

JEDÁLNIČEK

PRE 1. FÁZU DIÉTY NA
TÝŽDEŇ

Mnam

CESTOVINY SO ŠPENÁTOM



HUBOVÉ RIZOTO





TVAROHOVÉ KOLÁČIKY

- ❑ 1 odmerku KetoMix buchtičiek,
- ❑ 1 lyžičku KetoMix vanilkovej príchuťe,
- ❑ nízkoťučný tvaroh,
- ❑ vodu,
- ❑ maliny.

Do misky nasypete zmes. Pridajte príchuť a prilejte trochu vody. Dôkladne premiešajte. Potom vytvarujte guľičky s jamkou. Pečte 15 minút na 170 °C. Do tvarohu prisypte príchuť. Pridajte roztláčené maliny a naplňte koláčiky.



PROTEÍNOVÝ KOKTEIL

Do šejkru nalejte 250 ml pitnej vody, pridajte 30 g zmesi (približne 1,5 odmerky) a premiešajte. Môžete si pridať aj príchuť.



ŠALÁT S KONJAKOVOU RYŽOU+ SUŠENÉ MÄSO

- ❑ 1 KetoMix konjakovú ryžu,
- ❑ karfiol,
- ❑ sušené paradajky,
- ❑ šalátové listy,
- ❑ rascu,
- ❑ avokádový alebo olivový olej,
- ❑ soľ a korenie,
- ❑ koriander,
- ❑ ocot alebo citrónovú šťavu.

Konjakovú ryžu prepláchnite vodou. Karfiol pokrájajte, pokvapkajte olejom a posypte rascou. Pečte na 200 °C cca 20 až 25 minút. Sušené paradajky pokrájajte s koriandrom. Všetko zmiešajte, osolte a okoreňte podľa chuti.



KETOMIX TYČINKA

FRANCÚZSKA CIBUĽOVÁ POLIEVKA

- ❑ 1 cibuľa,
- ❑ krutónky,
- ❑ KetoMix polievka

Cibuľu nakrájajte na koliečka a orestujte. Pridajte soľ a korenie. Orestovanú cibuľu zalejte pripravenou zmesou (do misky nalejte 200 ml horúcej pitnej vody. Pridajte 30 g zmesi a poriadne rozmiešajte).



ZAPEČENÉ PALACINKY S TVAROHOM



200 ml vody a 50 g zmesi premiešajte s 1/2 bielkov. Opečte palacinky. Na hotovú palacinku dajte tvaroh s 2. 1/2 bielkov. Nakrájajte a vložte do zapekacej misy. Pečte 5 minút na 180 stupňov. Posypte orechmi a pridajte čučoriedky.

- 2 odmerky palaciniiek,
- 4 vyšľahané bielky,
- 100 g odtuč. tvarohu,
- 60 g orieškov,
- 50 - 100 g čučoriedok,
- škorice,
- holandské kakao,
- voda,
- olej,
- čakankový sirup.

ZELEROVÉ HRANOLKY

+

1 PORCIA KETOMIX POLIEVKY



- KetoMix dresing podľa chuti,
- zeler,
- soľ,
- údenú papriku,
- olivový olej.

Rúru predohrejte na 170 °C. Zeler očistite a nakrájajte na hranolky. Ochutíte soľou, údenou paprikou a kvapkou olivového oleja. Pečte cca 30 minút.



SEGEDÍNSKY GULÁŠ

V hrnci na 1 lyžici oleja orestujte cibuľu. Pridajte papriku, rascu a zalejte polievkou pripravenou podľa návodu na obale. Potom vložte pokrúpanú kapustu, cesnak a krátko povarte. Dochutíte a pre zjemnenie vmiešajte smotanu.

- 1 odmerku KetoMix polievky
- 50 gramov kyslej kapusty,
- 20 gramov cibule,
- ½ strúčiku cesnaku,
- 20 ml 10% smotany,
- 5 gramov papriky korenie,
- drvená rasca,
- korenie a soľ,
- repkový olej.

PROTEÍNOVÝ KOKTEIL



KARI POLIEVKA SO ZELENINOU

- 1 odmerka KetoMix polievky,
- 1 jarná cibuľka,
- ½ cukety,
- huby podľa chuti,
- strúčik cesnaku, baklažán, olej, voda.

