



Dieta Ketogenna – moja pierwsza tyżeczka



KSIĄŻKA Z PRZEPISAMI



Ułatwia przygotowanie twoich ulubionych dań, a dzięki
naszemu przewodnikowi nie musisz być szefem kuchni,
żeby zdobyć wszystkie gwiazdki!

 **NUTRICIA**
Ketogenics

spis treści



Purée z jabłka i awokado



Zapiekany seler z boczkiem



Makrelowe paluszki z majonezem



Etap pierwszy (gładkie purée)

Purée z jabłka i awokado
Grecki jogurt na śniadanie
Mascarpone z brzoskwinia
Jogurt owocowy
Krem czekoladowy
Purée z selera i marchewki
Seler z dynią piżmową
Purée z kalafiora
Kremowa owsianka
Purée z cukinii



Etap drugi (potrawy rozdrobnione)

Soczewica z warzywami
Starta cukinia z ryżem
Kalafior z serem
Zapiekany seler z boczkiem
Kalafior z pieczonym kurczakiem
Selerowa uczta z sardynkami
Sos boloński
Potrawka z cielęciny



Pierwsze potrawy jedzone palcami

Kurczak z awokado
Kostki serowe
Pikantne krakersy
Naleśniki
Makrelowe paluszki z majonezem
Paluszki chlebowe
Serowe muffinki
Galaretka śmietankowa

Niniejsza książeczka z przepisami przeznaczona jest dla rodziców / opiekunów lub pacjentów, którym lekarz zalecił dietę ketogeniczną. Przed rozpoczęciem diety ketogenicznej zawsze należy skonsultować się ze specjalistą dietetykiem. **KetoCal** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, stosowana w żywieniu pacjentów z lekooporną padaczką lub z innymi schorzeniami, w których wskazana jest dieta ketogeniczna. KetoCal należy stosować pod nadzorem medycznym. **Protifar** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, stosowany w żywieniu pacjentów z hipoproteinemią. Protifar należy stosować pod nadzorem medycznym.

wskazówki i porady



Stałe produkty spożywcze należy wprowadzać, gdy dziecko ma około 6 miesięcy, ale nigdy przed ukończeniem 4 miesiąca życia.



Obserwuj, czy dziecko wykazuje zainteresowanie jedzeniem.



Podawaj stałe pokarmy, kiedy dziecko jest w pełni rozbudzone, czujne i spokojne.



Zanim zaczniesz karmienie stałymi produktami, upewnij się, czy dziecko jest dobrze podparte, najlepiej w odpowiednim krzeselku.



Jeśli chcesz, możesz ugotować większe porcje, zwielfokrotniając odpowiednio ilość produktów, lub mniejsze – zmniejszając ich ilość o połowę. Pamiętaj tylko, aby zmienić ilość wszystkich składników w przepisie!



Nie spiesz się, na początku jedzenie może zajmować dużo czasu.



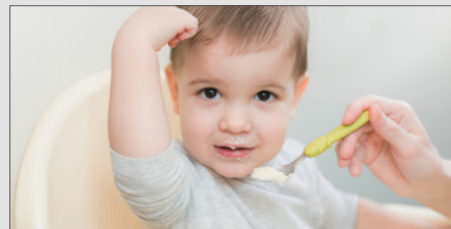
Zakończ positek, kiedy zauważysz, że dziecko już się najadło: przetrzymuje jedzenie w buzi, wypływa jedzenie, odwraca głowę od łyżki.



Jeżeli dziecko zacznie uporczywie kaszleć, bezwzględnie zakończ posiłek.



Jedzenie powinno być zabawą, bardzo „brudzącą” zabawą!



Autorzy przepisów: Helena Champion, Georgiana Fitzsimmons i Marian Sewell, pod nadzorem szefa kuchni, specjalisty diety ketogennej, Neila Pallisera-Bosomwortha.

Materiał skonsultowała: Ewa Korecka-Choińska, dietetyk z Kliniki Neurologii Rozwojowej Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku.

Zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem diety ketogennej.

potrzebne przybory

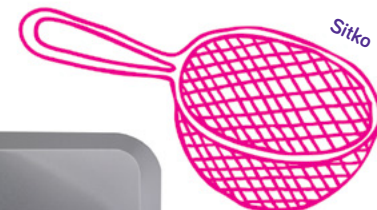
Przybory wymienione na tej stronie przydadzą się
przy sporządzaniu tych pysznych dań.

