

Dieta ketogenna - przepisy



Spis treści



4 Wstęp

6 Czym jest żywność specjalnego przeznaczenia medycznego?

9 PRZEPISY NA SŁONO

10 Bułeczki domowe

11 Placek ziemniaczany ze śmietaną

12 Placki kalafiorowe

13 Pasta z pieczonej cukinii

14 Gnocchi w sosie serowym

15 Pasta z pieczonej papryki

16 Pasta z suszonych pomidorów

17 Tapenada z marchewką

18 Muffinki z brokułami i szynką

19 Tost francuski

21 PRZEPISY NA SŁODKO

22 Ciasteczka waniliowe

23 Drożdżówka z jabłkiem

24 Muffinki czekoladowe

25 Naleśnik opruszony erytrytolem

26 Omlet biszkoptowy z jabłkiem

27 Racuszki z jabłkiem

28 Ciastko drożdżowe z truskawką

29 Gofry z pudrem z erytrytolu

30 Tort okazjonalny

31 Lody truskawkowe

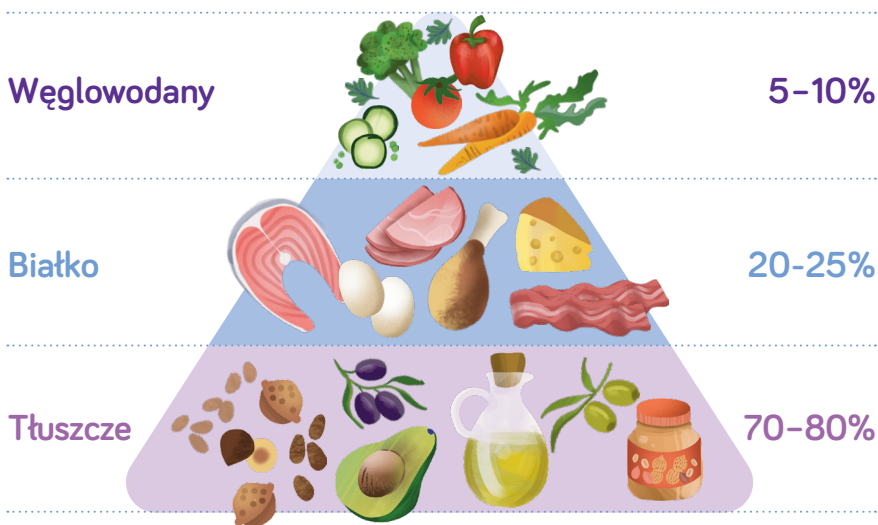
32 Lody z białą czekoladą

Wstęp

Posiłki ketogenne to nie lada wyzwanie, potrawy trudno skomponować tak, żeby ilość użytego tłuszczu nie wpływała negatywnie na strukturę potraw.

Dodatkowo dieta ketogenna może być niedoborowa pod względem niektórych składników odżywczych tj. witaminy i składniki mineralne oraz błonnik. Jest to spowodowane wykluczeniem lub znacznym ograniczeniem spożycia produktów, które stanowią ich cenne źródło. Z tego powodu dieta ketogenna wymaga suplementowania określonych składników, takich jak witaminy D i B1, wapń, selen, cynk, magnez.

Co można jeść na diecie ketogennej?



Unikaj:



W odpowiedzi na te wyzwania przygotowaliśmy broszurę z przepisami ketogenicznymi dla dzieci powyżej 1. roku życia lub 3. roku życia (dotyczy przepisów na stółko) opracowanymi przez jednego z dietetyków – mgr Krzysztofa Farbotnika, który na co dzień pracuje z pacjentami z padaczką lekooporną. Pan Krzysztof, dla którego gotowanie i tworzenie nowych dań to prawdziwa pasja, dzięki empatii i ogromnemu zaangażowaniu w pracę rozumiejąc potrzeby swoich podopiecznych stworzył dla nich potrawy, których im najbardziej brakowało, ponieważ w tradycyjnym wykonaniu zawierają dużo węglowodanów. Dzięki „odczarowaniu” produktów z grupy KetoCal* Pan Krzysztof opracował zbiór przepisów, który oddajemy w Państwa ręce. Zdjęcia wszystkich potraw są wykonane przez Pana Krzysztofa, można więc zobaczyć jak wychodzą w praktyce.

