš půl centimetru vysoké vrstvě rozprostřeme. Pečeme při 150 stupních asi hodinu. Po hodině vypneme vyhřívání a v zavřené troubě necháme vychladnout. "Finální produkt" nalámeme na menší kreky, které využijeme jako drobnou a rychlou svačinku.

**Příprava keto polévky s sebou nese určitá pravidla.**

Tím prvním je samozřejmě vynechat sacharidy.

U polévek toho docílíme docela snadno – nepoužijeme mouku na zahuštění, vynecháme brambory a příliš sladkou zeleninu. Vyhněte se také zavářkám jako jsou těstoviny, rýže, ovesné vločky nebo kroupy.

Ideální jsou tedy zeleninové krémové polévky, které získají tu pravou konzistenci rozmixováním nebo použitím kvalitní smetany.

Podíl bílkovin můžeme v zeleninové polévce zvýšit nejen smetanou, která mimochodem není příliš vhodná v prvních týdnech diety, ale i silným masovým vývarem, přidáním rozšlehaného nebo ztraceného vejce či nastrouhaného sýra.

# Chřestová polévka

## Ingredience

- 250 gramů zeleného chřestu
- jedna bílá cibule
- zeleninový vývar (asi tři čtvrtě litru)
- stroužek česneku
- kousek másla
- sůl a pepř
- muškátový oříšek
- vejce
- podle fáze diety pak dále 100 ml smetany a asi dvě hrsti zeleného hrášku – tyto ingredience přidáváme od konce druhé fáze



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	160 kcal
Bilkoviny	10 g
Tuky	8 g
Sacharidy	5 g

## Postup

Nejprve si nadrobno nakrájíme cibuli. Poté odkrojíme chřestu spodní dřevnatou část – je na to i taková “figl” – stačí chřest mírně ohnout a tvrdá část stonku se sama odlomí.

V hrnci si rozpálíme trošku másla a přidáme cibuli a chřest (i s hlavičkami – po osmahnutí můžeme některé z nich vytáhnout a vhodit do hotové polévky nakonec), případně přidáme i hrášek. Vše krátce osmahneme a podlijeme vývarem nebo vodou. Přidáme koření, prolisovaný česnek a vaříme do změknutí.

Polévku rozmixujeme dohladka a na závěr můžeme do talíře při podávání přidat osmahnuté hlavičky chřestu, parmazán a ztracené vejce, které v polévce chutná skvěle.

# Pórková polévka

## Ingredience

- středně velký pórek (bílá i zelená část)
- lžíce másla
- kousek petržele nebo jiné povolené kořenové zeleniny (pomůže polévku ve finále zahustit, pozor však na množství, abyste negativně neovlivnili chuť polévky; pokud jste v udržovací fázi, můžete použít i jeden malý brambor)
- zeleninový vývar
- kelímek 12% smetany
- jedno vejce
- stroužek česneku
- sůl a pepř



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	192 kcal
Bílkoviny	10 g
Tuky	11 g
Sacharidy	4 g

## Postup

Celý pórky včetně zelené části si nakrájíme na kolečka. Na menší kousky nakrájíme také petržel a česnek. Zeleninu poté osmahneme na rozpuštěném másele v hrnci a podlijeme vývarem. Přidáme koření a vaříme, dokud není zelenina měkká.

Poté vše rozmixujeme ponorným mixérem. Vratíme zpět na plotýnku s minimálním plamenem a přidáme rozšlehané vejce, které do polévky zamícháme. Minutku povaříme, přilijeme smetanu a necháme prohřát. V případě potřeby ještě dochutíme solí a pepřem.

# Květáková polévka s pečenou cizrnou

## Ingredience

- květák
- 100 ml smetany na vaření
- masový vývar
- kousek petržele a celeru (asi o velikosti lžice od každého druhu; pokud jste již v udržovací fázi, můžete kořenovou zeleninu vyměnit za jednu malou bramboru)
- lžice másla
- mletý kmín
- sůl a pepř
- muškátový oříšek
- cizrna + koření a olivový olej



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	199 kcal
Bílkoviny	9,7 g
Tuky	9 g
Sacharidy	2,5 g

## Postup

Nejprve si připravíme cizrnu, abychom později neztráceli čas a polévka nám nevychladla. Vařenou cizrnu v nálevu sceďíme, propláchneme a usušíme. Poté dáme do misky lžičku olivového oleje a přidáme libovolné koření – nejlepší je grilovací nebo kari. Koření s cizrnou smícháme a poté ji vysypeme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 160 stupních asi půl hodiny nebo dokud nebude cizrna křupavá. Udělejte si jí klidně více, pokud ji totiž dobře vypečete, můžete ji v uzavřeném nádobě skladovat i dva týdny.

