

KETOGENINĖ MITYBA. KAS TAI?

KETO dieta – tai mitybos sistema, atsiradusi kaip gydomoji, o vėliau išpopuliarėjusi tarp norinčių sulieknėti, nes pastebėta, kad tokia mityba labai **efektyviai reguliuoja kūno svorį bei padeda išvengti ligų.**

Pagrindinis KETO mitybos tikslas – pasiekti ketozės būseną. Tai procesas, kurio metu skaidomi riebalai ir naudojami kaip pirminis energijos šaltinis, vietoje mums įprastų angliavandenių. Taigi, jei organizmas turi sukaukęs riebalinį sluoksnį - jis ima tirpti.

Siekiantiems numesti svorio ir pagerinti sveikatą toks mitybos būdas patinka, nes nesunku suplanuoti maisto racioną, nereikia vartoti neįprastų, sunkiai gaunamų ar brangių produktų, o geriausia – **nereikia skaičiuoti kalorijų, dingsta cukraus priklausomybė, alkio priepuoliai, gerėja bendra sveikata bei savijauta.**

Kai šis mitybos būdas taps įpročiu lengvai kontroliuosite kūno svorį, pagerės savijauta, pastebėsite, kad atsirado daugiau energijos, tapote ištvermingesni, rečiau sergate.

Na, o KETO receptai Jums įrodys, kad net ribojant angliavandenius galima paruošti labai skanių patiekalų ir net desertų!

Apsilankykite mūsų puslapyje ir sužinokite daugiau!

www.Ketoresult.lt

ketoresult



KARŠTAS ŠOKOLADAS

Puikus KETO mitybos desertas jaukiam žiemos vakarui.

Pagaminimo laikas: 10 min | **Porcijų skaičius:** 1

Jums reikės:

- 20 gramų sviesto
- 1 valgomasis šaukštas kakavos miltelių
- 2 šaukšteliai eritritolio ar stevijos (saldikliai)
- ¼ šaukštelio vanilės ekstrakto
- 1 puodelio verdančio vandens

Gaminimo eiga:

1. Sudėkite ingredientus į plaktuvą.
2. Maišykite 15–20 sekundžių arba tol, kol ant viršaus susidarys smulkios putos.
3. Karštą šokoladą supilkite į puodelį ir mėgaukitės.

Skanaus!



KETO SUKTINUKAI

Jei manote, kad KETO užkandžiai - sunkiai pagaminami ir neskanūs, tikriausiai dar neragavote šių suktinukų. Mocarela sūris, pesto padažas ir auksinis traškumas, mmm...

Pagaminimo laikas: 20 min | **Porcijų skaičius:** 6

Jums reikės:

- ½ puodelio migdolų miltų
- ¼ puodelio kokosų miltų
- ½ šaukštelio druskos
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- 1 kiaušinis
- 60 gramų sviesto
- 200 gramų susmulkinto sūrio, geriausia mocarela
- ¼ puodelio pesto padažo
- 1 kiaušinis, sutepti suktinukus

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 175°C.
2. Dubenyje sumaišykite visus sausus ingredientus. Įmuškite kiaušinį ir gerai išmaišykite.
3. Puode ant silpnos ugnies ištirpinkite sviestą ir sūrį. Maišykite, kol masė taps tolygi.
4. Lėtai pilkite sviesto-sūrio masę į sauso mišinio indą ir išminkykite į tvirtą tešlą.
5. Tuomet, su kočėlu padarykite 5 mm storio stačiakampį blyną.
6. Ant viršaus užtepkite pesto padažą ir supjaustykite tešlą 2,5 cm juostelėmis. Susukite juosteles ir dėkite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi. Patepkite išplaktu kiaušiniu.
7. Kepkite orkaitėje 15–20 minučių, kol jie taps auksinės rudos spalvos.

Nesijaudinkite, jei neturite pesto padažo. Puikiai tiks paprikos milteliai, čili, karis, kmynai, čiobreliai, raudonėlis ar bazilikas. Skanaus!