Deska do krojenia

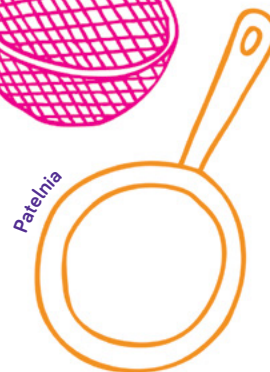


Nóż

Waga



Sitko



Patelnia



Łopatka



Trzepaczka
kuchenna



łyżeczki miarki

Miska i łyżka do mieszania



Ugniatacz

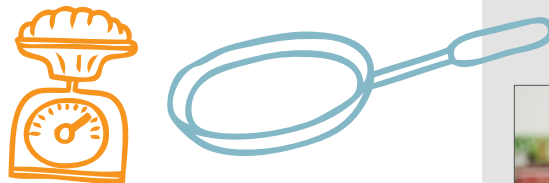
Silikonowa forma do pieczenia



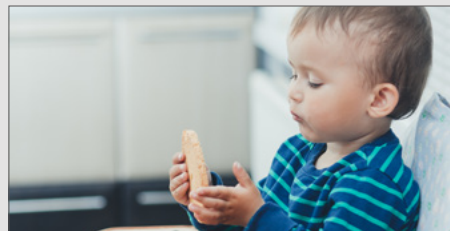
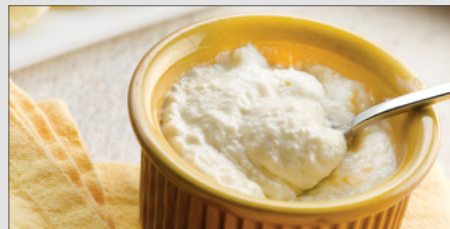
Shaker i plastikowe tubki



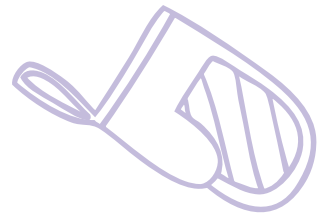
dodatkowe informacje



- Wartość posiłków obliczono za pomocą platformy Ketoplaner.
- Wszystkie przepisy zawierają wskazówki do przygotowania ketogennych posiłków w proporcji 3:1 lub 2:1. Posiłki można jednak modyfikować, ale zawsze należy to najpierw skonsultować z dietetykiem.
- Listy składników zawierają produkty (takie jak pełnotłusta śmietana lub mąka kokosowa) określonych marek, ale można stosować wyroby innych producentów o takim samym składzie. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisie zawsze najpierw sprawdź etykietę produktu lub porozmawiaj z dietetykiem.
- Przepisy podzielono na 3 grupy różniące się konsystencją posiłków, odpowiadające 3 etapom rozwoju. Ponieważ poszczególne etapy nie zawsze wiążą się z wiekiem, dietetyk w rozmowie z rodziną wskaże odpowiedni etap.
- Etap 1 służy jedynie wprowadzaniu nowych smaków i konsystencji. Na tym etapie wymogi żywieniowe nadal powinny być zaspokajane za pomocą preparatów w proszku (KetoCal 3:1/4:1).
- Wymogi żywieniowe różnią się w zależności od dziecka, dlatego tak ważne jest, aby omówić z dietetykiem, czy poszczególne przepisy z tej książeczki będą odpowiednie. W razie potrzeby przepisy powinny być dostosowane przez dietetyka.
- Przed ukończeniem przez dziecko 6 miesięcy życia do diety nie należy wprowadzać pszenicy, jajek i orzechów.



Notatki



Etap pierwszy

(gładkie purée)



Smaczny zestaw bezgrudkowych, przecieranych posiłków, idealny do wprowadzania nowych smaków i zapachów do diety dziecka.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od wieku, masy ciała i stanu zdrowia dziecka. Zawsze skonsultuj się z lekarzem i dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej. Pszenica, jajka i orzechy nie są odpowiednie dla dzieci przed ukończeniem 6. miesiąca życia.



Purée z jabłka i awokado



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

10 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	14,7 g	14,8 g
Białko	1,9 g	2,88 g
Węglowodany	2,9 g	4,5 g
Wartość energetyczna (kcal)	155,47	166,18

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Jabłko	9 g	13 g
Awokado	50 g	39 g
Protifar	1 g	1 g
Oliwa z oliwek	7 g	6 g
Jogurt naturalny typu greckiego	nie dot.	31 g

Porcja 1

Porcja 1



Sposób przygotowania:

1. Proporcja 3:1 – Rozgnieć dojrzałe awokado i wymieszaj z Protifarem, oliwą z oliwek i duszonym jabłkiem.
2. Proporcja 2:1 – Rozgnieć dojrzałe awokado i wymieszaj z jogurtem i duszonym jabłkiem.