Mezitím si připravíme polévku. V hrnci rozehtřejeme máslo a přidáme nakrájenou cibuli, zeleninu a květák. Posypeme kmínem a orestujeme. Poté podlijeme zeleninu vývarem, osolíme, opepříme a vaříme do změknutí. Polévku dobře rozmixujeme, dochtíme mletým muškátovým oříškem a podáváme s trochou pečené cizrny, která skvěle nahradí krutony.

**TIP:** Opečená cizrna v květákovém krému nahradí krutony. Použít ale můžete i kousky osmažného květáku nebo krutony z keto housek.

# Špenátový krém

## Ingredience

- balení čerstvých špenátových listů, případně mražený špenátový protlak
- masový vývar
- vejce
- dva stroužky česneku
- 100 ml smetany na vaření
- menší bílá cibule
- olivový olej
- sůl a pepř
- muškátový oříšek



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	166 kcal
Bílkoviny	9,4 g
Tuky	7,5 g
Sacharidy	3 g

## Postup

Na olivovém oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme špenát a necháme zavadnout (případně rozpustit, máme-li mražený). Osolíme, opepříme, podlijeme vývarem a necháme chvíli vařit. Poté si polévku rozmixujeme dohladka, zašleháme vejce, přidáme trochu smetany a ještě krátce povaříme. Dochutíme kořením a můžeme podávat zasypané trochou parmazánu.

# Kmínová polévka s vejcem

## Ingredience

- mletý kmín
- mletá sladká paprika
- sůl a pepř
- libeček
- 1 litr silného masového vývaru
- lžička másla
- dvě až tři vejce
- hrst mixu kořenové zeleniny s bramborem – tuto ingredienci můžete přidat v udržovací fázi diety, ale polévka chutná skvěle i bez ní



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	161 kcal
Bílkoviny	10 g
Tuky	8 g
Sacharidy	0,9 g

## Postup

Na másle si v rychlosti osmahneme kmín s paprikou (případně se zeleninou). Poté přilijeme vývar a necháme přijít k varu. Máme-li v polévce zeleninu, vaříme do změknutí, v opačném případě stačí nechat vývar vařit asi minutu.

Dalším krokem je přidání rozšlehaných vajec, které přimícháváme do polévky. Ta necháme chvíli povařit, přidáme všechno koření a bylinky a můžeme podávat.

**TIP:** Doporučujeme si k této polévce připravit krutony z [keto housek](#).



# Polévka z červené čočky

## Ingredience

- 200 gramů červené čočky
- jedna malá bílá cibule
- půl litru hovězího vývaru
- stroužek česneku
- sůl
- pepř
- majoránka
- vejce
- lžička oleje



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	183 kcal
Bílkoviny	5,6 g
Tuky	2,2 g (plysacharidy 13g)
Sacharidy	13 g

## Postup

Na troše oleje osmahneme v hrnci nadrobno nakrájenou cibuli. Když zeskloutí, přispeme propláchnutou čočku, promícháme a zalijeme horkým hovězím vývarem.

Osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek a vaříme, dokud čočka nezměkne, tedy asi 10 až 15 minut. Asi minutu před koncem vaření ještě do polévky zasleháme jedno vejce a přidáme majoránku.

Polévka se hodí spíše pro druhou až čtvrtou fázi keto diety, protože luštěníni obsahují určitý podíl sacharidů (s nízkým obsahem jednoduchých cukrů).

# Rychlá “gulášovka”

## Ingredience

- 150 gramů hovězího mletého masa
- jedna cibule
- lžička vepřového sádla
- litr hovězího vývaru
- stroužek česneku
- gulášové koření
- mletá paprika
- bobkový list
- sůl
- pepř
- majoránka
- 1 ks brambory



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	163 kcal
Bílkoviny	10 g
Tuky	4 g
Sacharidy	11 g

## Postup

Cibuli nakrájíme nadrobno, brambor oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Do hrnce dáme lžičku sádla, rozehřejeme a přidáme cibuli. Když je cibulka mírně osmahlá a má zlatavou barvu, přidáme mleté maso.

Dobře promícháme a osmažíme spolu s cibulí, přidáme všechno koření, prolisovaný česnek, brambory a vše zalijeme litrem hovězího vývaru.

Vaříme, dokud nejsou brambory měkké - pokud máte brambory na opravdu malé kousky, nezapomeňte maso pořádně osmahnout, než ho podlijete, aby bylo po dovaření polévky hotové.