KETO ČESNAKINĖ DUONA

Ši be galo skani KETO česnakinė duona gali būti patiekama kaip užkandis, ar kaip garnyras prie sriubos ir kitų patiekalų. Iš išorės duona bus traški, iš vidaus - minkšta ir šilta.

Pagaminimo laikas: 60 min | **Porcijų skaičius:** 4

Jums reikės:

Duonai:

- 1¼ puodelio migdolų miltų
- 2 šaukšteliai kepimo miltelių
- 1 šaukštelis druskos
- 2 šaukštelių sidro acto arba baltojo vyno acto
- 1 puodelio verdančio vandens
- 3 kiaušinių baltymai

Česnakiniam sviestui:

- 200 gramų kambario temperatūros sviesto
- 1 česnako skiltelė, malta
- 2 šaukštai smulkintų šviežių petražolių
- ½ šaukštelio druskos

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 175°C.
2. Dubenyje sumaišykite sausus duonos ingredientus.

3. Užvirkite vandenį ir supilkite į dubenį su miltais. Supilkite actą ir kiaušinių baltymus, maišant rankiniu mikseriu apie 30 sekundžių. Nepermaišykite tešlos.
4. Drėgnomis rankomis formuokite tešlą į dešrelės formas, turėtų gautis apie 10 duonelių. Dėkite duoneles ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi, palikite pakankamai vietos, nes kepant duonelės iškils.
5. Kepkite ant apatinės lentynos orkaitėje 40–50 minučių. Ar iškepusios bandelės, galite patikrinti įkišdami dantų krapštuką, jei girdite traškų garsą - ištraukite duoneles.
6. Kol duonelės kepa, pagaminkite česnakinį sviestą. Sumaišykite visus ingredientus kartu ir padėkite į šaldytuvą.
7. Iškepusias bandeles išimkite iš orkaitės ir palikite atvėsti. Išimkite česnakinį sviestą iš šaldytuvo. Kai bandelės atvės, perpjaukite jas pusiau, iš abiejų pusių užtepkite česnakinį sviestą.
8. Įkaitinkite orkaitę iki 225°C ir kepkite 10–15 minučių iki auksinės rudos spalvos.

Skanaus!



TRAŠKIOS SŪRIO LAZDELĖS

Ar žinojote, kad garsiosios „Pik-nik“ sūrio lazdelės - tai mocarela? Taigi, ragaukite, kiek patinka. Siūlome Jums jas paskaninti traškios tešlos „marškinėliais“.

Pagaminimo laikas: 80 min | **Porcijų skaičius:** 4

Jums reikės:

- 1 $\frac{3}{4}$ puodelio mocarelos
- 30 g kreminio sūrio
- $\frac{3}{4}$ puodelio migdolų miltų
- 1 kiaušinio
- 8 mocarelos sūrio lazdelių

- ½ puodelio smulkintų kiaulių odelių

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200 C.
2. Mocarelą sutarkuokite ir sumaišykite su kreminiu sūriu ir migdolų miltais. Gautą masę pakaitinkite mikrobangų krosnelėje 30 sekundžių. Galite naudoti garų vonelę.
3. Kai masė truputį atvės, įmuškite kiaušinį ir viską gerai išmaišykite.
4. Sūrio masę dėkite tarp dviejų kepimo popieriaus lakštų ir iškočiokite į stačiakampio formą.
5. Gautą stačiakampį padalykite į 8 mažesnius stačiakampius.
6. Sūrio lazdeles atsargiai įsukite į tešlos stačiakampius.
7. Sūrio lazdeles, susuktas į tešlą, apvoliokite smulkintose kiaulių odelėse.
8. Taip paruoštas lazdeles, dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje apie 20 minučių.

Geriausia priemonė lipniai sūrio masei išmaišyti – silikoninė mentelė. Jei, maišant, masė kiek sukietės, dar kartą ją trumpai pakaitinkite mikrobangų krosnelėje arba garų vonelėje. Tik, nekaitinkite per ilgai, nes kiaušinis virs kiaušiniene. Pagal pateiktas instrukcijas pagamintos sūrio lazdelės, bus tšsios. Jei tokių nenorite, prieš kepdami, kiaulių odelėse apvoliotas lazdeles, dėkite į šaldiklį 30 minučių. Skanaus!