Pamiętaj, że przed przygotowaniem przepisu należy skonsultować go ze swoim dietetykiem prowadzącym w celu modyfikacji do indywidualnych zaleceń terapeutycznych.

Smacznego!

Dietetyk mgr Krzysztof Farbotnik

– na co dzień pracuje z pacjentami z padaczką lekooporną, a także z pacjentami z innymi schorzeniami neurologicznymi (SMA, choroba Duchenne’a), pacjentami z chorobami zakaźnymi (ospa, gruźlica, COVID-19) oraz z pacjentami niedożywionymi, ze spektrum autyzmu, MPD i chorobami rzadkimi w Klinice Chorób Zakaźnych i Neurologii Dziecięcej Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

Czym jest żywność specjalnego przeznaczenia medycznego?

Pamiętaj, że dieta ketogenna została zastosowana jako nefarmakologiczna metoda leczenia napadów padaczkowych i jest prowadzona pod okiem specjalistów. Twój lekarz i dietetyk mają świadomość wystąpienia deficytów niektórych witamin i składników mineralnych. W przypadku, kiedy dietetyczne odżywianie nie może zostać osiągnięte jedynie przez zmianę normalnej diety twój lekarz może zalecić stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego. Jest to specjalistyczna kategoria żywności, tworzona na podstawie uznanych zasad medycznych i żywieniowych, która znacznie różni się od żywności ogólnego przeznaczenia lub suplementów diet.

Produkty z grupy KetoCal* należą do kategorii żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, są zaprojektowane tak, żeby uzupełniać najbardziej niedoborowe składniki odżywcze na diecie ketogennej. Produkty KetoCal* powinny być stosowane zgodnie z zaleceniami lekarza.



Produkty z grupy KetoCal* to nie tylko preparaty stosowane do żywienia małych dzieci, ale też z ich dodatkiem możesz komponować różne porcje uzyskując pożądaną konsystencję. Doskonale sprawdzają się nie tylko jako przygotowany lub gotowy do spożycia płyn, ale także jako dodatek do ciast naleśnikowych, zup czy wypieków. Sprawdź sam, jakie przepisy można skomponować na ich bazie w zależności od stosowanej proporcji ketogennej.

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego to żywność specjalnie przetworzona lub o specjalnym składzie, która jest przeznaczona do wyłączonego lub częściowego żywienia pacjentów, którzy wymagają specjalnego postępowania dietetycznego. Została zaprojektowana tak, żeby zaspokoić potrzeby żywieniowe, które ze względu na specjalne restrykcje dietetyczne te osoby nie są w stanie pokryć ze zwyczajową dietą. Żywność tę stosuje się pod nadzorem lekarza. Stosując żywność specjalnego przeznaczenia medycznego zmniejszasz ryzyko wystąpienia niedoborów m.in. w ketogenym jadłospisie.





Przepisy na stono

Bułeczki domowe



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	5	5
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	13	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	15
Olej rzepakowy	3,5	5
Proszek do pieczenia	1	1
Sól	0,2	0,2
Żółtko jaja kurzego	5	5
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	1,3	0,7
BIĄŁKO (g)	3	3,5
ENERGIA (kcal)	143	169

Sposób przygotowania:

- Najlepiej podane ilości w tabeli ze składnikami pomnożyć przez 6 dla przygotowania większej ilości bułek.
- Oddzielić białko od żółtka. Zważyć oddzielnie białko oraz żółtko. Zmiksować razem przy użyciu miksera na puszystą masę. Dodawać powoli olej i nadal miksować. Następnie dodać proszek do pieczenia, szczyptę soli, zmiksować. Na koniec dodać w zależności od stosowanej proporcji produkt KetoCal* i ponownie zmiksować.
- Bułeczki formować wilgotną ręką. Masę można zważyć i podzielić na 6 równych kuleczek. Na blaszce do pieczenia wyłożyć papier do pieczenia i delikatnie wysmarować olejem (0,5 g oleju na 1 szt.). Po uformowaniu kuleczki delikatnie spłaszczyć.
- Piec w temperaturze 220 stopni przez 10 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 150 stopni i dopiekać przez kolejne 10 minut.
- Gotowa bułeczka ma ok. 24 g.

