



DIETA KETOGENNA W PRAKTYCE

Praktyczne porady
jak żyć z dietą ketogeniczną
i nie zwariować

mgr Natalia Żelichowska

dietetyk

Wojewódzki Szpital Dziecięcy
im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy

DIETA KETOGENNA W PRAKTYCE

*Praktyczne porady jak żyć z dietą
ketogenną i nie zwariować*

mgr Natalia Żelichowska

dietetyk, Wojewódzki Szpital Dziecięcy im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy

Spis treści

Keto-słowniczek okiem dietetyka	4
W zdrowym ciele, zdrowy tłuszcz	5
Akcja – reakcja, etykiety produktów zagranicznych	6
Happy birthday, czyli keto-urodziny	7
Święta od święta z dietą keto	8
Keto wakacje nad morzem, w górach, w chmurach czy pod ziemią	9
Już za parę dni, za dni parę – Ketogeny biwak	10
Keto niezbędnik nie tylko do domu	11
Ach ta zaburzona ketoza	12
5 praktycznych wskazówek na diecie ketogennej	13
Żywność Specjalnego Przeznaczenia Medycznego	14
Keto okazje – przepisy na specjalne wydarzenia	14

Keto słowniczek okiem dietetyka

Dieta ketogenna

Dieta o wysokiej zawartości tłuszczu, niskiej zawartości węglowodanów oraz ilości białka dopasowanej do wieku pacjenta. Stosowana jako niefarmakologiczna metoda leczenia padaczki lekoopornej.

Proporcja ketogenna (1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Ilość tłuszczu podawana w gramach przypadająca na 1 g węglowodanów i białka łącznie, np. proporcja 4:1 to 4 g tłuszczu przypadające na 1 g węglowodanów i białka.

Ketoza

stan metaboliczny, w którym organizm przestaje czerpać energię z glukozy, a zaczyna z kwasów tłuszczowych.



W zdrowym ciele, zdrowy tłuszcz

W zależności od tego, czy wybierasz tłuszcze zwierzęce, oliwę z oliwek czy inny olej roślinny, profil zwartych w nich kwasów tłuszczowych różni się.

Kiedy robisz badania kontrolne u swojego dziecka skonsultuj wyniki z lekarzem. Jeśli cholesterol całkowity, frakcja LDL lub trójglicerydy są zawyżone należy zwrócić uwagę na spożywane z dietą tłuszcze. Jeżeli sam tego nie potrafisz, zawsze możesz skorzystać z pomocy dietetyka zajmującego się dietą ketogeniczną twojego dziecka.

Wybieraj tłuszcze roślinne i rybne m.in.:

- Oliwa z oliwek
- Olej rzepakowy
- Olej MCT (100% MCT w ilości dostosowanej indywidualnie pod pacjenta)
- Olej lniany
- Orzechy
- Awokado
- Tłuste ryby

Pamiętaj, że przy podwyższonych wynikach profilu lipidowego należy uważać na ilość spożywanych produktów pochodzenia zwierzęcego (m.in. serek mascarpone) oraz smażone potrawy/produkty.

Pamiętaj, żeby w codziennym jadłospisie/porcji posiłku nie zamieniać źródła tłuszczu bez uprzedniego przeliczenia ich w przepisie korzystając np. z Ketoplanera!



Unikaj:

- Tłuszczy zwierzęcych (z wyjątkiem ryb)
- Maśta we wszystkich postaciach
- Smalcu

Akcja – reakcja, etykiety produktów zagranicznych

Planujesz wakacje w Europie, Azji, a może Ameryce? Świetnie! Możesz korzystać z lokalnych produktów żeby jak najlepiej poznać kraj, który odwiedzasz. Jest jednak pewien haczyk – w zależności od kraju, w którym się znajdujesz producent może używać innych jednostek miarowych. Nie przeliczaj produktów „na ślepo” – zawsze zwracaj uwagę, czy informacja o wartości odżywczej / tabela z wartością odżywczą

na odwrocie opakowania jest przeliczona na 100 g czy porcję. Nie uwzględniając tej kwestii możecie nieźle namieszać w swojej ketogenicznej diecie.