Jarnú cibuľku, cuketu, huby, cesnak a baklažán nakrájajte na drobno a orestujte. Polievku zalejte horúcou vodou. Pridajte nastrúhaný zázvor a premiešajte. Pridajte orestovanú zeleninu.





KETO VAFLE

- KetoMix palacinku,
- KetoMix vanilkovú alebo
- čokoládovú príchuť,
- bielok,
- ½ prášku do pečiva,
- olej.

Palacinku zmiešajte s vodou podľa návodu na obale, prisypte vanilkovú príchuť a premiešajte. Z bielku vyšľahajte tuhý sneh a ten pridajte do zmesi. Vaflovač potrite trochou oleja a vafle pečte do zhnednutia.

PROTEÍNOVÝ KOKTEIL

ÁZIJSKÉ REZANCE S OMELETOU A ZELENINOU

Prepláchnite KetoMix konjakové špagety a dajte do misy. K nim pridajte šalátovú uhorku nakrájanú na tenké prúžky, natrhaný ľadový šalát a bylinky. KetoMix omeletu pripravte podľa návodu, nakrájajte ju na prúžky

a pridajte k rezancom. Na panvici si opražte cibuľku, arašidy a zázvor.

Omáčka - vodu zmiešajte s čakankovým sirupom, pretlačeným cesnakom, citrónovou šťavou a nakrájanou chilli papričkou.

Osoľte. Všetko vylejte na rezance a premiešajte. Pridajte pripravené arašidy, cibuľku a zázvor.

- 1 odmerka KetoMix omelety s príchuťou slaniny a syra,
- KetoMix konjakové špagety,
- ½ uhorky, zázvor, šalát,
- hrst' nesolených arašidov,
- ½ cibule,
- koriander, mäta, olej, voda.

Omáčka:

- Čakankový sirup,
- 1 chilli paprička,
- ½ citrónu,
- 1 strúčik cesnaku,
- 1 lyžička octu.



KETOMIX TYČINKA

- Listy šalátu, umyté a osušené.

Mäsová zmes:

- uvarené vajce,
- cibuľa, cesnak, chilli,
- Barbecue dressing,
- soľ a korenie, repkový olej.

SUŠENÉ MÄSO KETOMIX

MEXICKÉ WRAPY

Guacamole:

- 1 avokádo,
- šalotka, koriander,
- KetoMix vajonéza,
- soľ a korenie, šťava z limety.



Orestujte nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridajte nakrájané vajíčko. Potom môžete pridať chilli papričku. Pokvapkajte KetoMix Barbecue dressingom bez kalórií, osoľte, okoreňte a premiešajte.

Vylúpnite dužinu avokáda. Šalotku a koriander nakrájajte. Pridajte do misy s avokádom a roztlačte. Pridajte vajonézu a pokvapkajte šťavou z limety. Osoľte a okoreňte. Na listy šalátu dajte lyžicu mäsovej zmesi a lyžicu guacamole. Zabaľte podobne ako tortillu.



MIEŠANÉ VAJCE



- ❑ KetoMix omeleta s príchuťou slaniny a syra,
- ❑ cibuľa,
- ❑ huby,
- ❑ olej a voda.

Orestujte nakrájanú cibuľu a huby. Pridajte KetoMix omeletu (príprava podľa návodu na obale) a zamiešajte. Znovu orestujte a servírujte.



PROTEÍNOVÁ KAŠA

Do misky nalejte 170–200 ml horúcej pitnej vody (80 °C). Pridajte 28 g zmesi a rozmiešajte.

ZAPEČENÉ ŠAMPIŇÓNY PORTOBELLO



- ❑ 3 portobello šampiňóny,
- ❑ 1 odmerku KetoMix syrovej omelety,
- ❑ 1 lyžicu tvarohu,
- ❑ 1 červenú cibuľu,
- ❑ 1 zelenú papriku,
- ❑ kúsok čínskej kapusty,
- ❑ olivový olej, soľ, korenie, korenie adžika, bylinky.