Sposób przygotowania

1. Wymieszaj oliwę ze zmielonymi migdałami i dodaj do jogurtu.
2. Proporcja 3:1 – Dodaj gorącą wodę, tak aby otrzymać purée o właściwej konsystencji.



Grecki jogurt na Śniadanie



Poziom trudności:

Nowicjus



Ekspert

Czas przygotowania:

10 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	10,2 g	8,86 g
Białko	2,4 g	3,16 g
Węglowodany	1 g	1,27 g
Wartość energetyczna (kcal)	107,76	100,65

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Oliwa z oliwek	5 g	2 g
Zmielone migdały	9 g	12 g
Jogurt naturalny typu greckiego	6 g	7 g
Woda	10 g	nie dot.

Porcja

1

Porcja

1

MaScarpone z brzoskwinia



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

5 min

Approx per serving

Ratio	3:1	2:1
Fat	9.5g	8.8g
Protein	2.7g	3g
Carbohydrate	0.3g	1.2g
kcal values	97	96

Ingredients

Ratio	3:1	2:1
Peach	4g	16g
Protifar	2g	2g
Mascarpone	17g	20g
Olive oil	2g	n/a

Porcja 1

Porcja 1



Sposób przygotowania:

1. Rozgnieć brzoskwinie i wymieszaj z Protifarem.
2. Dodaj mascarpone (i oliwy w razie potrzeby) oraz trochę wody, aby otrzymać gładką konsystencję purée.





Sposób przygotowania

1. Rozgnieć truskawki na papkę.
2. Wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Porada szefa kuchni

Dostosuj przepis, dodając inne owoce jagodowe, takie jak borówki, maliny lub porzeczki.

Jogurt owocowy



Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas

przygotowania:

5 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	10,46 g	8,8 g
Białko	1,74 g	1,51 g
Węglowodany	1,75 g	2,86 g
Wartość energetyczna (kcal)	108,3	97,35

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Truskawki	10 g	16 g
Oliwa z oliwek	3 g	1 g
Jogurt naturalny typu greckiego	5 g	30 g
Mascarpone Piątnica	17,4 g	nie dot.
Protifar*	1 g	nie dot.
Śmietana 42%	nie dot.	12 g

Porcja

1

Porcja

1

*Protifar to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergie – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Krem czekoladowy

Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas przygotowania:

25 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	9,97 g	10,36 g
Białko	2,42 g	3,74 g
Węglowodany	0,9 g	1,41 g
Wartość energetyczna (kcal)	103,19	114

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Masło	5 g	4 g
Kakao w proszku 16%	1 g	2 g
Śmietana 42%	9,7 g	10 g
Ubite jajko	16 g	25 g
Woda	17 g	20 g

Porcja

1

Porcja

1



Sposób przygotowania:

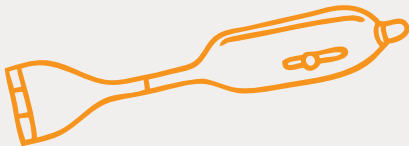
1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C / 3 stopień w przypadku piekarnika gazowego.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.
3. Wlej mieszankę do posmarowanego tłuszczem naczynia, umieść naczynie na płytowej tacce z wodą i piecz przez 15 minut.





Sposób przygotowania

1. Ugotuj seler. Zmiksuj warzywa blenderem ręcznym.
2. Wymieszaj z pozostałymi składnikami.



Purée z Selera i marchewki



Poziom
trudności:

Nowicjus



Ekspert

Czas
przygotowania:

10 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	10,72 g	8,93 g
Białko	2,03 g	1,98 g
Węglowodany	1,54 g	2,48 g
Wartość energetyczna (kcal)	114,48	104,25

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Ugotowane marchewki (gotowane w wodzie bez soli)	6,5 g	20 g
Seler korzeniowy surowy	35 g	50 g
Masło	11 g	9,7 g
Śmietana 30% Mlekowita	5 g	2,4 g
Protifar*	1,4 g	1 g

Porcja

1

Porcja

1

*Protifar to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Seler z dynią piżmową

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

10 min

W przybliżeniu na porcję



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj dynię piżmową oraz selera i odmierź wymaganą ilość.
2. Zmiksuj warzywa za pomocą blendera ręcznego.
3. Wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	9,64 g	9,27 g
Białko	1,6 g	1,81 g
Węglowodany	1,61 g	2,77 g
Wartość energetyczna (kcal)	102,93	105,75

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Dynia piżmowa surowa	5 g	15 g
Seler korzeniowy surowy	34 g	40 g
Masło ekstra	10 g	9 g
Śmietana 42%	3 g	4 g
Protifar*	1 g	1 g