Najczęstszym błędem w odczytywaniu wartości odżywczych produktu z etykiety lub tabeli wartości odżywczej jest traktowanie porcji zawsze jako 100 g!

Nutrition Facts	
Serving Size	100g
Amount Per Serving	
Calories	420
% Daily Value*	
Total Fat 20 g	5%
Saturated Fat 1 g	10%
Trans Fat 10 g	70%
Polysaturated Fat 0 g	0%
Monounsaturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 16 mg	2%
Sodium 1 mg	0%
Total Carbohydrate 60 g	3%
Dietary Fiber 8 g	12%
Total Sugars 20 g	35%
Includes Added Sugars 0.1 g	0.1%
Other Carbohydrate 0.1 g	0.2%
Protein 50 g	20%
Vitamin A	25%
Vitamin C	50%
Vitamin D	15%
Vitamin E	65%
Vitamin K	20%
Thiamin (Vitamin B1)	5%
Riboflavin (Vitamin B2)	10%
Niacin (Vitamin B3)	15%
Vitamin B6	25%
Folate (Vitamin B9)	40%
Vitamin B12	10%
Biotin (Vitamin B7)	45%
Pantothenic Acid (Vitamin B5)	20%
Choline	5%
Calcium	80%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. Percentages are based on a 2000 calorie diet.

Nutrition Facts	
Serving Size / 10 servings per container	1 cup (85g)
Amount Per Serving	
Calories	230
% Daily Value Recommended*	
Total Fat / Totals Adipem 12 g	12%
Saturated Fat / Saturatoribus Adipem 2 g	20%
Trans Fat / Pinguis 8 g	60%
Polysaturated Fat / Polysaturated Pinguis 1 g	10%
Monounsaturated / Monounsaturated Pinguis Fat 1 g	10%
Cholesterol / Cholesterol 10 mg	3%
Sodium / Natrium 2 mg	1%
Total Carbohydrate / Totals Carbohydratum 33 g	7%
Dietary Fiber / Puritate alimentarium fibra 6 g	25%
Total Sugars / Totals Sacchara 30 g	75%
Includes Added Sugars / Includes Added Sacchara 0.2 g	0.1%
Other Carbohydrate / Alia Carbohydratum 0.2 g	0.2%
Protein / Dapibus 30 g	30%
Additional Information	
Vitamin / Vitaminum A	45%
Vitamin / Vitaminum C	25%
Vitamin / Vitaminum D	10%
Vitamin / Vitaminum E	50%
Vitamin / Vitaminum K	70%
Thiamin (Vitamin B1)	40%
Riboflavin (Vitamin B2)	30%
Total Fat / Totals Adipem 12 g	20%
Cholesterol / Cholesterol 10 mg	10%
Sodium / Natrium 2 mg	2%
Total Carbohydrate / Totals Carbohydratum 33 g	7%
Protein / Dapibus 30 g	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. Percentages are based on a 2000 calorie diet.

Nutrition Facts	
Serving Size	200g
Amount Per Serving	
Calories	600
% Daily Value*	
Total Fat 60 g	20%
Saturated Fat 9 g	24%
Trans Fat 20 g	70%
Polysaturated Fat 2 g	2%
Monounsaturated Fat 2 g	2%
Cholesterol 30 mg	15%
Sodium 4 mg	3%
Total Carbohydrate 40 g	3%
Dietary Fiber 10 g	10%
Total Sugars 10 g	60%
Includes Added Sugars 0 g	0%
Other Carbohydrate 0 g	0%
Protein 25g	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. Percentages are based on a 2000 calorie diet.

Nutrition Facts	
Amount Per Serving / Serving Size 100g	
Calories	180
% Daily Value	
Total Fat 5g	6%
Cholesterol 16 mg	5%
Sodium 3 mg	60%
Total Carbohydrate 60 g	1%
Protein 50 g	20%

Happy birthday, czyli keto-urodziny

Chyba każdy z nas uwielbia świętować. A jak świętowanie to i słodczyce, a jak słodczyce to i TORT!!!! W teorii dieta ketogenna zabrania spożywania słodkich posiłków. W praktyce, z użyciem odrobiny wyobraźni, jesteśmy w stanie stworzyć tort w wersji ketogennej - i to słodki!

