

18+

Виктор Маро

*Книга  
с рецептами  
для кето-диеты*



**Виктор Маро**  
**Книга с рецептами**  
**для кето-диеты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71669482](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71669482)  
ISBN 9785006541634*

**Аннотация**

Книга рецептов для кето-диеты – это сборник из более чем 60 вкусных рецептов, которые легко и приятно готовить в домашних условиях.

# Содержание

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА	8
КЕТО-МАФФИНЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА	9
КЕТО-ПАНКЕЙКИ	11
СЭНДВИЧ ДЛЯ ЗАВТРАКА	13
ЗАВТРАК С ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ	14
КОЛЬЦА ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С НАЧИНКОЙ	16
КЕТО-КУСОЧКИ ЯИЦ	18
ЯЙЦА С СЫРОМ И АВОКАДО ДЛЯ ЗАВТРАКА	20
КАРТОФЕЛЬ ПО-КЕТОНОВСКИ	22
МИНИ-МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ НА ЗАВТРАК	24
КЕТО МАФФИНЫ С ХАЛАПЕНЬО	26
РЕЦЕПТЫ ОБЕДОВ	28
КЕТО-СУП ИЗ БРОККОЛИ	29
КЕТО-СУП С ТАКОС	31
КУРИНЫЙ СУП	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Книга с рецептами для кето-диеты

**Виктор Маро**

*Иллюстратор <https://rudalle.ru> Виктор Маро*

© Виктор Маро, 2025

ISBN 978-5-0065-4163-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Книга рецептов для кето-диеты – это сборник из более чем 60 вкусных рецептов, которые легко и приятно готовить в домашних условиях.



Здесь вы найдете точные рецепты, которые можно использовать для приготовления блюд в любое время дня: на завтрак, обед, ужин и даже десерт.

Кето-диета – один из самых эффективных способов вести более здоровый образ жизни. Эта кулинарная книга станет для вас идеальным инструментом для внедрения этой диеты

в вашу жизнь.

Эта книга предназначена как для тех, кто уже придерживается кето-диеты, так и для новичков. Это сборник вкусных и простых в приготовлении рецептов.

### **Кулинарная книга содержит:**

- 60 Рецептов Быстрого И простого Приготовления Кето
- Точные количества, которые вам необходимо использовать Для Достижения Наилучших результатов
- Разнообразные Рецепты Для Каждого Приема пищи В течение Дня
- Отличные рецепты вкусных и полезных Десертов

# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА



# КЕТО-МАФФИНЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Порций: 6—8

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 15 минут

Общее время: 25 минут

## Ингредиенты

- 3 столовые ложки простых хлопьев для завтрака
- 3 яйца
- 2 столовые ложки жирных сливок
- 2 столовые ложки льняной муки
- 3 столовые ложки кокосового масла
- 2 столовые ложки эритрита
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 чайная ложка пекарского порошка

## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 170° С.
2. В миске смешайте хлопья для завтрака с кокосовым маслом, хорошо перемешайте.
3. Добавьте остальные ингредиенты и снова перемешайте.
4. Вылейте тесто в форму для кексов (6—8 штук) и выпе-

кайте 15—18 минут.

5. Выньте из духовки и подавайте.

**Приятного аппетита!**

—

# КЕТО-ПАНКЕЙКИ

Порций: 4

Время приготовления: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- ½ чашки миндальной муки
- 3 яйца
- ½ чайной ложки корицы
- 1 столовая ложка сливочного масла
- ½ чашки сливочного сыра

## Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в миску и смешайте с помощью блендера до однородной массы.
2. На разогретую сковороду выложите 2—3 столовые ложки блинной смеси и готовьте по 1—2 минуты с каждой стороны.
3. Снимите с огня и по желанию посыпьте корицей или сливочным маслом.

**Приятного аппетита!**



# СЭНДВИЧ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Порции: 1

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 5 минут

Общее время: 10 минут

## Ингредиенты

– 3 столовые ложки измельченного сыра чеддер

– 1 яйцо

– 1 ломтик бекона

– соль

## Приготовление

1. Насыпьте измельченный сыр в сковороду, поставьте на средний огонь и, как только он начнет плавиться, выложите его на бумажное полотенце.