Porcja

1

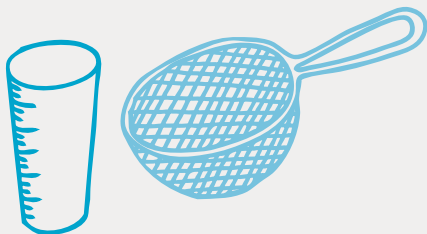
Porcja

1



Sposób przygotowania

1. Zmiksuj warzywa blenderem ręcznym.
2. Wymieszaj razem z pozostałymi składnikami.



Purée z Kalafiora

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

10 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	10,33 g	9,33 g
Białko	2,05 g	1,7 g
Węglowodany	1,38 g	2,89 g
Wartość energetyczna (kcal)	108,64	106,13

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Masło	5 g	4 g
Ugotowany kalafior (gotowany w wodzie bez soli)	7 g	14 g
Seler korzeniowy surowy	18 g	32 g
Śmietana 36% Piątnica	17 g	16,4 g
Suche mleko w proszku odtuszczone	nie dot.	2 g
Protifar*	1,5 g	nie dot.

Porcja

1

Porcja

1

*Protifar to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergie – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Kremowa owsianka



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

8 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	10,83 g	9.9g
Białko	1,36 g	1.8g
Węglowodany	2,23 g	3.2g
Wartość energetyczna (kcal)	112,89	109

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Płatki owsiane	2 g	3 g
Zmielone migdały	3 g	nie dot.
Pełne mleko pasteryzowane (mleko świeże 3,2%)	6 g	6 g
Świeża pełnotłusta śmietana (śmietana Piątnica 36%)	11 g	20 g
Protifar*	nie dot.	1 g
Woda	w razie potrzeby	w razie potrzeby
Oliwa z oliwek	5 g	2 g

Porcja

1

Porcja

1



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj płatki owsiane i zmielone migdały z mlekiem, śmietaną i odrobiną wody. Doprowadź do wrzenia, gotując w kuchenke mikrofalowej.
2. Wymieszaj Protifar z ciepłą wodą oraz z oliwą z oliwek i dodaj do mieszanki z płatkami owsianymi.



Sposób przygotowania

1. Cukinię zetrzyj drobno, a następnie usmaż na maśle na patelni.
2. Wymieszaj KetoCal 3:1 z niewielką ilością wody i dodaj do cukinii.
3. Zmiksuj całość blenderem na gładki krem, dodając w razie potrzeby wodę, aby uzyskać gładką konsystencję.

Porada szefa kuchni

Pomnóż składniki razy 4 (lub więcej), aby łatwiej zmiksować mieszankę. Po zmiksowaniu podziel ją na równe porcje o jednakowej wadze.

Purée Z cukinii



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

15 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcz	9,74 g	9,32 g
Białko	1,67 g	2,39 g
Węglowodany	1,57 g	2,28 g
Wartość energetyczna (kcal)	101,8	104,24

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 3:1 w proszku*	7 g	10 g
Surowa cukinia	47 g	70 g
Masło	6 g	3 g

Porcja

1

Porcja

1

*KetoCal 3:1 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Etap drugi (potrawy rozdrobnione)



Smaczny zestaw posiłków o gładkiej konsystencji, dla dziecka nabierającego większej pewności podczas jedzenia.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od wieku, masy ciała i stanu zdrowia dziecka. Zawsze skonsultuj się z lekarzem i dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej.



Soczewica Z warzywami

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

12 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	16,1 g	15,53 g
Białko	2,62 g	3,14 g
Węglowodany	2,77 g	4,61 g
Wartość energetyczna (kcal)	168,73	174,68

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Sucha soczewica czerwona, połówki (gotowana w wodzie bez soli)	3 g	6 g
Pasta czosnkowa KTC	1 g	1 g
Przecier pomidorowy	1 g	1 g
Seler korzeniowy surowy	20 g	30 g
Oliwa z oliwek	9 g	8 g
Masło	8 g	8 g
Świeży starty parmezan	1 g	2 g
Groszek	2 g	3 g
Protifar*	1 g	nie dot.

Porcja

1

Porcja

1

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj soczewicę i wymieszaj z pastą czosnkową i pastą pomidorową.
2. Ugotuj seler. Ugotowany seler roznieć widelcem z oliwą z oliwek i masłem, a następnie wymieszaj wszystkie składniki (dodaj Protifar do przepisu 3:1).
3. Posyp parmezanem i podawaj z groszkiem.

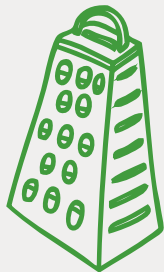


*Protifar to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.



