

# Dziękujemy za udział w warsztatach!



Prezentowane przepisy są jedynie inspiracją.

Pamiętaj o każdorazowej konsultacji z Twoim lekarzem i dietetykiem przed włączeniem przepisu do diety Twojego dziecka.

**Zobacz więcej na [dieta-ketogenna.pl](http://dieta-ketogenna.pl)**

# Burger z Wołowiną i serem 3:1

wg Jerzego Nogala

## Składniki:

### Ciasto na bułkę:

40 g KetoCal 4:1 o smaku waniliowym  
21 g masło extra  
15 g mąka migdałowa  
10 g jaja całe  
woda 1 łyżeczka

### Burger:

8 g wołowina rostbief  
6 g parmezan

Proporcja: 3:1

Węglowodany: 4,42

### Sposób przygotowania:

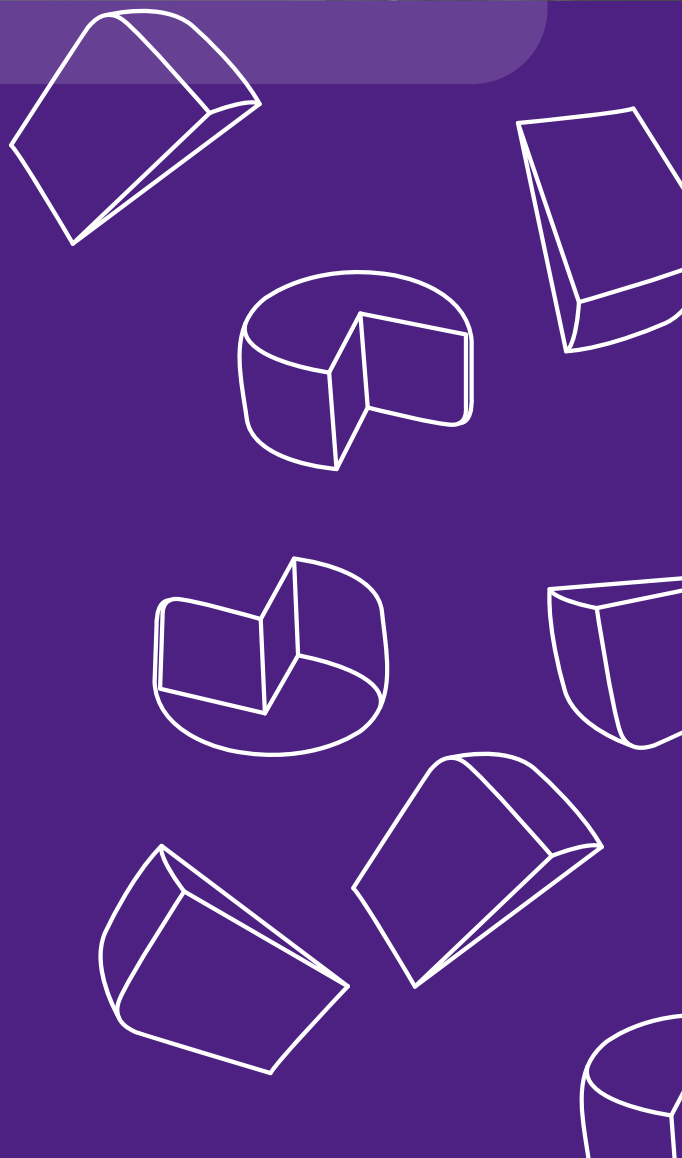
- Roztrzep jaja.
- Wymieszaj wszystkie odważone składniki na ciasto.
- Podziel na dwie części.
- Jedną rozplaszcz na kształt bułki.
- Na środku rozłóż mieloną wołowinę, posól i posyp startym parmezanem.
- Przykryj drugą częścią ciasta i pozlepiaj brzegi.
- Piecz 12 minut w 180 stopniach. Piecz 20-25 minut w 170°C.
- Schłódź i wyjmij z foremki.

W:

**4,42 g**

stosunek  
ketogeny

**3:1**



# Koktajl warzywny

## Składniki:

- 30 g brokuły
- 29 g KetoCal 4:1 o smaku neutralnym
- 27 g banan
- 15 g seler naciowy
- 10 g olej mct
- 10 g olej rzepakowy
- ok 200 ml woda

W:

**7,78 g**

stosunek  
ketogeny

**3:1**

## Sposób przygotowania:

- Warzywa pokrój drobno i zmiksuj z wodą.
- Możesz częścią kwiatów brokuła posypać koktajl dla ozdoby.





# Koktajl „ciastko marchewkowe”

## Składniki:

200 ml KetoCal 4:1 LQ o smaku waniliowym  
23 g marchew  
20 g śmietanka 36%  
8 g banan  
5 g orzechy włoskie  
0,5 g cynamon mielony

## Sposób przygotowania:

- Marchewkę zetrzyj na tarce i zmiksuj z pozostałymi składnikami.

W:

**5,49 g**

stosunek  
ketogenny

**3:1**



# Koktajl czekoladowy z orzechami

## Składniki:

200 ml KetoCal 4:1 LQ o smaku waniliowym  
10 g orzechy laskowe  
5 g kakao 16%, proszek  
8 g śmietanka 36%

W:

**4,33 g**

stosunek  
ketogeny

**3:1**

## Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj dokładnie.



# Lody truskawkowe

## Składniki:

- 63 g śmietanka 36%
- 35 g jaja całe
- 30 ml KetoCal LQ 4:1 o smaku neutralnym
- 19 g truskawki

W:

3,51 g

stosunek  
ketogeny

3:1

## Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj na jednolitą masę.
- Przelej do foremek na lody i zamróz.