W domowych warunkach jesteśmy w stanie przygotować keto-tort (**autorski przepis znajdziesz na stronie 16**). Przygotowując standardowy tort używamy składników zabronionych w diecie ketogennej, np. mąki czy cukru. Co zatem jest dozwolone w przypadku wypieku ketogennego? Na szczęście żyjemy w czasach obfitych w ich (i nie tylko ich) zamienniki. Zamiast mąki ze zbóż możemy wykorzystać stosowany w diecie ketogennej, zalecony przez lekarza preparat KetoCal w proszku, który już masz w domu lub użyć mąki migdałowej czy też kokosowej. Od koloru do wyboru!!!

A co z cukrem? Użyj odpowiedniej ilości słodzika np. stewii lub erytrytolu. Warto mieć na uwadze to, że słodziki te są słodsze od cukru białego czy brązowego.

Przed przystąpieniem do przygotowywania tego pysznego keto-tortu zawsze przelicz w Ketoplanerze przepis według zaleconej przez twojego dietetyka proporcji ketogennej. Po akceptacji przez twojego dietetyka prowadzącego możesz rozpocząć pracę nad keto-wypiekiem!



Święta od święta z dietą keto

Święta Wielkanocne i Bożego Narodzenia, podobnie jak urodziny, to wyjątkowy czas, w którym tradycyjne potrawy odgrywają ważną rolę. Nawet będąc na diecie ketogennej, możesz cieszyć się świątecznym klimatem także od strony kulinarnej — sięgając po klasyczne dania w ich ketogenicznych wersjach.

Mówiąc o Wielkanocy od razu przychodzi na myśl święconka, tutaj mamy o tyle ułatwioną sprawę, że wystarczy przeliczyć w Ketoplanerze każdy produkt wchodzący w skład święconki, biorąc pod uwagę założenia proporcji diety ketogennej. Ale czym byłyby Święta Wielkanocne bez babki czy mazurka? Dzięki zastosowaniu w przepisie zamienników mąki — takich jak stosowany w diecie ketogennej, zalecony przez lekarza KetoCal w proszku — oraz słodzików zamiast cukru, możesz przygotować pyszne, świąteczne wypieki w wersji ketogenicznej. Będą nie tylko smaczne, ale też zgodne z zasadami diety

**Pamiętaj – nie wszystko na raz!
Podziel potrawy na kilka posiłków
odpowiednio dopasowanych do
wartości odżywczej i stosunku
ketogennego swojej diety.**

ketogennej! Zgodnie z tradycją Bożego Narodzenia na świątecznym stole pojawia się 12 potraw. Dzięki odrobinie kreatywności oraz wykorzystaniu żywności medycznej, takiej jak KetoCal, możesz przygotować każdą z nich w wersji ketogenicznej — smaczną, bezpieczną i zgodną z zaleconą proporcją ketogeną.

W ketoplanerze możesz znaleźć i przeliczyć (lub poprosić o przeliczenie swojego dietetyka) przepisy na rybę po grecku, pierogi, makowiec ciasteczka piernikowe czy chociażby barszcz czerwony.

Keto wakacje nad morzem, w górach, w chmurach czy pod ziemią

Dieta ketogenna nie wyklucza Cię ze zwiedzania nowych miejsc na świecie. Ale zanim wyruszysz w wakacyjną przygodę pamiętaj o kilku zasadach.

Zrób zapas swoich ulubionych posiłków np. pasteryzując je w odpowiednio przygotowanych i opisanych stoikach. Możesz również przed wyjazdem dowiedzieć się, czy w miejscu, w którym się zatrzymasz na najbliższe dni jest zamrażarka. Przewożąc zamrożone posiłki w lodówce samochodowej możesz być spokojny, że dowieziesz wszystko bez szwanku. Jeśli chcesz mieć większą pewność co do temperatury w lodówce możesz dodatkowo dorzucić wkłady chłodzące.

Planując wyjazd, pamiętaj o zabraniu odpowiedniej ilości żywności medycznej — zarówno żywności medycznej, którą zalecił Ci lekarz np. z grupy KetoCal w proszku, jak

i w płynie. Produkty te mogą stanowić składnik ketoposiłków lub całkowicie je zastąpić w sytuacjach, gdy przygotowanie potraw będzie niemożliwe — na przykład podczas górskiej wędrówki czy w trakcie długiej podróży.