Sposób przygotowania

1. Cukinię smażyć na maśle do miękkości.
2. Wymieszać z ryżem i posyp serem.



Starta cukinia z ryżem

Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas przygotowania:

20 min

Approx per serving

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcz	14,66 g	13,02 g
Białko	2,65 g	2,82 g
Węglowodany	2,25 g	3,7 g
Wartość energetyczna (kcal)	152,6	144,66

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Starta cukinia	48 g	54 g
Masło	15 g	13 g
Ugotowany biały ryż	4 g	9 g
Starty ser cheddar	7 g	7 g

Porcja

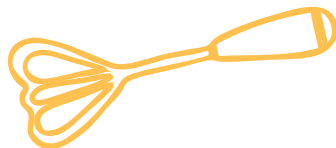
1

Porcja

1

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Kalafior Z Serem



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas

przygotowania:

20 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	15,61 g	12,17 g
Białko	2,9 g	3,49 g
Węglowodany	2,29 g	2,64 g
Wartość energetyczna (kcal)	161,66	135,43

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 3:1 w proszku*	4 g	4 g
Oliwa z oliwek	7 g	5 g
Schłodzona przegotowana woda	30 g	30 g
Mąka kukurydziana	2 g	2 g
Śmietana 36% Mlekowita	11 g	6 g
Starty ser cheddar	6 g	7 g
Ugotowany kalafior (gotowany w wodzie bez soli)	14 g	40 g

Porcja

1

Porcja

1

Sposób przygotowania:

1. Wlej oliwę i wodę do miski, a następnie podgrzewaj w kuchenke mikrofalowej przez 1 minutę.
2. Wymieszaj wodę, mąkę kukurydzianą i pełnotłustą śmietaną, aby powstało ciasto.
3. Do ciasta dodaj oliwę z wodą i podgrzewaj w kuchenke mikrofalowej przez 20 sek.
4. Wymieszaj z KetoCal 3:1, dodaj ser i mieszaj, aż się rozpuści. Pamiętaj, aby zostawić trochę sera do posypania dania.
5. Kalafior umieść w naczyniu żaroodpornym, zalej sosem serowym, posyp na wierzchu pozostałym serem i zapiekaj, aż ser się rozpuści.





Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C / 4 stopień w przypadku piekarnika gazowego.
2. Ugotuj seler do miękkości.
3. Ugotowanego selera rozgnieć widelcem z pełnotłustą śmietaną i połową masła.
4. Usmaż pory i pokrojony boczek na pozostałej części masła.
5. Wymieszaj razem pory, boczek i seler, a następnie przypraw gałką muskatołową, solą i pieprzem.
6. Przełóż do naczynia żaroodpornego, posyp po wierzchu parmezanem.
7. Zapiekaj przez 10-15 minut.

Zapiekany Seler z boczkiem

Poziom trudności:

Nowicjus



Ekspert

Czas

przygotowania:

20 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	15,86 g	13,35 g
Białko	3,11 g	3,43 g
Węglowodany	2,18 g	3,26 g
Wartość energetyczna (kcal)	169,47	156,6

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Seler korzeniowy	55 g	95 g
Śmietana 18%	10 g	7 g
Masło	14 g	12 g
Posiekany por	6 g	9 g
Plastry boczku wędzonego	9 g	7 g
Świeży starty parmezan	1 g	1 g

Porcja

1

Porcja

1

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Kalafior z pieczonym kurczakiem

Poziom trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas przygotowania:

15 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	15,07 g	12,63 g
Białko	3,01 g	2,9 g
Węglowodany	2,06 g	3,43 g
Wartość energetyczna (kcal)	159,29	144,42

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Kalafior	45 g	61 g
Marchewki	15 g	34 g
Pieczona pierś z kurczaka	5 g	3 g
Masło	18 g	15 g

Porcja

1

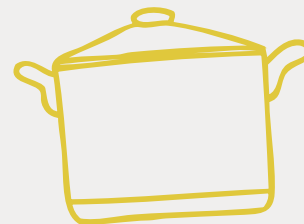
Porcja

1



Sposób przygotowania:

1. Kalafior i marchewki ugotuj do miękkości, a następnie odcedź i drobno pokrój.
2. Pokrój kurczaka na drobne kawałki.
3. Wymieszaj kurczaka i warzywa razem z masłem lub osobno: kurczaka z połową masła i warzywa z połową masła.





