

Obsah

MŮJ PŘÍBĚH	11
KAPITOLA 1 – POMĚR A VYVÁŽENÉ PORCE	13
Co je KETÓZA?	13
Kterým jídlům s vysokým obsahem uhlohydrátů se vyhnout	19
Zvláštní zmínka: koření, omáčky a ochucovadla	21
Honí vás mlsná? Vyřešili jsme to!	25
Tlak společnosti	26
KAPITOLA 2 – NEJEN SLANINA KE SNÍDANI	30
Máslová káva	31
Dokonalý jogurt s chia semínky	32
Pečená vejce v šunkovém muffinu	33
Muffiny se slaninou, vejcem a sýrem	34
Quiche lorraine bez těsta	35
Muffiny à la brokolicovo-sýrový quiche	37
Pečená vejce se sýrem a avokádem	38
Vajíčka s chřestem zabaleným ve slanině	39
Skotská vejce	40
Vejce benedikt	41
Omeleta z Denveru	43
Snídaňový „burger“ s portobello žampionem, párkem a sýrem	44
Sušenky s omáčkou z párků	45
Palačinky z mandlové mouky	47
Palačinky ze smetanového sýra	48
Vafle se šlehačkou	49
Skořicové muffiny s polevou ze smetanového sýra	51
Malinové bochánky („scones“)	53

KAPITOLA 3 – EXTRA BOHATÉ SMOOTHIES A KOKTEJLY	54
Smoothie „tři bobule“	55
Obyčejné zelené smoothie	56
Jahodovo-špenátové smoothie	57
Smoothie ze zeleného čaje	58
Kokosové smoothie z bobulí	59
Kokosové smoothie z avokáda	60
Avokádové smoothie s borůvkami	61
Kapustové smoothie z mandlového mléka	62
Koktejl z arašídového másla	63
Dvojitý čokoládový koktejl	64
Jahodovo-smetanový koktejl	65
Čokoládovo-banánový koktejl s arašídovým máslem	66
Koktejl z máslové kávy	67
Vanilkový KOKTEJL	68
KAPITOLA 4 – VYDATNÉ SVAČINY	69
Pečené jalapeno papričky	70
Plněná vejce se slaninou	71
Šunkovo-sýrové rolky s pažitkou	73
Slaninové guacamole	74
Dip s příchutí buffalo wings	75
Smažené avokádo	77
Křupavé kapustové chipsy	78
Pečený květák na způsob „buffalo“ a omáčka z modrého sýra	79
Pečené mandle s rozmarýnem	81
Houby plněné parmskou šunkou a smetanovým sýrem	82
Cuketové mini-pizzy	83
Dip ze špenátu a artyčoků	84
Sýrové krekry	85
Pečené papriky plněné kozím sýrem	86
Francouzský cibulový dip	87
Nachos ze sýrových vepřových křupek	88
Mozzarellové tyčinky zabalené ve slanině	89

Jednohubky caprese	90
Česnekové feferonkové chipsy	91
Hot-dog rolky	92
KAPITOLA 5 – OBLÍBENÁ KLASIKA NA KETO ZPŮSOB	93
Květákové makaróny se sýrem	94
Květáková „rýže“	96
Květákové pyré	97
Květákové tortilly	98
Květáková pizza	99
Pizza ze sýrového těsta	101
Chléb z mandlového másla	102
Chléb z kokosové a mandlové mouky	103
Sýrové taco shells	104
Cuketové lasagne	105
Špagetová dýně s masovými kuličkami	107
Chlebová placka s barbecue omáčkou, cibulí a kozím sýrem	109
Tradiční mozzarellové tyčinky	111
Zapečené „špagety“	113
Hranolky Z TOFU	115
KAPITOLA 6 – RYBÍ DOBROTY A SPECIALITY Z MOŘSKÝCH PLODŮ	116
Slávky vařené v páře s česnekem a tymiánem	117
Krevety v kokosu	118
Grilované krevety s avokádovým salátem	120
Smažené krevety s cuketovými špagetami	121
Zeleninový špíz s krevetami, koriandrem a limetou a omáčka ze zakysané smetany a chipotle papriček	123
Restované krevety s bambusovými výhonky a brokolicí	125
Hřebenatky ve slanině s broccolini	126
Krabí karbanátky s česnekovou aioli	128
Tilapie v parmazánovém těstíčku s restovaným špenátem	130
Losos v sezamovo-zázvorovém těstíčku s květákovým pyré	132