Korzystaj z przepisów na suchy prowiant – krakersy, gofry, ciasteczka, muffiny w odpowiednich warunkach przetrwają zdecydowanie dłużej niż tradycyjne posiłki. Niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz i w jakiej sytuacji się znajdziesz, przestrzeganie diety ketogennej pozostaje niezwykle ważne. Jej kontynuacja ma bezpośredni wpływ na Twoją kondycję, samopoczucie i ogólne funkcjonowanie — dlatego warto zadbać o jej utrzymanie nawet w trudniejszych warunkach.

I najważniejsze – pamiętaj o ketoniezbędniku! Uratuje Cię z niejednego kryzysu.

Już za parę dni, za dni parę – Ketogenny biwak

Wyobraź sobie, że mamy środek słonecznego lata. Wraz z ekipą najbliższych przyjaciół (lub rodziną) postanowiliście przeżyć niezwykłą przygodę. Pojechaliście nad jezioro, do lasu, w góry lub nad morze i zorganizowaliście biwak. Zamiast wygodnego łóżka jest namiot, a nowoczesną kuchnię zastąpiło wam ognisko. Nawet podczas biwaku możesz realizować dietę ketogenną i czerpać radość ze wspólnego czasu na łonie natury. Tak jak Twoi najbliżsi, możesz

zjeść kielbaskę z ogniska — oczywiście w towarzystwie ketobułki.

Wszystko jednak musi być odpowiednio zaplanowane. Przed wyjazdem przygotuj porcje żywności zgodne z dietą ketogenną: odważ je, umieść w pojemnikach i dokładnie opisz. Dzięki temu podczas biwaku nie będziesz musieć zastanawiać się, ile możesz zjeść — każdy pojemnik będzie gotowym, bezpiecznym posiłkiem.



Ketoniezbędnik nie tylko do domu

Ketoniezbędnik to akcesoria, które są niezbędne nie tylko podczas przygotowywania posiłków w domu, ale również podczas podróży.

Wyjeżdżając np. na wakacje warto zabrać ze sobą własny **blender ręczny**. Nie zawsze jest on dostępny w hotelu, a może on Wam się przydać w wielu przepisach. Łatwiej jest również przygotować porcję posiłku w **małym garnku**, z którego korzystamy na co dzień wraz z **silikonową łopatką** ułatwiającą dokładne zebranie całego posiłku z naczynia/garnka.

Na wyjeździe mogą się również przydać **foremki silikonowe** dla urozmaicenia codziennych jadłospisów. Ułatwią one przygotowanie posiłków takich jak muffiny, które można zabrać ze sobą w drogę (np. zaliczając szczyty gór) 😊.

Do przygotowania posiłków poza domem weź też własną **wagę**. Jak dobrze wiesz

potrzebujesz precyzyjnych pomiarów z dokładnością do 0,1 g. Niestety, tradycyjne wagi kuchenne dostępne na rynku ważą z dokładnością tylko do 1 g. Pamiętaj, że nie jest to sprzęt ogólnodostępny w większości pokoi hotelowych. Na koniec to co masz zawsze przy sobie – **Ketoplaner**. Możesz go użyć w łatwy sposób – logując się na swoim smartfonie, tablecie lub laptopie. Znajdziesz tam wszystkie indywidualne przepisy przeliczone przez Twojego dietetyka.

Lista produktów znajdujących się w ketoniezbędniku:

- Ketoplaner
- foremki silikonowe*
- łopátka silikonowa*
- waga kuchenna z dokładnością do 0,1 g*
- mały garnek
- blender ręczny

* te produkty dostaniesz w pakiecie startowym od Nutricia ketogenics

Ach ta zaburzona ketoza

W podróży chcielibyśmy przede wszystkim odpocząć, a nie myśleć nieustannie o diecie. Niestety, w przypadku diety ketogennej konieczne jest przestrzeganie określonych zasad i zaleceń — co może być trudne, ale zdecydowanie nie jest niemożliwe.