2. Приготовьте яйцо по своему вкусу, выложите его поверх расплавленного сыра и приправьте солью.

3. Посыпьте сверху оставшимся сыром и подавайте на стол.

**Приятного аппетита!**

---

# ЗАВТРАК С ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ

Количество порций: 3

Время приготовления: 10 минут

Время готовки: 10 минут

Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 1 чашка шпината
- соль
- 1 чашка петрушки
- 4 зубчика чеснока
- 4 столовые ложки конопляных сердечек
- 1 чашка оливкового масла
- 4 ломтика бекона
- 1 чашка рукколы
- 1 яйцо
- 10 кончиков спаржи

## Приготовление

1. Чтобы приготовить зеленый соус, смешайте в блендере рукколу, оливковое масло, петрушку, чеснок, шпинат и конопляные сердечки. Тщательно взбейте до однородной массы.

2. Нарезьте бекон кольцами и запеките в духовке при тем-

пературе 325 градусов до готовности.

3. В каждое кольцо бекона добавьте 3—4 кончика спаржи, полейте зеленым соусом, приправьте солью и перцем и запекайте еще 12—15 минут.

4. Достаньте блюдо из духовки и подавайте к столу.

**Приятного аппетита!**

---

# КОЛЬЦА ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С НАЧИНКОЙ

Порции: 2

Время приготовления: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 2 красных болгарских перца
- Соль и перец по вкусу
- 6 яиц
- 1 фунт колбасы для завтрака
- 3 столовые ложки сыра пармезан
- Кокосовое масло для жарки

## Приготовление

1. В сковороде подрумяньте колбасу для завтрака и отложите в сторону.
2. Нарезьте перцы на 4—6 колец, положите их в сковороду и готовьте до мягкости.
3. В каждое кольцо вылейте яйцо, добавьте соль и положите немного колбасы вокруг желтка.
4. Когда блюдо будет готово, выньте его из сковороды

и подавайте к столу.

**Приятного аппетита!**

—

# КЕТО-КУСОЧКИ ЯИЦ

Порции: 2

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Общее время: 30 минут

## Ингредиенты

- 4 яйца
- ½ чашки швейцарского сыра
- ½ чашки жирного творога
- ½ чайной ложки соли
- Черный перец по вкусу
- 2 толстых ломтика палео бекона без сахара

## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 170° С и поместите в нее форму для выпечки.
2. В миске смешайте творог, соль, перец и яйца. Взбейте до однородной массы.
3. Посыпьте форму для маффинов и вылейте в нее смесь. Сверху добавьте нарезанный бекон. Выпекайте в течение 25 минут.
4. Выньте из духовки и подавайте к столу.

**Приятного аппетита!**

—

# ЯЙЦА С СЫРОМ И АВОКАДО ДЛЯ ЗАВТРАКА

Порций: 1

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 2 яйца
- 2 полоски бекона
- ½ стакана тертого сыра чеддер
- ½ чашки сальсы
- 2 столовые ложки сливочного масла
- ½ авокадо

## Приготовление

1. В миске взбейте яйца и вылейте их в сковороду. Готовьте 2—3 минуты, пока не схватятся.
2. Посыпьте яйца тертым сыром и беконом.
3. Нарезьте авокадо и выложите его поверх бекона.
4. Полейте сальсой и подавайте.

**Приятного аппетита!**

\_\_\_\_\_

# КАРТОФЕЛЬ ПО-КЕТОНОВСКИ

Порции: 4

Время приготовления: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 1 большая репа
- ½ чайной ложки паприки, чесночного порошка и соли
- Петрушка
- ½ луковицы
- 2 ломтика бекона
- 1 столовая ложка оливкового масла

## Приготовление

1. В разогретую сковороду добавьте репу и специи, готовьте 5—6 минут. Затем добавьте лук и продолжайте готовить еще 2—3 минуты.