Aljašský losos v opečené krustě s česnekovými zelenými fazolkami	133
Teriyaki losos s pikantní majonézou a chřestem	105
Suši s uzeným lososem a avokádem	137
Pečená treska na česnekovém másle s čínským zelím „bok choy“	138
Pečený pstruh s mangoldem	139
KAPITOLA 7 – DRŮBEŽ NA DOKONALÝ ZPŮSOB	141
Kuřecí paličky v hořčicové omáčce se šalotkou	142
Pečené kuře na bylinkách s kořenem jicama	144
Kuřecí stehna plněná špenátem a slaninou	146
Kuřecí stehna plněná sýrem feta a olivami	148
Kuřecí stehna s citronovo-smetanovou omáčkou	149
Kuřecí piccata	150
Pečené kuřecí nugetky	152
Kuřecí křídélka „buffalo wings“	153
Zapečené kuřecí enchiladas se zelenými novomexickými papričkami	154
Jalapeño kuře balené ve slanině	156
Kuřecí špízy s koriandrem a čili	158
Kuřecí burger s avokádem	160
Kuře na kari	161
Jamajské kuře jerk	162
Grilovaná kuřecí stehna v sezamu	164
Kuřecí prsa se slaninou, sýrem a farmářským dresinkem	166
Papriky plněné kuřecí fajitas	168
Bílé čili	170
Kuřecí cordon bleu	172
Kuřecí prsa v parmazánovém těstíčku	174
KAPITOLA 8 – MASO JAKO HLAVNÍ CHOD	176
Vepřová panenka balená ve slanině	177
Plněné vepřové kotlety s kostí	179
Vepřové medailonky s rozmarýnem a balzamikem	181
Trhané vepřové se zelným salátem coleslaw	183
Vepřová barbecue žebra	185

Grilovaný steak z hovězí veverky s koriandrovým krémem	187
Rib eye steak s kostí v kávové krustě a s chipotle papričkami	189
Hovězí brisket (hrudí) s květákovým salátem	191
Cheeseburger s dvojitou slaninou	193
Hovězí fajitas	194
Hovězí „pečeně z hrnce“ s brukví a ředvičkami	196
Hovězí stroganoff	198
Hovězí čili à la poplach 5. stupně	199
Tacos salát z mletého hovězího	201
Plněné papriky na způsob filadelfského sýrového steak sendviče	203
Párky s květákovou kaší	205
Sekaná s cuketou	206
Pečené masové kuličky se sýrem	207
Hovězí stir-fry s brokolicí	209
Jehněčí kotleta v bylinkové krustě	211

KAPITOLA 9 – VÝTEČNÉ ZÁKUSKY **213**

Kokosovo-citronová tuková bomba	214
Čokoládová tuková bomba s arašídovým máslem	215
Borůvkové jednohubky ze smetanového sýra	216
Miniaturní cheesecake	217
Kostky z citronového cheesecaku	219
Kokosové lanýže	220
Čokoládový dort z hrnku – mug cake	221
Dvojité čokoládové brownies	222
Sušenky z arašídového másla	223
Slanina v čokoládě	224
Cuketové muffiny	225
Čokoládová zmrzlina z kokosového mléka	226

KAPITOLA 10 – ZÁKLAD KAŽDÉ KUCHYNĚ: DOCHUCOVADLA, OMÁČKY A DRESINKY **227**

Barbecue omáčka	228
Omáčka teriyaki	229

Neslazený kečup	230
Omáčka z modrého sýra	231
Farmářský dresink	232
Omáčka alfredo	233
Hořčicovo-smetanová omáčka	234
Domácí majonéza	235
Holandská omáčka	236
Hořčicovo-octová zálivka se šalotkou	237
Omáčka na těstoviny	238
Omáčka na pizzu	239
Omáčka pesto	240
Skořicové máslo	241
Příloha A – Dvanáct nezdravých a patnáct zdravých plodin	242
Příloha B – Glossář	244
Příloha C – Převáděcí tabulky	247
Odborné články	249
Literatura	251
Rejstřík receptů	253