Zachowanie diety jest kluczowe, ponieważ jej przerwanie może zaburzyć ketozę. A co jeśli tak się stanie? Przede wszystkim — nie panikuj! Zachowaj spokój i następnie:

- **Upewnij się, że zarówno Ty, jak i Twoje dziecko przestrzegacie zaleceń lekarskich oraz dietetycznych.** Zastanów się, czy przypadkiem nie pojawiła się jakaś dodatkowa przekąska, która mogła zaburzyć dietę. W rodzinach, gdzie dziecko na diecie ketogennej ma rodzeństwo, zdarza się, że brat lub siostra — często nieświadomie — podaje niedozwolone produkty, gdy nikt nie patrzy.
- **W okresie wakacyjnym takie sytuacje mogą zdarzać się częściej niż na co dzień, dlatego warto regularnie przypominać wszystkim członkom rodziny i osobom postronnym, jak**

ważne jest przestrzeganie diety. To nie tylko kwestia zasad, ale przede wszystkim zdrowia dziecka. Zweryfikuj, czy ilość i skład posiłków są zgodne z zaleceniami dietetycznymi. Może się zdarzyć, że podczas letnich dni babcia uzna, iż porcja jest zbyt mała i dziecko nie jest najedzone. To naturalne — dieta ketogenna charakteryzuje się mniejszą objętością posiłków, ale warto pamiętać (i przypominać innym), że dziecko otrzymuje odpowiednią ilość energii dzięki wysokiej zawartości tłuszczów w diecie 😊.

- **Pomyśl o zdrowiu dziecka.** Jeśli w ostatnim czasie przechodziło infekcję, miało gorączkę lub inny stan zapalny, może się zdarzyć, że ketoza zostanie zaburzona. W takiej sytuacji nie wpadaj w panikę — kontynuuj dietę zgodnie z wcześniejszymi zaleceniami. Organizm z czasem wróci do równowagi, a stan ketozy się ustabilizuje 😊.

Pamiętaj, aby zawsze postępować zgodnie z zaleceniami zespołu: lekarza i dietetyka prowadzących dietę Twojego dziecka. Dzięki temu stan ketozy będzie utrzymany lub szybko powróci do właściwego poziomu.

5 praktycznych wskazówek na diecie ketogennej

1

NIE BÓJ SIĘ NOWOŚCI

Nie bój się sięgać po produkty, o których wcześniej mogłaś/mogłeś nie słyszeć — jak na przykład konjac. Otwierając się na nowe składniki, zyskujesz więcej możliwości w komponowaniu smacznych i zgodnych z dietą ketogeną posiłków.

2

PLANUJ

Wcześniejsze zaplanowanie i przygotowanie posiłków pozwala zaoszczędzić zarówno czas, jak i pieniądze — szczególnie podczas wyjazdów czy intensywnych dni.

3

KETOPLANER TWOIM PRZYJACIELEM

Niezależnie od tego, gdzie jesteś na świecie, dzięki Ketoplanerowi masz zawsze pod ręką swoje przepisy i założenia dietetyczne. To wygodne narzędzie, które wspiera Cię w utrzymaniu diety ketogennej — w domu, w podróży, na wakacjach.

4

GOTOWA ŻYWNOŚĆ MEDYCZNA

Podczas podróży do nowego miejsca lub w sytuacji, gdy nie masz możliwości samodzielnego przygotowania posiłku, warto zabrać zalecone przez lekarza gotowe preparaty, takie jak żywność medyczna np. KetoCal LQ. Stanowią one bezpieczne i praktyczne rozwiązanie, które pozwala utrzymać dietę ketogeną.

5

MOŻESZ JEŚĆ TO CO LUBISZ!

Każdą swoją ulubioną potrawę, napój czy deser możesz przygotować w wersji keto — odpowiednio wyliczonej i dostosowanej do Twoich indywidualnych potrzeb. Zapytaj swojego dietetyka o pomoc w ich przygotowaniu!