Sposób przygotowania

1. Widelcem delikatnie rozgnieć ugotowanego selera z pełnotłustą śmietaną, masłem i sardynkami.



Selerowa ucztka z sardynkami

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

5 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	14,67 g	12,97 g
Białko	2,64 g	3 g
Węglowodany	2,22 g	3,42 g
Wartość energetyczna (kcal)	157,32	152,14

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Seler korzeniowy	60 g	100 g
Śmietana (42 %)	11 g	15 g
Maśło	11 g	7 g
Sardynki z puszki w sosie pomidorowym	8 g	6 g

Porcja

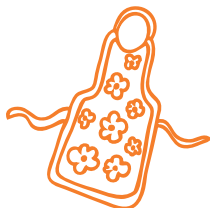
1

Porcja

1

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Sos boloński



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

20 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	11,44 g	9,21 g
Białko	2,18 g	2,7 g
Węglowodany	1,63 g	1,87 g
Wartość energetyczna (kcal)	118,45	101,55

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Drobno pokrojona cebulka	3 g	5 g
Obrany, pokrojony bakłażan	8 g	10 g
Pokrojone pieczarki	9 g	10 g
Oliwa z oliwek	9 g	6 g
Zmielona wołowina szponder	7 g	9 g
Pomidory w puszcze	8 g	9 g
Przecier pomidorowy	4 g	4 g
Śmietana 42%	3 g	4 g

Porcja

1

Porcja

1



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj cebulkę dymkę, bakłażan i pieczarki. Smaż do miękkości.
2. Na patelnię dodaj zmieloną wołowinę, rozdzieloną na drobne kawałki, a następnie duś przez ok. 5 minut.
3. Przełóż całość do garnka, dodaj posiekane pomidory, pastę pomidorową oraz, jeśli chcesz, szczyptę ziół lub czosnek w proszku.
4. Gotuj przez ok. 20 minut, mieszając od czasu do czasu.
5. Wymieszaj z pełnotłustą śmietaną i podawaj razem z sosem powstałym w czasie gotowania.



Sposób przygotowania

1. Usmaż zmieloną cielęcinę, rozdrabniając ją widelcem na drobne kawałki.
2. Wymieszaj z pomidorami z puszki i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut, aż mięso będzie miękkie.
3. Dodaj marchewkę i wymieszaj z pełnotłustą śmietaną i serkiem śmietankowym.
4. Dostosuj konsystencję do swoich potrzeb.
5. Podawaj z sosem powstałym w trakcie gotowania.

potrawka z cielęciny



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

40 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	14,18 g	13,51 g
Białko	2,96 g	4,5 g
Węglowodany	1,77 g	2,19 g
Wartość energetyczna (kcal)	148,03	149,94

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Serek śmietankowy (Philadelphia Original)	12 g	10 g
Śmietana 30% Mlekovita	11 g	16 g
Ugotowane marchewki	14 g	15 g
Zmielona cielęcina	9 g	16 g
Oliwa z oliwek	8 g	6 g
Pomidory z puszki	10 g	20 g

Porcja

1

Porcja

1

Pierwsze potrawy jedzone palcami



Dla dziecka, które jest gotowe na samodzielne chwytanie pożywienia palcami i odkrywa radość samodzielnego jedzenia.

Pamiętaj, że wszystkie przepisy są przykładowe, a spożycie zależy od wieku, masy ciała i stanu zdrowia dziecka. Zawsze skonsultuj się z lekarzem i dietetykiem przed rozpoczęciem diety ketogennej.



Kurczak Z awokado

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

15 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	15,74 g	14 g
Białko	3,71 g	4,5 g
Węglowodany	1,56 g	2,47 g
Wartość energetyczna (kcal)	160,81	152,56

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Awokado	18 g	15 g
Mandarynki	5 g	15 g
Pieczona pierś z kurczaka	4 g	7 g
Ser Mascarpone	28 g	25 g
Truskawki	6 g	8 g

Porcja

1

Porcja

1



Sposób przygotowania:

1. Podaj awokado, mandarynki i kurczaka do jedzenia palcami.
2. Rozgnieć truskawki z serkiem mascarpone, tak aby otrzymać konsystencję twarogu.





Sposób przygotowania

1. Podaj ser, chipsy/oliwki (zgodnie z potrzebami) oraz ogórka do jedzenia palcami.
2. Wymieszaj serek mascarpone z malinami, aby otrzymać konsystencję podobną do twarogu.

Porada szefa kuchni

Ten posiłek pasuje doskonale do pikantnych krakersów (zobacz następny przepis).