Placek ziemniaczany ze śmietaną



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	7	7
Cebula	2	2
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	16	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	15
Olej rzepakowy	16	20
Śmietana 18%	10	10
Ziemniaki (wczesne)	24	20
Żółtko jaja kurzego	7	7
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	5	4
BIAŁKO (g)	5	4,6
ENERGIA (kcal)	320	345

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważyć.
Produkty płynne odważ również na wadze (ilości podane są w gramach).
- Ziemniaki obierz, zetrzyj je oraz cebulę na tarce o bardzo drobnych oczkach. Po starciu na tarce odważ odpowiednią ilość wg odpowiedniej proporcji (3:1 lub 4:1). Dodaj do ziemniaków żółtko i białko roztrzepane trzepaczką. Dodaj połowę oleju rzepakowego i odpowiedni dla danej proporcji produkt KetoCal*. Pozostały olej rozgrzej na patelni. Wyłóż placek i smaż z dwóch stron na złoty kolor.
- Placek podawaj z kwaśną śmietaną 18%.

Placki kalafiorowe



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	15	12
Cebula	4	2
Czosnek	1	1
Kalafior	60	50
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	10	13
Olej rzepakowy	16	20
Żółtko jaja kurzego	8	8
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	2,5	2,1
BIAŁKO (g)	5,9	5,7
ENERGIA (kcal)	266	318

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Oddziel kalafior od liści, umyj i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami.
- Poszatkuj cebulę.
- Wymieszaj kalafior z pozostałymi składnikami w misce.
- Na silikonowej macie do pieczenia wyłóż placuszki i wyrównaj łyżką.
- Piecz ok. 10 minut w temp. 180 stopni, następnie obróć placki i piecz jeszcze kolejne 10 minut w temp. 180 stopni.

Pasta z pieczonej cukinii



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Cukinia	54	54
Czosnek	2	2
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	5	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	5
Oliwa z oliwek	8	10,5
Sok z cytryny	1	1
Woda	17	17
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	2,2	2
BIAŁKO (g)	1,6	1,5
ENERGIA (kcal)	120	142

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Cukinię obierz i pokrój w kostkę. Rozłóż na silikonowej macie do pieczenia. Dodaj sól i pieprz oraz rozgnieciony czosnek.
- Piecz cukinię 20 w temperaturze 200°C.
- Po upieczeniu przełóż wszystkie składniki do blendera, dodaj oliwę z oliwek, cytrynę i wodę.
- Zblenduj na gładką masę, wystudź, na koniec dodaj odpowiedni preparat KetoCal* (nie dodawaj preparatu KetoCal* do gorącej pasty).
- Dopraw solą, pieprzem i cząbrem.

Gnocchi w sosie serowym



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	7	7
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	40	40
Masło extra	5	8
Olej rzepakowy	3	7
Ser parmezan	15	7
Śmietanka 30%	22	22
Sól	1	1
Żółtko jaja kurzego	10	9
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	2,0	2
BIAŁKO (g)	15	11
ENERGIA (kcal)	513	532

Sposób przygotowania:

- Odważyć wszystkie składniki.
- Przygotować ciasto do preparatu KetoCal*: białko, żółtko, sól oraz olej. Wszystko dokładnie wymieszać. Po wymieszeniu uformować kluseczki.
- Następnie zagotować wodę, posolić. Zmniejszyć ogień, aby woda już nie wrzała (ok. 80 stopni) i do takiej wody wrzucać kluski. Gotować ok. 5-6 minut.
- Przygotowanie sosu: W rondelku rozpuścić masło, dodać śmietankę i intensywnie mieszać aż zgęstnieje. Dodać parmezan starty na drobnej tarce. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Kluseczki wymieszać w sosie.

Pasta z pieczonej papryki



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Czosnek	2	2
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	5	5
Oliwa z oliwek	11	14,5
Papryka czerwona	52	50
Woda	16	10
Pieprz, tymianek suszony - szczypta (dla obydwu proporcji)		
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	3,3	3,0
BIAŁKO (g)	1,6	1,5
ENERGIA (kcal)	154	184

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Paprykę pokrój w kostkę. Rozłóż na silikonowej macie do pieczenia. Dodaj sól i pieprz oraz rozgnieciony czosnek. Piecz przez 20 minut w 200 stopniach.
- Po upieczeniu obierz paprykę i przetóż do blendera, dodaj oliwę z oliwek i wodę.
- Zblenduj na gładką masę, po wystudzeniu dodaj preparat KetoCal* (nie dodawaj preparatu KetoCal* do gorącej pasty).
- Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem suszonym.