Żywność Specjalnego Przeznaczenia Medycznego

Żywność Specjalnego Przeznaczenia Medycznego (z ang. FSMP) jest to żywność o specjalnym składzie. Przeznaczona do dietetycznego odżywiania u pacjentów. Stosowana po zaleceniu i pod nadzorem lekarza. Żywność medyczna jest przeznaczona do wyłącznego lub częściowego żywienia pacjentów, w tym niemowląt, z uzasadnionymi medycznie wymaganiami żywieniowymi, w przypadku których dietetyczne odżywianie nie może zostać osiągnięte jedynie przez zmianę normalnej diety np. w przypadku diety ketogennej, która wymaga wykluczenia z diety lub ograniczenia pewnych składników odżywczych. W celu odpowiedniego włączenia takiej żywności medycznej do

diety należy skonsultować się z dietetykiem, który dobierze odpowiednią porcję do potrzeb pacjenta. W poniższych (i wielu innych) przepisach znajdziesz propozycje wykorzystania żywności medycznej z grupy KetoCal w różnych potrawach – dzięki temu urozmaicisz sposób jej podania. A Ty jak wykorzystasz w swoim przepisie zaleconą przez lekarza żywność specjalnego przeznaczenia medycznego? 😊

Keto okazje – przepisy, które możesz wykorzystać podczas specjalnych wydarzeń

Co było dla Ciebie największym wyzwaniem, gdy dowiedziałas/eś się, że Twoje dziecko musi być na diecie ketogennej? Dla mnie pierwszą myślą były... urodziny! Przepyszny tort na biszkipcie, mnóstwo czekolady, kremy o różnych smakach, świeże owoce — a teraz? Co dalej? A co z wakacjami? Czy to oznacza koniec wyjazdów w góry, nad morze, za granicę?

Nic bardziej mylnego! Zmieniają się tylko składniki i proporcje — nie radość z okazji.

Z myślą o Tobie i Twoich keto-wydarzeniach przygotowałam zestaw przepisów, które możesz wykorzystać na urodziny, wakacje i inne wyjątkowe chwile. Dzięki nim dieta ketogenna nie będzie ograniczeniem, lecz częścią codzienności pełnej smaku i przyjemności.

PS. Pamiętaj o zachowaniu zaleceń dietetycznych wraz z proporcją ketogenicznej diety 😊.

Keto tort



SKŁADNIKI NA BISZKOPT:

20,0 g białka jaja kurzego
20,0 g żółtka jaja kurzego
25,0 g KetoCal 4:1 o smaku neutralnym
w proszku Nutricia
1,0 g stewii
9,5 g oleju kokosowego
1,0 g proszku do pieczenia

DO DEKORACJI TORTU POTRZEBUJESZ:*

30,0 g mascarpone
20,0 g śmietany 36% tł. w
12,0 g borówek amerykańskich świeżych
13,0 g malin świeżych
13,0 g truskawek świeżych



PROPORCJA KETOGENNA 3:1

Wartość odżywcza dla porcji:

Energia: **539,35 kcal**

Tłuszcz: **51,77 g** (w tym MCT: **1,25 g** ⚠)

Węglowodany: **6,65 g**

Białko: **10,63 g**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ubij białko jaja kurzego na pianę. Dodaj stewię (w zależności od oczekiwanej słodkości dodaj tyle ile potrzebujesz) oraz żółtko jaja kurzego. Połącz wszystkie składniki razem. Dodaj olej kokosowy, proszek do pieczenia i preparat **KetoCal** i wszystko delikatnie wymieszaj. Powstałą masę wylej do foremki silikonowej, kokilki szklanej lub mini tortownicy. Piecz w 180°C przez 15-20 minut. Upieczony biszkopt odłóż do wystygnięcia.
2. Śmietanę połącz z mascarpone. Biszkopt możesz przeciąć na dwa równe blaty, ale nie musisz. Powstałą masę wyłóż na wierzch biszkoptu lub również pomiędzy. Udekoruj odważonymi owocami.

* w zależności od proporcji ketogennej i założeń dietetycznych możesz zwiększyć ilość owoców lub kremu 😊

KetoCal 4:1 o smaku neutralnym to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w lekopoornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. Stosować pod nadzorem lekarza.

