



MODERN CAVEGIRL

KETO JADŁOSPIS -ŚWIĘTA-

DIETA KETOGENICZNA W
ŚWIĄTECZNYM WYDANIU

www.moderncavegirl.pl



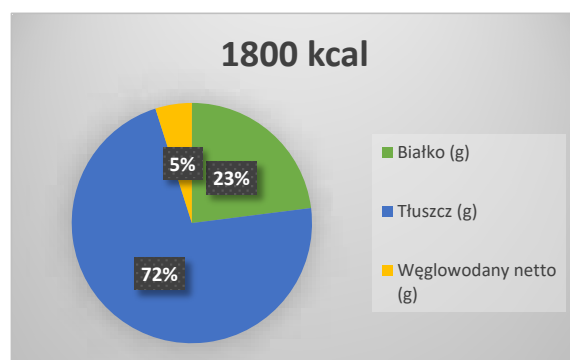
Wigilia	
Śniadanie	
Naleśniki Cinnamon Roll 2 szt. jajka 15 ml mleko kokosowe 20 g masło klarowane 10 g erytrytol 0,5 łyżeczki cynamon	 2
Jajka rozbełtać z połową rozpuszczonego masła i usmażyć 2 naleśniki. Drugą połowę masła rozpuścić z erytrytolem i cynamonem. Nadziewać naleśniki pastą cynamonową.	
Kuloodporna kawa	 1
Obiad	
Krokiety z kapustą i grzybami	 2
Zupa grzybowa	 1
Deser	
Rolada cynamonowa	 1
Wartości odżywcze Kalorie 1785 kcal Węglowodany 32 g Białko 57 g Tłuszcz 162 g Błonnik 11 g Węglowodany netto 21 g	

1. Dzień Świąt	
Śniadanie	
Paszтет świąteczny	 3
Chleb łubinowo - Iniany ze słonecznikiem	 3
Obiad	
Pierogi Iniane	 5
Barszcz czerwony świąteczny 85 ml bulion drobiowy 40 ml zakwas buraczany 4 g suszone grzyby 0,5 szt. liść laurowy 1 szt. ziele angielskie sól do smaku pieprz do smaku	 1
Bulion zagotować z suszonymi grzybami i przyprawami. Gotować ok. 15 minut. Wlać zakwas buraczany. Lekko podgrzać. Nie zagotować!	
Łosoś w stylu śródziemnomorskim	 1
Rukola z oliwą 40 g rukola 1 łyżka oliwa z oliwek	 2
Polej rukolę oliwą.	
Deser	
Rolada cynamonowa	 2
Wartości odżywcze Kalorie 1795 kcal Węglowodany 42 g Białko 96 g Tłuszcz 141 g Błonnik 21 g Węglowodany netto 21 g	

2. Dzień Świąt	
Śniadanie	
Gravlax	 4
Chleb łubinowo - Iniany ze słonecznikiem	 4
Obiad	
Zupa grzybowa	 1
Kaczka w żurawinie	 1
Kapusta kiszona 50 g kapusta kiszona 0,5 łyżki oliwa z oliwek	 1
Pokropić kapustę oliwą.	
Deser	
Rolada cynamonowa	 2
Wartości odżywcze Kalorie 1815 kcal Węglowodany 37 g Białko 147 g Tłuszcz 115 g Błonnik 15 g Węglowodany netto 22 g	

ŚREDNIE WARTOŚCI ODŻYWCZE

Keto jadłospis ŚWIĘTA					
1800 kcal	1	2	3	Średnio	Kalorie
Kalorie (kcal)	1785	1795	1815	1798	
Węglowodany (g)	32	42	37	37	148
Białko (g)	57	96	147	100	400
Tłuszcz (g)	162	141	115	139	1254
Błonnik (g)	11	21	15	16	31
Węglowodany netto (g)	21	21	22	21	85



Lista zakupów

☐ biała kapusta	62.50 g
☐ boczek wędzony	25 g
☐ bulion drobiowy	255 ml
☐ cebula	0.79 szt.
☐ chipsy kokosowe	0.83 garści
☐ cynamon cejloński	2.25 łyżeczki
☐ cytryna	1 plaster
☐ gałka muszkatołowa	
☐ grzyby leśne (mrożone)	0.17 kg
☐ grzyby suszone	10.70 g
☐ gęste mleko kokosowe	166.72 ml
☐ inulina	1.67 łyżki
☐ jajka	10 szt.
☐ kakao	1 łyżka
☐ kapary	3 szt.
☐ kapusta kiszona	112.50 g
☐ karkówka	41.67 g
☐ kawa	1 szklanka
☐ keto słodzik (erytrytol)	76.67 g
☐ keto słodzik w pudrze (erytrytol)	29.17 g
☐ kurkuma	
☐ len złoty	0.21 szklanki
☐ liście laurowe	1.25 szt.
☐ makaron shirataki	66 g
☐ masło klarowane	132.53 g
☐ mięso drobiowe	50 g
☐ musztarda	0.50 łyżki
☐ mąka kokosowa	16.67 g
☐ mąka lniana	22.75 g
☐ mąka łubinowa	22.75 g
☐ olej kokosowy	21 g
☐ olej z awokado	17.50 ml
☐ oliwa z oliwek	4 łyżki
☐ oliwki zielone	4 szt.
☐ peptydy kolagenowe	10 g
☐ pieczarki	166.67 g
☐ pieprz	
☐ pierś z kaczki	1 szt.
☐ pomidory suszone	1 szt.
☐ proszek do pieczenia	1.26 łyżeczki
☐ przyprawa aglio, oglio e peperoncino	0.50 łyżeczki
☐ rucola	80 g
☐ seler naciowy	0.17 łodygi
☐ skórki wieprzowe	25 g
☐ soda kuchenna	0.21 łyżeczki
☐ sok z cytryny	0.50 łyżki
☐ stevia w płynie	2.50 kropli
☐ sól	
☐ słonecznik	7 g
☐ wino czerwone	50 ml
☐ woda	
☐ woda gazowana	17.50 ml
☐ wątróbka drobiowa	75 g
☐ zakwas buraczany	40 ml
☐ ziarna jałowca	13.33 szt.
☐ ziarna pieprzu	13.33 szt.
☐ ziele angielskie	2.25 ziaren
☐ łosoś pacyficzny	550 g
☐ łupiny babki jajowatej	0.25 łyżki
☐ śmietana kokosowa	116.67 g
☐ żurawina	50 g