**Oběd je hlavní jídlo dne**, na to bychom neměli zapomínat ani při dietě. Servírujeme si tedy přiměřeně velké porce tak, abychom se nasýtli a doplnili chybějící energii na zbytek dne.

Na oběd si dopřeje teplý chod, ideální je tedy maso se zeleninovou přílohou.

Zatímco na low carb snídani si můžeme dovolit jídla s menším obsahem sacharidů v podobě ovoce, trochy ovesných vloček a podobně, na oběd už volíme spíše bílkovinu, tuk a sacharidy omezíme na úplné minimum.

Skvělou volbou pro oběd je libové hovězí maso, ryby, drůbež, mořské plody i sýry. Jako přílohu pak volíme zeleninu. Ta nemusí být pouze ve formě syrového míchaného salátu.

Zeleninu můžeme grilovat, dusit, vařit či zapékat. Zelenina je pak stravitelnější a nehrozí nadýmání a pocit nafouklého břicha.

Nezapomínejme ani na zdravé tuky. Jejich příjem si zajistíme třeba kvalitním olivovým olejem, který použijeme při přípravě masa nebo tepelném zpracování zeleniny.

Další možností je třeba olej avokádový, lněný nebo řepkový. Tuky můžeme doplnit také čerstvým avokádem, olivami nebo oříšky a semínky.

# Hovězí steak s dušenými zelenými fazolkami

## Ingredience

- 150 g libového hovězího steaku (nejlépe flank neboli pupek)
- 2 lžičky olivového oleje
- 50 gramů zelených fazolek
- dva plátky anglické slaniny
- stroužek česneku
- sůl a pepř



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	278 kcal
Bílkoviny	32 g
Tuky	14 g
Sacharidy	2 g

## Postup

V hrnci si dáme vařit vodu, osolíme ji a přisypeme mražené nebo čerstvé zelené fazolky. Vaříme asi 10 minut, fazolky se nesmí jíst syrové či nedovařené, mohly by způsobit zažívací potíže. Když jsou fazolky hotové, sceďíme je, zchladíme ledovou vodou a necháme okapat.

Na rozpálenou grilovací pánev dáme lžičku olivového oleje, případně můžeme olejem potřít připravený steak, máme-li kvalitní pánev s nepřilnavým povrchem. Maso připravujeme z každé strany přibližně 3 minuty, záleží však na tom, jaký druh přípravy steaku preferujete a jak vysoký kus zrovna máte. Když je steak hotový, osolíme ho, opepríme a necháme pár minut odpočinout v troubě rozehráté asi na 100 stupňů.

Mezitím dokončíme přílohu z fazolek. Na pánev dáme lžičku olivového oleje a na kostičky nakrájené dva plátky slaniny. Osmahneme a přidáme na tenké plátky nakrájený stroužek česneku a uvařené fazolky. Vše promícháme, osolíme, opepríme a můžeme podávat. Steak si pro lepší požitek z chuti nakrájejte na tenké plátky.

# Ryba s grilovanou zeleninou

## Ingredience

- ryba dle vlastního výběru (treska, plátek lososa, tuňákový steak, pstruh a podobně)
- cuketa
- paprika
- cibule
- rajče
- sůl a pepř
- pepř
- citron
- olivový olej (asi jedna lžice)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	222 kcal
Bílkoviny	24 g
Tuky	10 g
Sacharidy	4 g

## Postup

Rybu si můžete připravit hned na několik způsobů, záleží na druhu ryby i chuťových preferencích. My jsme zvolili klasickou přípravu na pánvi na olivovém oleji, filet můžete také upéct v troubě či připravit v papilotě. Rybu osolíme, opeříme a dochutíme citronem.

Vezmeme si malý pekáček, vymažeme ho olivovým olejem a naplníme na kousky pokrájenou zeleninou. Tu ještě osolíme, opeříme a dáme asi na 20 minut péct při 180 °C.

# Zapečená cuketa plněná mletým masem

## Ingredience

- střední mladá cuketa
- 100 g mletého masa – nejlépe libové hovězí nebo vepřové z kýty
- lžička rajského protlaku
- kousek cibule
- zelená paprika
- 20 g tvrdého sýra na strouhání (například eidam 20%)
- sůl a pepř
- lžička olivového oleje



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	309 kcal
Bílkoviny	26 g
Tuky	19 g
Sacharidy	5 g

## Postup

Cuketu si rozřízneme podélně na dvě poloviny. Jednu polovinu vydlabeme, lehce posolíme a necháme na papírovém ubrusku pustit vodu.