Imieninowe czekoladki



SKŁADNIKI:

2,0 g gumy guar

3,0 g kakao naturalne, 10,5 g tłuszczu

18,0 g KetoCal 3:1 o smaku neutralnym

42,0 g mąki z migdałów blanszowanych

19,0 g masła ekstra 82% tłuszczu

13,0 g masła orzechowego

10,0 g oleju kokosowego

13,0 g orzechów laskowych prażonych

5,0 g słodzika erytrytol

7,0 g wiórków kokosowych



PROPORCJA KETOGENNA 3:1

Wartość odżywcza dla porcji:

Energia: **854,15 kcal**

Tłuszcz: **80,62 g** (w tym MCT: **0 g** ⚠)

Węglowodany: **7,15 g**

Białko: **19,73 g**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj dokładnie gumę guar z preparatem **KetoCal**, mąką kokosową i mąką z migdałów. W rondelku podgrzej masło, olej kokosowy, kakao, masło orzechowe i słodzik. Gdy się rozpuszczą zdejmij z ognia i dodaj suche składniki. Dobrze wymieszaj. uformuj kulki i obtocz w posiekanych orzechach.

Rozkoszna keto-pianka w czekoladzie



SKŁADNIKI:

15,5 g czekolady bez cukru

40,0 g **Ketocal 4:1** o smaku waniliowym

28,5 g oleju rzepakowego

5,0 g żelatyny



PROPORCJA KETOGENNA 3:1

Wartość odżywcza dla porcji:

Energia: **632,88 kcal**

Tłuszcz: **61,62 g** (w tym MCT: **0 g** ⚠)

Węglowodany: **9,35 g**

Białko: **11,21 g**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żelatynę namocz w zimnej wodzie, preparat **KetoCal** rozpuść w ciepłej wodzie. Kiedy się rozpuści dodaj olej (część zostaw do czekolady – u mnie 14,2 g do czekolady) i dodaj żelatynę. Kiedy masa będzie chłodna zacznij miksować do uzyskania pianki. Powstałą piankę wylej do naczynia. Po stężeniu wytnij kształty, np. tak jak oryginalnie prostokąty. Czekoladę z pozostałym olejem (14,2 g) rozpuść w gorącej kąpieli. Polej swoje piankowe kostki i odstaw do zastygnięcia.

*im więcej oleju do czekolady tym będzie płynniejsza – nie musisz dodawać w ogóle 😊

KetoCal 4:1 o smaku waniliowym to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w lekoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogeniczna. Stosować pod nadzorem lekarza.

Ketogofry do plecaka



SKŁADNIKI:

21,5 g banana

41,0 g białka jaja kurzego

60,0 g mascarpone

28,5 g oleju rzepakowego

42,0 g żółtka jaja kurzego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ubij białko jaja kurzego na pianę. Dodaj żółtko, banana, mascarpone oraz połowę oleju (drugą połowę zostaw do posmarowania gofrownicy). Powstałą masę wylej na rozgrzaną gofrownicę i piecz do zarumienienia.



PROPORCJA KETOGENNA 3:1

Wartość odżywcza dla porcji:

Energia: 666,58 kcal

Tłuszcz: 64,48 g (w tym MCT: 0 g ⚠)

Węglowodany: 8,17 g

Białko: 13,3 g

KetoCal z truskawkami



Najprostszy z przepisów 😊. Przygotuj **KetoCal 4:1 LQ MF** o smaku waniliowym, a do pudełeczka na wynos dołóż ulubione owoce – u mnie truskawki (39 g truskawek dla proporcji 3:1)



PROPORCJA KETOGENNA 3:1

Wartość odżywcza dla porcji:

Energia: **312,87 kcal**

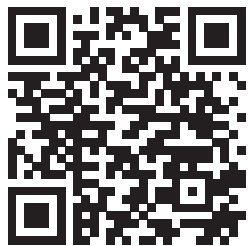
Tłuszcz: **26,76 g** (w tym MCT: **0 g** ⚠)

Węglowodany: **3,48 g**

Białko: **6,45 g**

KetoCal 4:1 LQ Multi Fibre o smaku waniliowym to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w lekoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. Stosować pod nadzorem lekarza.

Po więcej kulinarnych inspiracji zajrzyj na:



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

EPILEPSY



Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa
Careline: (22) 55 00 15, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00.
Opłata zgodnie z taryfą operatora.

Produkty z grupy KetoCal to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, którą należy stosować po zaleceniu i pod nadzorem lekarza.