Pasta z suszonych pomidorów



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	10	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	10
Olej rzepakowy	7	9,5
Pomidory suszone w oleju słonecznikowym	40	34
Sól	1	1
Woda	25	25
Pieprz, suszone oregano, tymianek suszony: szczypta (dla obydwu proporcji)		
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	3,5	2,7
BIAŁKO (g)	2,7	2,4
ENERGIA (kcal)	199	211

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Pomidory odsącz z zalewy, dodatkowo wytrzyj ręcznikiem papierowym z tłuszczu. Wrzuć do blendera, dodaj olej rzepakowy, sól, wodę, tymianek suszony, pieprz i oregano.
- Zblenduj na gładką masę, na koniec dodaj odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal* i wymieszaj.

Tapenada z marchewką



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
KetoCal 4:1 LQ Multi Fibre o smaku neutralnym*	10	10
Marchew	45	31
Oliwa z oliwek	2	5
Oliwki czarne kalamata	50	50
Woda	16	16
Tymianek suszony, pieprz - szczypta (dla obydwu proporcji)		
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	4,6	4
BIAŁKO (g)	1,1	1,0
ENERGIA (kcal)	177	200

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Marchewkę umyj i obierz, a następnie ugotuj w wodzie bez dodatku przypraw. Odsącz i odważ odpowiednią ilość.
- Oliwki bez pestek wrzuć do blendera, dodaj oliwę z oliwek, KetoCal 4:1 LQ Multi Fibre o smaku neutralnym*, ugotowaną marchewkę, wodę, tymianek suszony, sól i pieprz i zblenduj wszystko na gładką masę.

Muffinki z brokułami i szynką



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Brokuły	15	15
Jaja kurze całe	20	20
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	10	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	8
Olej rzepakowy	12	16
Śmietanka 30%	15	15
Szynka z indyka	12	8
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	1,7	1,3
BIAŁKO (g)	7	6
ENERGIA (kcal)	265	283

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Produkty płynne również odważ na wadze (ilości podane są w gramach).
- Pokrój brokuły i szynkę w kostkę.
- Przygotuj ciasto: jajko, KetoCal*, olej i śmietankę wymieszaj razem trzepaczką. Brokuły i szynkę przełóż do silikonowych foremek do wypieku muffinek, zalej przygotowanym ciastem.
- Piecz 20 minut w temp. 180-190 stopni.

Tost francuski



Składniki (g)	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Buteczka domowa (jedna waży 24 g)**	24	24
Ketchup	5	2
Masło extra	9	15
Ser żółty gouda	10	8
Szynka z kurcząt	4	4
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	2	1,4
BIAŁKO (g)	7	6
ENERGIA (kcal)	280	315

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
- Buteczkę przekrój. Posmaruj połową odważonej ilości miękkiego masła. Dodaj kawałek sera, szynkę i znowu ser.
- Na patelni delikatnie rozgrzej resztę masła. Smaż bardzo krótko na złoty kolor z dwóch stron.
- Buteczkę możesz przygotować też w opiekaczu. Wówczas posmaruj ją całą ilością masła.

**Buteczka domowa z przepisu ze strony 10.





Przepisy
na słodko

Ciasteczka waniliowe**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	6,5	5
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	11	0
KetoCal 4:1 o smaku waniliowym*	3	15
Olej rzepakowy	3,5	5
Proszek do pieczenia	1	1
Słodzik erytrytol**	10	10
Żółtko jaja kurzego	5	5
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	1,2	0,8
BIAŁKO (g)	3,6	3,5
ENERGIA (kcal)	150	169

Sposób przygotowania:

- Najlepiej podane ilości pomnożyć razy 6 dla przygotowania większej ilości ciastek (12 sztuk).
- Oddzielić białko od żółtka. Zważyć oddzielnie białko oraz żółtko. Następnie zmiksować razem przy użyciu miksera na puszystą masę, dodać erytrytol. Po wymieszaniu jajek ze słodzikiem, dodawać powoli olej i nadal miksować. Dodać proszek do pieczenia i zmiksować. Na koniec dodać odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal* i zmiksować razem.
- Ciasteczka formować wilgotną ręką. Masę można zważyć i podzielić na 12 równych kuleczek. Na blaszce do pieczenia wyłożyć silikonową matę do pieczenia i delikatnie wysmarować olejem (użyty olej do smarowania maty odjąć z przepisu). Po uformowaniu kuleczki ułożyć na macie i spłaszczyć wilgotną łyżeczką.
- Piec w temperaturze 220 stopni przez 10 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 150 stopni i dopiekać przez kolejne 10 minut.

Drożdżówka z jabłkiem**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	10	8
Jabłko	22	12
KetoCal 4:1 o smaku waniliowym*	5	5
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	14	14
Masło extra	6	8
Olej rzepakowy	5	6,5
Proszek do pieczenia	2	2
Słodzik erytrytol**	10	10
Żółtko jaja kurzego	5	5
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	3,4	2,4
BIAŁKO (g)	4,7	4,5
ENERGIA (kcal)	256	279

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki odważyć. Białko jajka ubić na sztywno, dodać 5 g erytrytolu, żółtko i olej. Następnie dodać proszek do pieczenia oraz odpowiednio odważone produkty KetoCal o smaku neutralnym*. Wymieszać. Uformować bułeczkę, wyłożyć na silikonowej macie do pieczenia i lekko spłaszczyć.
- Jabłko obrać i pokroić w kostkę i wyłożyć na ciasto.
- Przygotować kruszonkę do posypania drożdżówki: produkt KetoCal o smaku waniliowym* wymieszać z masłem i resztą erytrytolu.
- Piec drożdżówkę przez 20 minut w temp. 180°C.

**Produkt dla dzieci powyżej 3 roku życia.

Muffinki czekoladowe**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	7	7
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	23	15
Kakao naturalne	5	3,5
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	10	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	10
Masło extra	8	8,5
Olej rzepakowy	9	10
Słodzik erytrytol	10	10
Żółtko jaja kurzego	8	8
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	3	2
BIAŁKO (g)	6	5
ENERGIA (kcal)	270	272

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki odważyć (białko i żółtko jajka zważyć oddzielnie).
- Masło rozpuścić. Odważone białko oraz żółtko zmiksować mikserem na puszystą masę, dodać erytrytol. Pod koniec dodawać powoli olej, a następnie rozpuszczone masło i nadal miksować. Dodać kakao i zmiksować, następnie dodać odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal*. Zmiksować.
- Do tak przygotowanej masy dodać jogurt i wymieszać masę łyżką.
- Masę przelać do silikonowych foremek.
- Piec w temperaturze 220 stopni przez 10 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 150 stopni i dopiekać przez kolejne 10 minut.

Naleśnik opruszony erytrytolem**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g)	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	20	20
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	12	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	10
Masło extra	2	3
Olej rzepakowy	5	8
Słodzik erytrytol	10	10
Śmietanka 30 %	25	30
Żółtko jaja kurzego	14	10
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	2	1,5
BIAŁKO (g)	6,8	5,8
ENERGIA (kcal)	272	294

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki dokładnie odważ.
Produkty płynne również odważ na wadze (ilości podane są w gramach).
- Rozpuścić masło. Żółtko i białko jajka roztrzepać lub ubić, dodać połowę erytrytolu, olej rzepakowy, masło, następnie śmietankę, a na sam koniec odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal*. Usmażyć na patelni aż do zrumienienia z dwóch stron.
- Naleśnik posypać resztą erytrytolu.

Omlet biskoptowy z jabłkiem**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	17	15
Jabłko	30	15
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	10	10
Olej rzepakowy	16	17
Proszek do pieczenia	1	1
Słodzik erytrytol	10	10
Żółtko jaja kurzego	10	8
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	4	2
BIĄŁKO (g)	5	4
ENERGIA (kcal)	270	264

Sposób przygotowania:

- Białko jaja ubić na sztywno. Dodać erytrytol i delikatnie wymieszać, następnie dodać żółtko i wymieszać. Dodać połowę odmierzonego oleju, a następnie ostrożnie dodać proszek do pieczenia i preparat KetoCal*. Do tak przygotowanej masy dodać obrane i pokrojone jabłko.
- Na patelni rozgrzać olej, a następnie wyłożyć przygotowaną masę omletową. Przykryć pokrywką, smażyć chwilę, a następnie obrócić na drugą stronę.