Orestujte cibuľku, pridajte nakrájanú papriku a čínsku kapustu, osolte, okoreňte a nechajte jemne vychladnúť. Pridajte lyžicu tvarohu, odmerku KetoMix omelety a všetko zamiešajte. Šampiňóny ošúpte, očistite a vykrojte im nožičku. Dajte na plech, posypte korením adžika, pridajte pripravenú zmes a jeden plátok 20 % eidamu. Pečte na 210°C asi 15 až 20 minút.



PROTEÍNOVÝ KOKTEIL



VEGETARIÁNSKY BURGER KETOMIX

- ❑ 1 odmerku KetoMix buchtičiek,
- ❑ vodu,
- ❑ soľ a rascu,
- ❑ baklažán,
- ❑ cibuľu,
- ❑ horčicu,
- ❑ olej.

Odmerku KetoMix buchtičiek rozmiešajte s vodou. Zo vzniknutého cesta vytvarujte guličky. Pridajte rascu a soľ. Pečte na plechu 20 minút na 170 °C. Na panvičke rozotrite malé množstvo oleja. Baklažán a cibuľu rozkrojte na plátky. Orestujte. Opečenú buchtu rozkrojte a potrite horčicou. Do buchty pridajte baklažán a cibuľu. Spojte špáradlom.



SLANÉ MUFFINY



- ❑ KetoMix omeletu so syrovou príchuťou,
- ❑ pažitku,
- ❑ semienka alebo oriešky.

Muffiny pripravte so zmesi na KetoMix syrovú omeletu a vody, pridajte veľa pažitky. Naplňte formy na muffiny, ktoré predtým vymažete kokosovým olejom. Posypte semienkami alebo orieškami a dajte piecť na 20 minút do rúry na 180 °C.

PROTEÍNOVÝ KOKTEIL



LOSOS SO STONKOVÝM ZELEREM

+ PROTEÍNOVÁ POLIEVKA



- ❑ 50 g filet lososa,
- ❑ 1 lyžicu bylinkového dresingu KetoMix,
- ❑ 15 g olivového oleja,
- ❑ 100 g stonkového zeleru,
- ❑ soľ, korenie,
- ❑ 1 plátok citrónu,
- ❑ 50 g šalátových listov,
- ❑ 50 g cherry paradajok.

Filet podľa chuti osolte a okoreňte. Pečte na 180 stupňov po dobu cca 15 minút. Použite svetlejšie stonky zeleru a ošúpte ich. Nakrájajte ošúpané stonky na kúsky a krátko opražte na olivovom oleji. Nakoniec zmiešajte na kúsky natrhane šalátové listy s paradajkami a pridajte lyžicu bylinkového dresingu KetoMix. Stonkový zeler a šalát servírujte s lososom ozdobeným kolieskom citrónu.

KETOMIX TYČINKA



ŠŤAVNATÝ CESTOVINOVÝ ŠALÁT

- ❑ KetoMix proteínové cestoviny,
- ❑ KetoMix Vajonézu,
- ❑ citrón,
- ❑ olivový olej,
- ❑ zelenú papriku,
- ❑ cibuľu,
- ❑ hrst lístkov rukoly.

Cestoviny uvarte podľa návodu na obale. Prešľahajte KetoMix Vajonézu s citrónovou šťavou a lyžicou olivového oleja. Papriku nakrájajte na plátky, cibuľu nakrájajte na kolieska. Cestoviny pridajte k nakrájaným paprikám a cibuli. Zalejte pripraveným dresingem, tesne pred podávaním posypte lístkami rukoly.



PEČENÉ LIEVANEČKY



- Odmerku banánovo-jablkovej kaše KetoMix,
- štipku skorice, maku / chia semienok,
- jeden bielok,
- lyžicu tvarohu,
- vanilkovú príchuť KetoMix.

Odmerku kaše rozmiešajte do cca 100 mililitrov studenej vody. Lyžičku chia semienok alebo maku premiešajte so škoricou. Bielok vyšľahajte a vmiešajte do kaše. Zmes bielka a kaše dajte na plech. Pečte na 200 °C cca 12 minút dozlatista. Na ozdobu rozmiešajte lyžicu nízkoúčného tvarohu s pol lyžičkou vanilkovej príchuti KetoMix. Môžete dozdobit' vlašskými orechmi.