Rozpálíme si pánev, přidáme lžičku olivového oleje a najemno nakrájenou cibulku. Orestujeme, přidáme mleté maso a opět osmahneme. Poté přidáme lžičku protlaku, na kostičky nakrájenou papriku, osolíme, opepříme a chvíli restujeme.

Hotovou směsí naplníme cuketu, posypeme troškou strouhaného sýra a dáme do trouby rozehráté na 170 °C asi na 15 minut zapéct.

**TIP:** Cuketu můžete před zapékáním posypat také balkánským sýrem.

# Kuřecí prso s míchanou zeleninou

## Ingredience

- 100-150 gramů kuřecích prsou bez kůže
- oblíbené koření (třeba grilovací, kombinaci bylinek, papriky a soli, apod.)
- lžíce olivového oleje
- rukola nebo jiná listová zelenina
- cuketa
- salátová okurka
- olivy
- cherry rajčata
- cibule



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	222 kcal
Bílkoviny	24 g
Tuky	12,5 g
Sacharidy	1,6 g

## Postup

Na pánvi rozpálíme lžičku olivového oleje a orestujeme kuřecí prso posypané oblíbeným kořením, solí a pepřem. Než se maso připraví, přichystáme míchaný salát.

Pro lepší chuť můžeme na kolečka nakrájenou cuketu osmahnout na pánvi nebo dát na chvíli do trouby na program gril. Ostatní zeleninu si pokrájíme čerstvou na menší kousky a promícháme s ještě teplou cuketou. Přidáme lžičku olivového oleje, sůl, pepř a podáváme s hotovým kuřecím masem. Salát můžete ještě doplnit trochou balkánského sýra dle chuti.

# Tuňákový salát

## Ingredience

- 80 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 30 gramů červených fazolí z konzervy
- 10 g mražené kukuřice
- jarní cibulka
- zelený mix salátů
- lžička olivového oleje
- [proteinové těstoviny](#) (není podmínkou, salát si můžete připravit pouze ze zbytku ingrediencí a je i tak skvělý)
- sůl a pepř



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	322 kcal
Bílkoviny	50 g
Tuky	7 g
Sacharidy	6 g

## Postup

Kukuřici chvíli povaříme v horké vodě, postačí pár minut. Poté ji scedíme a necháme vychladnout. Do mísy dáme tuňáka včetně šťávy, scezené fazole, kukuřici, nadrobno nakrájenou jarní cibulku, lžičku olivového oleje, sůl a pepř. Vše promícháme a dáme na chvíli do lednice, aby se spojily chutě.

Mezitím dáme dle návodu uvařit těstoviny. Když jsou hotové, přidáme je k tuňákové směsi, promícháme a podáváme na talíři vyloženém mixem listových salátů.



# Sýrové tortilly se zeleninou a kuřecím masem

## Ingredience

- 100 g kuřecích prsou bez kosti a kůže
- dvě vejce
- dvě lžice mandlové mouky
- vrchovatá lžice strouhaného sýra
- zelenina dle chuti (a fáze diety)
- sůl a pepř
- grilovací koření
- olivový olej



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	370 kcal
Bílkoviny	46 g
Tuky	20 g
Sacharidy	3 g (dle typu zeleniny)

## Postup

Zeleninu a maso nakrájíme na nudličky a společně s kořením osmahneme na olivovém oleji na pánvi. Mezitím připravíme tortilly. V misce rozšleháme vejce, přidáme mouku, sýr, sůl a pepř. Směs vylijeme na rozpálenou pánev, přikryjeme pokličkou a smažíme dozlatova.

Tortilla je hotová během pár minut, poté ji dáme na talíř, naplníme masovou směsí, zabalíme a můžeme podávat.

**TIP:** Pokud si chcete dát tortillu na večeri, můžete jako náplň použít místo masové směsi čerstvou zeleninu a kvalitní dušenou šunku.

# “Čína” z tofu s proteinovou rýží

## Ingredience

- porce [proteinové rýže Rissoni](#)
- pórek
- cibule
- zelená paprika
- stroužek česneku
- chilli paprička
- sójová omáčka
- olivový olej
- sůl a pepř



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	362 kcal
Bílkoviny	37 g
Tuky	20 g
Sacharidy	3 g

## Postup

Tofu nakrájíme na nudličky nebo kostky, přelijeme sójovou omáčkou, mírně posolíme, opeříme a necháme chvíli marinovat. Na pánvi si rozpálíme olivový olej, na kterém osmahneme na kolečka nakrájený pórek s paprikou. Přidáme nadrobno nakrájenou chilli papričku, prolisovaný česnek a tofu. Ještě chvíli restujeme a podáváme například s [proteinovou "rýží"](#). Pokud přidáte více zeleniny, je směs skvělá i bez rýže.