Serowe kosteczki



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

15 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	15,17 g	13,89 g
Białko	3,7 g	4,12 g
Węglowodany	1,36 g	2,8 g
Wartość energetyczna (kcal)	156,22	152,13

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
Ser cheddar pokrojony w kostkę	6 g	8 g
Solone chipsy ziemniaczane	nie dot.	4 g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	28 g	nie dot.
Ogórek	25 g	25 g
Ser Mascarpone	21 g	21 g
Maliny	5 g	10 g

Porcja

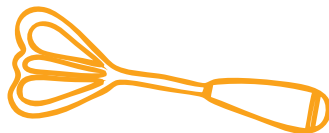
1

Porcja

1

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergie – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Pikantne krakersy



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

25 min

W przybliżeniu na krakersa (przepis na 4 szt.)

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcz	3,02 g	2,02 g
Białko	0,77 g	0,83 g
Węglowodany	0,23 g	0,17 g
Wartość energetyczna (kcal)	31,2	22,17

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 3:1 w proszku*	12 g	8 g
Woda	10 g	11 g
Oliwa z oliwek	3 g	1 g
Jajko	10 g	17 g

Porcje

4

Porcje

4

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.



Sposób przygotowania:

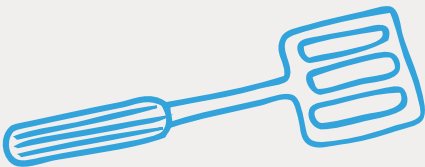
1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C / 5 stopień w przypadku piekarnika gazowego.
2. Wymieszaj KetoCal 3:1 z wodą i oliwą, aby powstało ciasto.
3. Roztrzep jajko i wymieszaj z ciastem.
4. Podziel na cztery porcje i rozłóż na papierze do pieczenia, używając łypatki, aby uformować kółka o średnicy ok. 5 cm.
5. Upiecz na złotobrązowy kolor, przewróć na drugą stronę i piecz przez kolejne 5 minut, aby spód również był chrupiący.
6. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na metalowej kratce.

*KetoCal 3:1 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.



Sposób przygotowania

1. Rozpuść masło, dodaj jajko i śmietanę lub mleko (zależnie od potrzeb) i dobrze wymieszaj.
2. Wmieszaj KetoCal 3:1, a następnie dodaj wodę.
3. Spryskaj patelnię oliwą i rozgrzej ją na średnim ogniu. Nałóż łyżką 1/3 ciasta naleśnikowego i usmaż na złocisto-brązowy kolor z obu stron. Powtórz czynność z kolejnymi porcjami ciasta.



Naleśniki

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

20 min

w przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcz	9,79 g	7,28 g
Białko	2,47 g	2,57 g
Węglowodany	0,79 g	1,06 g
Wartość energetyczna (kcal)	101,2	80,7

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 3:1 w proszku*	25 g	26 g
Masło	8 g	2 g
Ubite jajko	27 g	26 g
Śmietana 36% Piątnica	9 g	nie dot.
Odtłuszczone mleko	nie dot.	9 g
Woda	4 g	4 g
Maliny	nie dot.	13 g
Oliwa w sprayu		

Porcje

3

Porcje

3

*KetoCal 3:1 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergie – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Makrelowe paluszki Z majonezem

Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

15 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcz	4,64 g	14,21 g
Białko	1,13 g	1,14 g
Węglowodany	0,4 g	0,97 g
Wartość energetyczna (kcal)	49,3	46,53

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 4:1 w proszku*	8 g	nie dot.
KetoCal 3:1 w proszku*	nie dot.	5 g
Makrela wędzona	7 g	10 g
Cukinia	12 g	7 g
Ugotowany brokuł (gotowany w wodzie bez soli)	7 g	6 g
Oliwa z oliwek	4 g	4 g
Mąka kokosowa (Cocomi)	3 g	nie dot.
Biała mąka pszenna 500	nie dot.	3 g
Majonez marki Hellman's	4 g	5 g

Porcje

3

Porcje

3



Sposób przygotowania:

1. Makrelę podziel na części, zetrzyj drobno cukinię i przetłóż do miski razem z rybą.
2. Dodaj KetoCal, rozgnieć grzbietem widelca brokuły, dodaj do miski i wymieszaj wszystko razem.
3. Uformuj małe paluszki rybne, posmaruj oliwą i posyp proszkiem kokosowym lub mąką, upewniając się, że wszystkie składniki trafiły do paluszków.
4. Smaż na patelni na małym ogniu, uważając by nie przywarły. Podaj z majonezem.