Racuszki z jabłkiem**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	12	10
Jabłko	22	14
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	19	19
Mleko UHT 3,2%	10	5
Olej rzepakowy	12	15
Proszek do pieczenia	2	1,5
Słodzik erytrytol	10	10
Żółtko jaja kurzego	5	5
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	4	3
BIAŁKO (g)	5,2	4,8
ENERGIA (kcal)	281	300

Sposób przygotowania:

- Przygotować ciasto na racuchy: białko jaja ubić, dodać erytrytol, następnie żółtko, 2/3 ilości odmierzonego oleju, proszek do pieczenia, mleko i preparat KetoCal*.
- Jabłko obrać i odważyć potrzebną ilość. Następnie zamoczyć w cieście.
- Na patelni rozgrzać pozostałą część oleju.
- Wykładać placuszki z kawałkami jabłek. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor.

Ciastko drożdżowe z truskawką**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	8	8
Cukier	1	1
Drożdże instant	2	2
KetoCal 4:1 o smaku waniliowym*	15	15
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	53	53
Masło extra	12	12
Mleko UHT 3,2%	19	5
Olej rzepakowy	0	10
Słodzik erytrytol	10	10
Truskawki	35	15
Woda	0	14
Żółtko jaja kurzego	6	6
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	6,4	4,5
BIAŁKO (g)	13,3	12,8
ENERGIA (kcal)	624	699

Sposób przygotowania:

- Przygotować rozczyń: mleko i wodę delikatnie podgrzej, tak aby nie parzyło w dłoń. Dodaj drożdże i cukier.
- Odstaw na chwilę, niech drożdże zaczną pracować.
- Przygotuj ciasto: żółtko i białko ubij na pianę, dodaj erytrytol. W miseczce wymieszaj dwa preparaty KetoCal*, dodaj przygotowany rozczyń, a następnie jajka ze słodzikiem.
- Rozpuść masło i wymieszaj z olejem, następnie lekko ostudzone dodaj do ciasta ciągle mieszając. Zagnieć ciasto i pozostaw na ok. 20 minut pod ściereczką do wyrośnięcia.
- Gdy ciasto wyrośnie, podziel je na dwie części, następnie delikatnie rozplaszcz je w dłoni, wsadź do środka truskawki i zamknij. Powstałą kulkę delikatnie spłaszcz i wyłóż na silikonową matę do pieczenia.
- Piecz w 200 stopniach przez 10 minut, następnie przez kolejne 10 minut w 150 stopniach.
- Ciastko możesz posypać pudrem z erytrytolu.

Z powyższej proporcji przygotujesz 2 duże ciastka drożdżowe.

Gofry z pudrem z erytrytolu**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	15	12
KetoCal 2,5:1 LQ MCT o smaku waniliowym*	5	10
KetoCal 4:1 o smaku waniliowym*	19	19
Mleko UHT 3,2%	10	6
Olej rzepakowy	8	13
Proszek do pieczenia	2	2
Słodzik erytrytol	10	10
Żółtko jaja kurzego	11	7
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	1,8	1,6
BIAŁKO (g)	6,6	5,8
ENERGIA (kcal)	263	299

Sposób przygotowania:

- Białka jaja ubić, dodać erytrytol, następnie żółtko, 3/4 odważonego oleju, proszek do pieczenia, mleko, KetoCal 2,5:1 LQ MCT* i KetoCal 4:1 o smaku waniliowym* w proszku.
- Gofrownice rozgrzać, dodać resztę oleju, wylać ciasto. Piec z dwóch stron na złoty kolor.
- Posypać pudrem z erytrytolu.