I když by se mohlo zdát, že připravit dobrý dezert bez cukru a s dostatečným množstvím bílkovin a zdravých tuků je téměř nemožné, opak je pravdou. Naučte se zkombinovat ty pravé ingredience a připravíte desítky sladkých jídel na různé způsoby.

Při keto dietě používáme k doslazování hlavně čekankový či datlový sirup. Ty sladí stejně jako med či cukr, mají však výrazně nižší glykemický index, takže by rozhodně v žádné spíži neměli chybět.

Další možností jak "vykouzlit" sladkou chuť bez obávaného bílého cukru je použití ovoce. Dezerty pak můžeme vylepšit i kvalitní čokoládou s vysokým podílem kaka a nebo ochuceným proteinem.

# Proteinové palačinky bez mouky

## Ingredience

- odměrka proteinu (doporučuji použít vanilku – třeba [tento od KetoDiet](#))
- jedno vejce
- přibližně 50 ml mléka (můžete použít i vodu, ale s mlékem mají palačinky plnější chuť)
- drobné ovoce, oříšky a čekankový sirup dle chuti



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	210 kcal
Bílkoviny	26 g
Tuky	9,1 g
Sacharidy	4 g

## Postup

V míse si smícháme mléko či vodu s vejcem a proteinovým práškem. Vzniklé těsto je tekuté a má dokonale hladkou konzistenci. Rozpálíme si pánev s nepřilnavým povrchem – pokud jí plně nedůvěřujete, přidejte trošku másla nebo oleje 😊

Těsto na pánev vylijeme a palačinku smažíme z obou stran do zlatova. Podáváme nejlépe ještě teplé. Dozdobíme ovocem, čekankovým sirupem nebo tvarohem či jogurtem ochuceným zralými jahodami či malinami.

**TIP:** Palačinky můžete naplnit například tvarohem rozmixovaným s ovocem.

# Ovocné skleničky

## Ingredience

- odtučněný tvaroh
- ovoce (jahody, maliny a borůvky)
- čekankový sirup
- citronová kůra
- 70% hořká čokoláda (čím více procent, tím lépe)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	153 kcal
Bílkoviny	14 g
Tuky	7,6 g
Sacharidy	5 g

## Postup

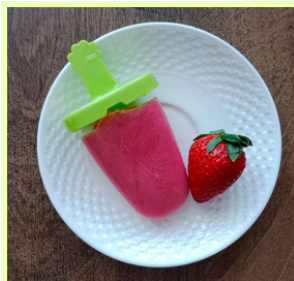
Nejprve si připravíme rozvar z ovoce. Je to velmi snadné – stačí ovoce nakrájet na menší kousky (drobné bobuloviny rozmačkáme vidličkou), dát do menšího hrnce, podlít velmi malým množstvím vody a nechat vařit, dokud se voda neodpaří a nevznikne “redukce” z rozvařeného ovoce. Tuto směs ještě můžeme vylepšit čekankovým sirupem.

Rozvar si necháme vychladnout a mezitím vyšleháme tvaroh s trochou kůry z bio citronu. Do skleniček vrstvíme střídavě tvaroh s ovocnou směsí. Poslední vrstvu pak tvoří tvaroh, který můžeme posypat strouhanou hořkou čokoládou a dozdobit čerstvým ovocem.

# Domácí nanuky

## Ingredience

- jedno balení řeckého jogurtu
- 100 ml smetany (nejlépe ke šlehání)
- 250 g jahod
- lžička čekankového, datlového sirupu nebo medu k oslazení



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	98 kcal
Bílkoviny	6,7 g
Tuky	5 g
Sacharidy	3 g

## Postup

K výrobě nanuků si určitě pořídte tvořítka. Pokud je ale zrovna nemáte, nevadí, dají se použít třeba kelímky od jogurtů nebo menší skleničky.

Směs na nanuky připravíme smícháním řeckého jogurtu, smetany, ovoce a sirupu k doslazení (nemusí být, dostatek ovoce nanuky příjemně dosladí).

Vše společně rozmixujeme a směsí naplníme tvořítka. Použít se dá prakticky jakékoliv drobné ovoce od jahod, přes maliny, borůvky až po rybíz. Pokud jste již v udržovací fázi keto diety nebo chcete pár nanuků připravit i pro děti, přidejte do směsi půlku banánu.

**TIP:** Nanuky můžete připravit také z malin, ostružin, borůvek nebo melounu. Jako letní osvěžení skvěle poslouží i varianta pouze s ovocem.