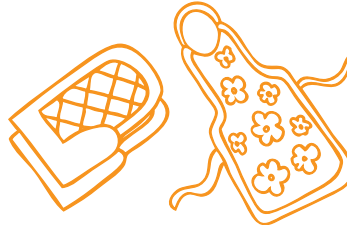


Sposób przygotowania

1. Wymieszaj w misce oliwę z oliwek, KetoCal 4:1, parmezan, mąkę i jajko.
2. Dodaj pastę pomidorową i wodę. Wymieszaj, dodając w razie konieczności więcej wody.
3. Możesz usmażyć ciasto na patelni: wylej mieszankę i usmaż jak naleśnika, podrzucając.
4. Alternatywnie, rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C / 5 stopień w przypadku piekarnika gazowego, przetóż mieszankę do rękawa cukierniczego i wyciśnij paski ciasta na formę do pieczenia. Piecz przez 10 minut lub do momentu, aż paluszki osiągną złoto-brązowy kolor. Ostudź na metalowej kratce.

*KetoCal 3:1 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Paluszki chłebowe



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

20 min

W przybliżeniu na porcję

Porcje	3:1	2:1
Tłuszcze	16,67 g	13,49 g
Białko	3,52 g	3,83 g
Węglowodany	2,07 g	2,87 g
Wartość energetyczna (kcal)	173,77	149,13

Składniki

Porcje	3:1	2:1
KetoCal 4:1 w proszku o smaku neutralnym*	14 g	10 g
Biała mąka pszenna samorosnąca	2 g	3 g
Ubite jajko	5 g	6 g
Przecier pomidorowy	1 g	2 g
Schłodzona przegotowana woda	6 g	4 g
Oliwa z oliwek	6 g	5 g
Ser parmezan	1,5 g	3 g

Porcja

1

Porcja

1

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergie – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.

Serowe muffinki



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

35 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	13,34 g	12,3 g
Białko	3,27 g	4,74 g
Węglowodany	1,19 g	1,42 g
Wartość energetyczna (kcal)	140,77	138,33

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 3:1 w proszku*	6 g	7 g
Proszek do pieczenia marki Delecta	1 g	2 g
Mąka kokosowa Cocomi	3 g	3 g
Masło	9 g	5 g
Ubite jajko	12 g	12 g
Drobno starty ser cheddar	1 g	6 g

Porcja

1

Porcja

1



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C / 6 stopień w przypadku piekarnika gazowego.
2. W misce wymieszaj KetoCal 3:1, proszek do pieczenia i proszek kokosowy.
3. Rozpuść masło w kuchenke mikrofalowej (5 sekund) i dodaj z jajkiem do suchych składników. Wymieszaj wszystko razem, dolewając wody, jeśli mieszanka będzie za gęsta.
4. Do powstałej mieszanki dodaj ser i całość przełóż do formy.
5. Piecz przez ok. 20 minut, a następnie pozostaw w formie do ostygnięcia.

Porada szefa kuchni

Będzie ci łatwiej wyjąć muffinki, jeśli użyjesz silikonowej formy.

Aby upiec większą liczbę babeczek, zwiększ ilość składników zgodnie z tym, ile muffinek chcesz upiec. Umieszczając ciasto w formie na muffinki, podziel je na równe porcje.



Sposób przygotowania

1. Wsyp galaretkę do gorącej wody i mieszaj do momentu, aż proszek się rozpuści.
2. Do galaretki dodaj śmietanę (w razie potrzeby) oraz KetoCal 4:1 w płynie i wymieszaj.
3. Proporcja 3:1 – Rozlej do 4 foremek lub miseczek i odstaw do lodówki do momentu zastygnięcia.
4. Proporcja 2:1 – Wlej do foremki lub miseczki i odstaw do lodówki do zastygnięcia.

Galaretką Śmietankowa



Poziom
trudności:

Nowicjusz



Ekspert

Czas
przygotowania:

20 min

W przybliżeniu na porcję

Proporcje	3:1	2:1
Tłuszcze	8,45 g	14,8 g
Białko	2,4 g	6,89 g
Węglowodany	0,44 g	0,7 g
Wartość energetyczna (kcal)	88,64	167,1

Składniki

Proporcje	3:1	2:1
KetoCal 4:1 LQ (o smaku neutralnym)*	200ml	100ml
Galaretki w kryształkach Celiko bez cukru o smaku truskawkowym	4 g	5 g
Woda	23 g	125 g
Śmietana 30% Mlekowita	14 g	nie dot.

Porcje

4

Porcja

1

*KetoCal 3:1 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania pod nadzorem lekarza. Skonsultuj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Skonsultuj się ze swoim dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w przepisie. Mogą występować alergeny – sprawdź każdy produkt i składniki na etykiecie. Jeśli potrzebujesz informacji o alergenach, skonsultuj się z lekarzem.



NUTRICIA Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa
www.nutriciamedyczna.pl