GARSTYČIOMIS ĮDARYTI KIAUŠINIAI

Tikriausiai pamatę įdarytų kiaušinių receptą pagalvojate, kad prireks majonezo. Tik ne šiame recepte. Čia - įprastą majonezą, keičia garstyčios.

Pagaminimo laikas: 20 min | **Porcijų skaičius:** 4

Jums reikės:

- 16 kietai virtų kiaušinių
- ¼ puodelio alyvuogių aliejaus
- 3 šaukštų garstyčių
- druskos, pipirų

Gaminimo eiga:

1. Kietai virtus kiaušinius perpjaukite pusiau ir išimkite trynius.
2. Trynius sutrinkite su alyvuogių aliejumi, garstyčiomis ir prieskoniais.
3. Gautą masę sukrėskite į duobutes baltymuose.

Pridėkite savo mėgstamų priedų, puoškite žolelėmis, valgykite su mėgstamu padažu. Išbandykite šį įdarą su raugintais agurkais ir svogūnais. Skanaus!



GVAKAMOLE ĮDARYTI KIAUŠINIAI

Ar žinojote, kad kiaušiniai ir gvakamolė yra du puikiai suderinami produktai? Jūsų tikrai paprašys recepto!

Pagaminimo laikas: 20 min | **Porcijų skaičius:** 4

Jums reikės:

- 6 kietai virti kiaušiniai
- 1 prinokęs avokadas
- 1 valgomasis šaukštas kalendros (smulkintos), dar truputis - garnyrui
- 1 šaukštas raudonojo svogūno (smulkinto)
- ½ citrinos sultys
- 2 česnako skiltelės (maltos)
- Druskos, pipirų

Gaminimo eiga:

1. Kietai virtus kiaušinius perpjaukite per pusę, išimkite trynius ir juos sutrinkite dubenėlyje.
2. Sutrinkite avokadą dubenyje su šakute. Į sutrintą avokadą įdėkite kiaušinių trynius, kalendrą, svogūną, smulkintą česnaką, išspauskite citrinos sulčių. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Viską gerai sumaišykite.
3. Dėkite įdarą į kiaušinių baltymų puseles. Kiaušinius galite pabarstyti smulkinta kalendra.

Puikus, gardus, o svarbiausia sveikas užkandis. Skanaus!



ŽUVIES PIRŠTELIAI

Netgi tie, kurie paprastai žuvies nemėgsta - su malonumu valgo žuvies pirštelius. Paprastai pagaminami ir labai naudingi.

Pagaminimo laikas: 20 min | **Porcijų skaičius:** 2

Jums reikės:

- 450 g menkių filė
- 1 šaukšto druskos
- 1 šaukštelio pipirų
- 1 šaukšto česnakų miltelių
- 1 kiaušinio
- 1 puodelio migdolų miltų

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 190 C.
2. Žuvį supjaustykite pailgomis juostelėmis (kaip pirktiniai, šaldyti žuvų piršteliai, tik kiek mažesnėmis).
3. Sumaišykite druską, pipirus ir česnakų miltelius. Šiuo mišiniu iš visų pusių apibarstykite žuvų gabalėlius ir palikite 10 minučių.
4. Kiaušinį lengvai išplakite.
5. Kiekvieną menkės gabalėlį pamirkykite kiaušinyje, po to – migdolų miltuose.
6. Taip paruoštus pirštelius, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje apie 30 minučių.

Jei norite ryškesnio skonio, į kiaušinio plakinį įberkite mėgstamų prieskonių. Pavyzdžiui – maltos rūkytos paprikos. Šiuos pirštelius galite ruošti ir iš kitos mėgstamos žuvies, pavyzdžiui – lašišos. Tačiau, kepimo laikas gali skirtis. Todėl, pasirinkę kitą žuvį, atidžiai stebėkite kepimo procesą, kad piršteliai nesudegtų. Skanaus!



MALTOS JAUTIENOS KEPSNYS SU GRYBAIS

Šis kepsnys - idealus variantas alkanai šeimynai pamaitinti. Vienas kepsnys, vienas kepimas. Ir patiks jis, tikriausiai, visiems.