2. Нарезьте бекон и добавьте его в сковороду, готовьте еще 2—3 минуты до румяной корочки.

3. Переложите готовую смесь на блюдо и украсьте петрушкой перед подачей на стол.

**Приятного аппетита!**

\_\_\_\_\_

# МИНИ-МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ НА ЗАВТРАК

Количество порций: 4

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Общее время: 40 минут

## Ингредиенты

- 500 грамм свиной колбасы
- 1 яйцо
- 1 чашка измельченного сыра чеддер
- 4 ломтика бекона
- 4 ломтика ветчины

## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 170° С.
2. В миске смешайте все ингредиенты.
3. Разделите смесь на 6—8 порций и поместите в углубления мини-буфета.
4. Выпекайте в течение 30 минут, затем выньте и подавайте к столу.

**Приятного аппетита!**

\_\_\_\_\_

# КЕТО МАФФИНЫ С ХАЛАПЕНЬО

Порций: 4

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Общее время: 40 минут

## Ингредиенты

- 8 яиц
- 8 унций сыра
- $\frac{3}{4}$  чашки жирных сливок
- Соль по вкусу
- Халапеньо – (сорт перца чили)
- 8 ломтиков бекона

## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 325 градусов.
2. В каждую форму для маффинов выложите по ломтику бекона.
3. В миске смешайте сливки, сыр, перец, яйца и соль.
4. Разложите смесь по 8—10 формочкам для маффинов и добавьте по одному халапеньо в каждую.
5. Выпекайте в течение 15—20 минут, затем выньте и по-

давайте к столу.

**Приятного аппетита!**

—

# РЕЦЕПТЫ ОБЕДОВ



# КЕТО-СУП ИЗ БРОККОЛИ

Порции 4

Время подготовки 10 минут

Время приготовления 30 минут

Общее время 40 минут

## Ингредиенты

- Оливковое масло
- 1 чашка куриного бульона
- 1 чашка густых сливок для взбивания
- 6 унций измельченного сыра чеддер
- Соль по вкусу
- 150 грамм брокколи
- 1 стебель сельдерея
- 1 небольшая морковь
- ½ луковицы.

## Приготовление

1. Налейте оливковое масло в кастрюлю и поставьте на средний огонь.
2. Добавьте лук, морковь и сельдерей и готовьте 2—3 минуты.
3. Влейте куриный бульон и продолжайте варить еще 4—5 минут.

4. Затем добавьте брокколи и сливки.

5. Посыпьте сыром и приправьте солью по вкусу.

**Приятного аппетита!**

---

# КЕТО-СУП С ТАКОС

Порций: 8

Время приготовления: 10 минут

Время готовки: 10 минут

Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 2 фунта говяжьего фарша
- 1 луковица
- 1 чашка густых сливок для взбивания
- 1 чайная ложка порошка чили
- 14 унций сливочного сыра
- 1 чайная ложка чеснока
- 1 чайная ложка кумина
- 1 700-граммовая банка помидоров
- 500 грамм говяжьего бульона

## Приготовление

1. В течение нескольких минут обжарьте лук, чеснок и говядину.
2. Добавьте сливочный сыр и тщательно перемешайте, пока он полностью не расплавится.
3. Добавьте помидоры, сливки для взбивания и говяжий бульон, хорошо перемешайте и доведите до кипения.

**Приятного аппетита!**

—

# КУРИНЫЙ СУП

Порции: 4

Время приготовления: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Общее время: 40 минут

## Ингредиенты

- 2 куриные грудки без костей
- 20 унций нарезанных кубиками помидоров
- ½ чайной ложки соли
- 1 чашка сальсы
- 6 унций сливочного сыра
- 1 авокадо
- 2 столовые ложки приправы тако
- 1 чашка куриного бульона

## Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в медленноварку и готовьте в течение 5—6 часов или до тех пор, пока курица не станет нежной.
2. Взбейте сливочный сыр в бульоне.
3. Когда курица будет готова, извлеките ее из медленноварки и подавайте к столу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.