KETOMIX TYČINKA



- Tuniaka vo vlastnej šťave,
- Vajonézu dresing,
- KetoMix Pikantný cesnak dresing,
- štipku sušeného zázvoru,
- avokádo na ozdobu,
- šalátovú uhorku.

TUNIAKOVÉ „SUSHI“

PROTEÍNOVÁ POLIEVKA

Uhorku nakrájajte na dlhé tenké plátky. V miske zmiešajte tuniaka (šťavu zlejte), Vajonézu, cesnakový dresing a zázvor. Avokádo nakrájajte na malé hranolky tak, aby dĺžkou odpovedali šírke uhorkového plátku. Na každý plátok naneste a rozotrite trochu zmesi, na kraj dajte avokádovú hranolku a zmotajte do rolky.

PROTEÍNOVÝ KOKTEIL

KONJAKOVÉ TAGLIATELLE + SUŠENÉ MÄSO KETOMIX

- KetoMix konjakové tagliatele,
- avokádo,
- kapustu alebo špenát,
- bazalku,
- tymián,
- 5 lyžíc olivového oleja,
- 4 strúčiky cesnaku,
- vodu,
- šťavu z citrónu,
- soľ a korenie.

Avokádo ošúpte a zbavte kôstky. Z kapustových listov odstráňte tvrdé stredy. Všetky ingrediencie s pomocou robota vymixujte do hladkej a krémovej omáčky. KetoMix konjakové tagliatele pripravte podľa návodu, pridajte avokádové pesto a ihneď podávajte. V druhej fáze môžete pridať trošku parmezánu.





PALACINKA SO ŠPENÁTOM

- KetoMix palacinka,
- cibuľa,
- špenát,
- cesnak,
- soľ,
- olej.

Na oleji orestujte cibuľu. Pridajte špenát a cesnak. Poduste a osolte. Pripravte KetoMix palacinku. Špenát do nej zabaľte.



PROTEÍNOVÝ KOKTEIL

KAPUSTOVÉ FAŠÍRKY (2 PORCIE)

- 600 - 700 g kapusty,
- 2 odmerky KetoMix zeleninovej omelety,
- 100 g cibule,
- 4 bielky,
- soľ, korenie, rasca, majoránka,
- cesnak,
- kúsok slaniny,
- vodu.

Kapustu uvarte so soľou a rascou do mäkka. Zlejte vodu a všetko najemno nasekajte. Pridajte 2 cibule orestované na kúsku slaniny. Pridajte 4 bielky a 2 odmerky KetoMix omelety. Okoreňte čiernym korením, majoránkou a cesnakom. Osolte podľa chuti a všetko dobre premiešajte. Lyžicou vytvorte placky. Pečte na 190 °C dozlatista.



KETOMIX TYČINKA

POKE BOWL S TUNIAKOM (2 PORCIE)

- KetoMix Barbecue dressing,
- repkový olej,
- tuniaka žltoplutvého 2 x 50 g,
- sezamové semienka,
- konjakovú ryžu,
- 90 g avokáda,
- 150 g šalátovej uhorky,
- 100 g redkvičiek,
- KetoMix Vajonézu,
- zelená vňať z jarnej cibulky.

Zmiešajte KetoMix Barbecue dressing a olej. Pridajte tuniaka a zo všetkých strán obaľte. Misku zakryte fóliou a dajte marinovať do chladničky. Podľa návodu pripravte konjakovú ryžu. Rozpáľte nasucho panvicu. Na tanier si pripravte sezamové semienka. Marinované steaky z tuniaka orestujte z každej strany asi 1 minútu alebo podľa chuti. Potom tuniaka obaľte sezamovými semienkami. Nechajte chvíľu odychovať a potom nakrájajte na plátky. Do misky naskladajte konjakovú ryžu, plátky uhorky, redkvičiek a avokáda. Nakoniec pridajte tuniaka. Pokvapkajte KetoMix Vajonézou a posypte nadrobno pokrúpanou vňaťou z jarnej cibulky.