Tort okazjonalny**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Białko jaja kurzego	25	25
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	24	0
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	0	24
Mascarpone	80	80
Olej rzepakowy	6	15
Proszek do pieczenia	1	1
Słodzik erytrytol	40	40
Śmietanka 30%	80	80
Truskawki	60	20
Żółtko jaja kurzego	14	14
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	10,6	7
BIĄŁKO (g)	15,6	15
ENERGIA (kcal)	819	885

Sposób przygotowania:

- Przygotuj biszkopt: Rozdziel białko od żółtka. Zważ białko i żółtko. Białko ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Po ubiciu białka dodaj połowę odważonego erytrytolu. Powoli dodawaj żółtko i połowę odważonego oleju rzepakowego. Na koniec dodaj odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal* i wszystko delikatnie wymieszaj łyżką lub trzepaczką. Przelej ciasto do formy - może być mała forma do tortów (wyłóż ją papierem do pieczenia). Piecz biszkopt w temp. 180 stopni przez ok. 15-20 minut.
- Przygotuj krem: Mocno schłodzoną odważoną porcję śmietanki ubij na sztywno, pod koniec ubijania dodaj pozostałą część erytrytolu. Następnie dodaj mascarpone i pozostałą część oleju. Krem schłódź w lodówce przez ok. 20 minut.
- Składanie: Wystudzony biszkopt przekrój w połowie. Jedną część posmaruj kremem, dodaj część pokrojonych w plastry truskawek. Przykryj drugą częścią biszkoptu. Resztą kremu obtocz tort i udekoruj truskawkami.
- Jeśli biszkopt jest bardzo suchy, skrop go odrobiną przegotowanej wody.
- Wskazówka: Użyj tortownicy o średnicy ok. 12 cm. Możesz też przygotować 3 biszkopty i zrobić 3 mini torty.

Lody truskawkowe**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
KetoCal 3:1 o smaku neutralnym*	5	0
KetoCal 4:1 o smaku waniliowym*	0	5
Olej rzepakowy	20	25
Orzechy nerkowca	25	20
Słodzik erytrytol	10	10
Śmietanka 36%	25	25
Truskawki	30	20
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	8	6
BIAŁKO (g)	6	5
ENERGIA (kcal)	459	471

Sposób przygotowania:

- Proporcja na jedną sztukę (w zależności od foremki do lodów).
- Orzechy nerkowca zamoczyć w ciepłej wodzie na minimum 2 godziny. Po tym czasie odcedzić, zmielić w blenderze, ciekłym strumieniem dodawać olej rzepakowy. Następnie dodać śmietankę, truskawki oraz słodzik. Na końcu dodać odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal*. Masę przelać do foremek na lody. Zamrozić.

Lody z białą czekoladą**

**Produkt dla dzieci powyżej 3. roku życia.



Składniki (g) na jedną porcję	Proporcja 3:1	Proporcja 4:1
Czekolada biała	5	2
KetoCal 4:1 o smaku neutralnym*	5	5
Olej rzepakowy	22	26
Orzechy nerkowca	20	20
Słodzik erytrytol	10	10
Śmietanka 36%	10	20
Wartość odżywcza porcji		
WĘGLOWODANY (g)	8	6
BIAŁKO (g)	5	5,1
ENERGIA (kcal)	413	467

Sposób przygotowania:

- Proporcja na jedną sztukę (w zależności od foremki do lodów).
- Orzechy nerkowca zamoczyć w ciepłej wodzie na minimum 2 godziny. Po tym czasie odcedzić, zmielić w blenderze, ciekim strumieniem dodawać olej rzepakowy. Następnie dodać śmietankę oraz słodzik. Czekoladę rozpuścić w mikrofalach lub w kąpieli wodnej. Dodaj do masy, ciągle mieszając. Na końcu dodać odpowiedni, w zależności od proporcji, preparat KetoCal*. Masę przełożyć do foremek na lody. Zamrozić.

notatki

Produkty z grupy KetoCal to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. KetoCal 3:1 do postępowania dietetycznego u niemowląt i dzieci w lekoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. KetoCal 4:1, KetocAL 4:1 Multi Fibre, KetoCal 2,5:1 LQ MCT Multi Fibre to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w lekoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. **Stosować pod nadzorem lekarza.*

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

Serwis konsumencki czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00
+48 22 55 00 1552, serwis@nutriciamedyczna.pl

www.dieta-ketogenna.pl

METB/KETO/28/06/2024

