

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ 12

ÚVOD 15



ZÁKLADY KETO DIETY 22

Čtyřtýdenní plán
pro navození ketózy 32

Jak chápat a počítat
makroživiny v keto dietě 41

Návrat k základům keto diety 48

Báječných sedm základních surovin
pro keto dezerty a pečené dobroty,
které je třeba mít ve spíži 54

PEČIVO 60

Mandlovo-pomerančové koláče 63

Základní palačinky 69

Borůvkové muffiny se zakysanou smetanou 70

Květákové chlebové bagetky 72

Dolarové lívanečky s cottage sýrem 73

Placičky se sušeným ovocem 75

Citronovo-makové Muffiny 76

Chléb z ořechů a semen 79

toastový chleba 82

Krekry ze semínek 83

Pikantní sýrové muffiny 86

cuketový chleba 88



DORTY A SUŠENKY 90

Skořicový hrnkový dort 93

Koláč bez mouky z pěti surovin 94

Španělské almendrados 97

Mandlové sušenky 98

Mandlovo-kokosovo-borůvkové dortíčky 101

Máslovo-mandlový obří dort 102

Sušenky s kousky čokolády 105

Sušenky se smetanovým sýrem 108

Mrkvový dort 113

Čokoládovo-cheesecakeový koláč 117

Čokoládové košíčky s polevou 119

Kokosové pusinky 123

Cheesecake s citronem a ricottou 124

Javorovo-ořechové světlušky 127

Bábovka s arašídovým máslem 128

Pikantní sušenky 131



ČOKOLÁDOVÉ A TUKOVÉ BOMBY 132

Mléční medvídci 135

Mandlovo-čokoládové bomby 138

Brusinkovo-čokoládové štěpiny 141

Kokosové řezy 142

Lanýže z mléčné čokolády 145

Čokoládové tyčinky s peprmintem 147

Lanýžky z arašídového másla 148

Čokoládové tyčinky s arašídovým máslem 151

Solené karamelovo-pekanové pralinky 152

Sladké smetanové lanýže 155



NÁPOJE, ZMRZLINY A NANUKY 156

Zmrzlinové zákusky s příchutí
jahod se šlehačkou 159

Borůvková zmrzlina 162

Banánová zmrzlina 166

Avokádovo-limetkové nanuky 169

Nanuky se žlutým melounem 170

Čokoládovo-karamelové nanuky 173

Kokosovo-pandánové nanuky 174

Pomerančovo-smetanové nanuky 176

Muškatovo-kávéové nanuky 177

Zmrzlina bez vaření 178

Pikantní mexická horká čokoláda 181

Vaječný likér z mikrovlnky 182

Ultra hustá mexická horká čokoláda 185



POLEVY A NÁPLNĚ 186

Krémová náplň do cannoli
(smažených kremrolí) 189

Čokoládový krém 193

Poleva ze smetanového sýra 196

Poleva bez cukru jen ze dvou surovin 199

Pekanovo-javorový máslový krém 201



PUDINKY A PĚNY 202

Kardamomový krém 205

Indické mandlové pirni 206

Kokosovo-pandánový pudink
s chia semínky 209

Kokosová panna cotta 210

Citronová pěna 211

Francouzský hedvábný pudink 212

Čokoládová pěna s vysokým
obsahem proteinů 215

Želé pěna s vysokým
obsahem proteinů 216

Limetkový cheesecake 219

Drobenkový koláč s lesním ovocem 220

Džem z lesního ovoce 223

Krém z lesního ovoce 224

Arašídovo-javorová pěna 225

Moka pěna 226

Cheesecakeová pěna ze dvou surovin 229

Staromódní čokoládový pudink 230

Maliny se šlehačkou 233

Veganský nevařený čokoládový pudink 234

Veganský dortový korpus 237

Dýňový pudink 238

KETO SHAKES & SMOOTHIE 240

KETO SALÁTOVÉ DRESINKY 244