# Nutella z avokáda

## Ingredience

- jedno zralé avokádo
- dvě lžice kvalitního hořkého kakaa
- hrst pražených liskových ořechů
- půl odměrky proteinového nápoje s příchutí čokolády ([doporučujeme tento](#))
- lžice datlového sirupu
- lžice kvalitního oleje (ideální je použít avokádový, může být i kokosový nebo obyčejný řepkový)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	118 kcal
Bílkoviny	4 g
Tuky	8 g
Sacharidy	1,6 g

## Postup

Všechny ingredience dáme do mixéru a mixujeme tak dlouho, dokud nevznikne tmavá, hladká pasta podobná lískoříškové pomazánce z obchodu.

Je důležité použít silný mixér, abychom dobře rozdrtili ořechy a vše se hezky spojilo. I v tomto receptu můžeme v udržovací fázi nebo mimo keto dietu použít k doslazení banán, který dodá pomazánce také lepší konzistenci a není pak třeba použít olej.

**TIP:** Pomazánku z avokáda můžete namazat třeba na keto palačinky nebo na proteinový chléb.

# Ovocné smoothie z podmáslí

## Ingredience

- 200 ml kysaného podmáslí
- půl odměrky vanilkového proteinu
- větší hrst ovoce dle chuti (nejlépe drobné zahradní ovoce jako jsou jahody, maliny, rybíz nebo borůvky)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	80 kcal
Bílkoviny	15,4 g
Tuky	4,5 g
Sacharidy	6,9 g

## Postup

Ovocné smoothie je už taková klasika při jakékoliv dietě. Nás ale zajímá vysoký obsah bílkovin a co nejméně cukrů, takže možnost pouze rozmixovat několik druhů ovoce nám odpadá.

Připravte si tedy smoothie z podmáslí, které sice obsahuje poměrně dost sacharidů, jedná se však o mléčný cukr, který od druhé fáze keto diety není v rozumném množství na škodu.

K podmáslí přidejte ještě čerstvé ovoce a trochu proteinu (ideálně neochuceného, vanilkového nebo stejné ovocné příchutě jako je použité ovoce).

Vše rozmixujeme ve smoothie mixéru a můžeme podávat. Tento vychlazený, chutný a sytý drink oceníte hlavně během letních dnů, kdy nahradí klasické přelázané milkshaky. 😊



# Ovocná želé pěna

## Ingredience

- 300 gramů čerstvých jahod nebo malin (může být i jiné drobné ovoce, ale tyto dva druhy se hodí nejlépe konzistencí i chutí)
- 2 vaječné bílky
- 3 lžice želatiny v prášku
- půl deci teplé vody
- stévie nebo čekankový sirup na oslazení
- špetka soli



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	125 kcal
Bílkoviny	13 g
Tuky	1 g
Sacharidy	3 g

## Postup

Nejprve si vyšleháme z bílků a špetky soli tuhý sníh. Následně rozmixujeme zvolené ovoce se sladidlem do hladké konzistence. Do hrníčku s teplou vodou přidáme tři lžice želatiny a mícháme, dokud se prášek nerozpustí. Poté vlijeme želatinovou směs k rozmixovanému ovoci a dobře promícháme (můžeme klidně ještě projet mixérem).

Nakonec ovocno-želatinovou směs opatrně smícháme s vyšlehanými bílky, dáme do menších misek nebo třeba forem na muffiny a necháme ztuhnout pár hodin v lednici. Můžeme podávat s ovocným rozvarem, šlehaným tvarohem nebo jen tak samotné.

# Kokosové muffiny

## Ingredience

- 50 gramů kvalitního strouhaného kokosu
- dvě vejce
- kelímek řeckého jogurtu (měli bychom použít 200 gramů jogurtu, volíme tedy spíše větší balení)
- sladidlo (může být stévie, čekankový nebo datlový sirup)



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	153 kcal
Bílkoviny	9 g
Tuky	11 g
Sacharidy	2,5 g

## Postup

Předehřejeme si troubu na 180 stupňů. Mezitím si všechny použité suroviny smícháme v misce v kompaktní těsto, kterým naplníme formičky na muffiny - použijte nejlépe silikonové, ze kterých jdou hotové muffiny dobře ven.

Koláčky pečeme při stálé teplotě přibližně 25 minut, hotové jsou tehdy, když jsou pevné a vrchní strana je "křupavá".

To, že držíte keto dietu nebo jakoukoliv jinou formu zdravého stravování ještě neznamená, že musíte večer jíst pouze míchané saláty z listové zeleniny, které nezasytí a ruku na srdce – ani příliš dobře nechutnají.

**Základem keto diety je vysoký podíl bílkovin a zdravých tuků v pokrmích, naopak sacharidů by mělo být minimum.** U večěří to platí dvojnásob, protože před spaním nám jde primárně o nasycení lehkým a dobře stravitelným jídlem, nikoliv o dodání energie.

Low carb večěře je tedy hlavně o bílkovinách v podobě masa, zvolit můžete také tvaroh nebo vejce.

Říká se, že vajíčka jsou nevhodnější na snídani, ale pokud si je dopřejete s dostatečným odstupem od spánku a ve správné formě, jsou skvělou ingrediencí také pro večerní menu.

Obecně by měla být večěře lehká, nepříliš tučná a snadno stravitelná. Vhodná jsou libová masa či ryby v kombinaci s listovou a plodovou zeleninou, ale i odlehčené pomazánky nebo polévky.

Pokud to jde, obohaťte si večěři také o některou z ingrediencí obsahující tryptofan, který pomáhá k lepšímu spánku.

Tuto látku obsahují například mungo fazolky, špenát, chřest, slunečnicová semínka, tofu, cottage sýr, krůtí maso, ale také banány, které však při ketodietě nejsou příliš vhodné.

# Zeleninový salát s rukolou, olivami a balkánským sýrem

## Ingredience

- 20 gramů rukoly
- 5 kusů kvalitních zelených oliv
- 50 gramů salátové okurky
- 20 gramů jarní cibulky
- 2 kusy cherry rajčat
- 50 gramů balkánského sýra
- lžice avokádového nebo olivového oleje
- lžice šťávy z citronu či limety
- sůl a pepř



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	227 kcal
Bílkoviny	10 g
Tuky	16 g
Sacharidy	4 g

## Postup

Rukolu propereme pod tekoucí vodou a necháme ji okapat. Zeleninu nakrájíme na drobnější kusy, vhodíme do misky a přidáme rukolu. Následně do salátu přidáme přepůlené olivy a balkánský sýr. Ten můžeme nakrájet na kostky nebo jej rozdrobit. Sýr můžeme na salát rozdrobit také přímo na talíři.

V menší misce si připravíme zálivku. Smícháme olej, citrusovou šťávu (pozor na pecky), sůl a pepř. Následně salát promícháme se zálivkou a necháme chvíli odstát v lednici, aby se chuť propojily.

# Vajíčková pomazánka s proteinovým chlebem

## Ingredience

- 4 vejce
- 2 balení Gervais original
- 20 gramů čerstvé pažitky
- lžička plnotučné hořčice
- sůl a pepř
- proteinový chléb ([například tento tmavý chléb](#))



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	268 kcal
Bílkoviny	18 g
Tuky	14 g
Sacharidy	2 g

## Postup

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. V míse si vyšleháme Gervais (případně jiný čerstvý neochucený sýr), hořčici, sůl a pepř.

Přidáme pokrájená vejce, nejmenno nakrájenou čerstvou pažitku a vše dobře promícháme. Pomazánku necháme chvíli uležet v lednici.

Poté mažeme na proteinový chléb, dozdobíme microgreens nebo nějakým salátkem (rukola, polníček, baby špenát, apod.)

# Rozmarýnové kuře s míchaným salátkem

## Ingredience

- kuřecí stehno celé, případně horní část
- lžíce másla
- mletá sladká paprika
- sůl a pepř
- snítky čerstvého rozmarýnu
- 10 gramů rukoly
- 50 gramů salátové okurky
- 20 gramů cibule
- 3 kusy cherry rajčat
- lžička olivového oleje



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	242 kcal
Bílkoviny	26 g
Tuky	13 g
Sacharidy	2 g

## Postup

Kuřecí stehno omyjeme a dáme ho do pekáčku vyloženého lžící másla. Kuře dobře osolíme, opepříme, posypeme sladkou paprikou, přidáme do pekáčku snítky rozmarýnu a podlijeme trochou vody.

Rozpálíme si troubu na 180 °C a kuře pečeme při stálé teplotě asi hodinu. Posledních 10 minut necháme pekáč bez víka a stehno přeléváme výpekem, aby byla kůže hezky vypečená.

Zatímco se bude kuře péct, připravíme si jednoduchý salát. Smícháme rukolu nebo jiný druh listové zeleniny s nahrubo nakrájenou salátovou okurkou, cibulí, rajčaty a olivovým olejem.

Salát osolíme a opepříme. Můžete zvolit i jinou zeleninu, důležité je maximálně využít pouze povolené druhy.

# Kuřecí vývar se zeleninou

## Ingredience

- kuřecí skelet + dvě kuřecí křídla na obrání masa
- mix polévkové zeleniny (může být i mražená)
- lžíce hrášku
- hrstka růžičkové kapusty
- lžíce pórků
- lžíce zelených fazolek
- sůl
- pepř celý
- nové koření celé
- bobkový list
- kmín celý
- libeček (nejlépe čerstvý, může být i sušený)
- hladkolistá petržel



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	201 kcal
Bílkoviny	20 g
Tuky	5,6 g
Sacharidy	2 g

## Postup

Do většího hrnce vložíme skelet a křídla, mix polévkové zeleniny a všechno koření. Vývar vaříme co nejdéle a při velmi slabém stupni.

Když začne voda vřít, sesbíráme pěnu a plamen stáhneme na minimum tak, aby voda jen občas probublávala. Polévka je hotová přibližně za hodinu, nicméně pokud chcete z masa a zeleniny dostat co nejvíce živin, můžete vývar pomalu táhnout i déle než 5 hodin.

Když máme hotovo, scedíme vývar do druhého hrnce. Z křídel, případně i ze skeletu obereme maso a vhodíme ho do polévky. Vyvařenou zeleninu vyhodíme a do vývaru přidáme hrášek, fazolky, růžičkovou kapustu a pórek. Povaříme asi 10 minut, dochutíme a podáváme ještě horké.

Pokud vám maso a zelenina v polévce nestačí a rádi byste si do ní přidali také nějakou zavařku, vyzkoušejte například [proteinové těstoviny](#).

**TIP:** Kuřecí vývar se zeleninou dozdobte čerstvou pažitkou, dodá pokrmu skvělou „jarní“ chuť.

# Selská vaječná omeleta

## Ingredience

- 2 vejce
- 20 gramů dušené vysokoprocenní šunka
- 20 gramů strouhaného tvrdého sýra (nejlépe 20% eidam)
- 30 gramů zelené papriky
- 10 g jarní cibulky
- sůl a pepř
- lžička olivového oleje



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	270 kcal
Bílkoviny	23 g
Tuky	18 g
Sacharidy	1,5 g

## Postup

Vaječnou omeletu připravíme velmi snadno. Rozpalte pánev a přidejte olivový olej. Šunku nakrájíme na kostičky a osmahneme. V misce si rozšleháme vejce, osolíme, opepříme a přidáme sýr a nadrobno nakrájenou zeleninu. Výslednou směs vlijeme na pánev k osmažené šunce, vejce rozlijeme hezky do stran a smažíme z obou stran.



# Low carb quiche

## Ingredience

- 10 vajec
- 200 g čedaru
- 150 g anglické slaniny
- půlka pórků
- stroužek česneku
- sůl a pepř
- 300 g mandlové mouky
- 90 g olivového oleje



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	351 kcal
Bílkoviny	18 g
Tuky	30 g
Sacharidy	3,7 g

## Postup

Nejprve si připravíme korpus. Do mísy nasypeme mandlovou mouku, přidáme olivový olej, osolíme a dobře promícháme. Vymažeme si formu na koláč a těsto do ní "vmačkáme" do požadovaného tvaru tak, aby bylo možné korpus po upečení naplnit. V troubě rozehráté na 180 stupňů pečeme asi 20 minut.

Mezitím připravíme náplň. Smícháme strouhaný sýr, nakrájenou slaninu, pórek a vyšlehaná vejce. Osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek a směs vylijeme do upečeného korpusu. Poté ještě znovu zapékáme na 160 stupňů dalších 40 minut.

# Cuketové “bramboráky”

## Ingredience

- 700 g cukety
- dvě vejce
- 70 g mandlové mouky
- česnek
- majoránka
- sůl a pepř
- olej



## Výživové hodnoty na 1 porci

Energetická hodnota	207 kcal
Bílkoviny	10 g
Tuky	12 g
Sacharidy	4 g

## Postup

Postup přípravy je v podstatě stejný jako u klasických bramboráků. Na struhadle nahrubo nastrouháme cukety (můžete i se slupkou, obsahuje důležité živiny). Osolíme a necháme chvíli odstát, cuketa pustí hodně vody, kterou slijeme. Poté přidáme všechny zbylé ingredience kromě oleje a vypracujeme těsto.

Na pánvi rozpálíme olej a tvarujeme placky, které smažíme dozlatova. Pro více bílkovin můžete do bramboráků ještě přidat strouhaný sýr, placky budou navíc křupavější.

Recept vystačí na 4 porce.

Líbila se Vám tato kuchařka a chcete se  
**dozvědět více o keto dietě?**

Navštivte nás na:

[www.milujemefitness.cz](http://www.milujemefitness.cz)

»Milujeme  Fitness«