Pagaminimo laikas: 75 min | **Porcijų skaičius:** 6

Jums reikės:

- 2 šaukštų avokadų aliejaus
- 2 šaukštų ispaninio šalavijo sėklų (chia)
- 200 g mėgstamų grybų
- 450 g maltos jautienos
- 1 šaukšto svogūnų miltelių
- 1 šaukšto česnakų miltelių
- 1 šaukšto džiovintų rozmarinų
- druskos, pipirų
- 12 juostelių šoninės

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 C.
2. Ispaninio šalavijo sėklas užpilkite vandeniu ir palikite išbrinkti.
3. Grybus supjaustykite ir pakepkite keptuvėje su įkaitintu avokadų aliejumi. Kepkite, kol grybai karamelizuosis ir iš jų išgaruos kuo daugiau drėgmės. Iškepčius grybus sudėkite ant popierinio rankšluosčio ir atvėsinkite.
4. Maltą jautieną sumaišykite su atvėsusiais grybais ir prieskoniais.
5. Kepimo formą (geriausiai tiks pailga kekso forma) išklorkite kepimo popieriumi ir sukrėskite jautienos masę. Stenkitės jautieną kuo labiau suspausti.
6. Ant jautienos viršaus išdėliokite šoninės juosteles.
7. Kepkite orkaitėje apie 50 minučių. Prieš pjaustydami, kepsnį truputį atvėsinkite.

Jei norite savo dienos maisto racioną papildyti daržovėmis, į malta jautieną galite papildomai įmaišyti tarkuotos ir labai gerai nusunktos cukinijos, o viršuje, ant šoninės, išdėlioti riekelėmis supjaustytą baklažaną ir pomidorus. Skanaus!



KALĖDINIS KALAKUTAS

Nesvarbu, ar kebate kalakutą pirmą kartą, o gal tai tapo kiekvienų metų Kalėdinė tradicija, šis receptas tikrai nepaliks abejingų. Sveikas, ketogeniškas ir skanus būdas paruošti kalakutą.

Pagaminimo laikas: 3 val 15 min | **Porcijų skaičius:** 8

Jums reikės:

- 5-6 kilogramų kalakutas
- Šviežiai malti juodieji pipirai
- 1 svogūnas, supjaustytas
- 1 sauja čiobrelių
- Nedidelė sauja rozmarino šakelių
- 1 nedidelė sauja šalavijų lapų
- 1 skiltelė česnako
- 1/2 puodelio lydyto sviesto
- 2 kubeliai vištienos sultinio

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180°C.
2. Nusausinkite kalakutą popieriniais rankšluosčiais. Vidų gausiai įtrinkite druska ir pipirais, užpildykite svogūnais, čiobreliais, rozmariniais, šalavijais ir česnakais.
3. Visą kalakutą ištepkite sviestu, tada gausiai pagardinkite druska ir pipirais. Į kepimo indą supilkite vištienos sultinį.
4. Kepkite 3–4 valandas, kas 30–45 minutes apliedami kalakutą sultimis, esančiomis dugne.
5. Uždenkite keptą kalakutą aliuminio folija ir leiskite pastovėti 20 minučių prieš patiekdami.

Šis receptas nudžiugins visus, kurie susirinko prie Jūsų Kalėdinio stalo. Skanaus!

**CITRININĖS KREKETĖS**

Išbandykite šias prabangaus skonio krevetes, kurios puikiai tiks kaip užkandis ar garnyras prie kitų patiekalų.

Pagaminimo laikas: 15 min | **Porcijų skaičius:** 2

Jums reikės:

- 2 šaukštai sviesto
- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 500 g vidutinių nuluptų krevečių
- 1 citrina, plonai supjaustyta
- 3 skiltelės česnako, smulkintos

- 1 šaukštelis susmulkintų raudonųjų pipirų
- 2 šaukštai sauso baltojo vyno (arba vandens)
- Šviežiai pjaustytos petražolės, garnyrui

Gaminimo eiga:

1. Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies ištirpinkite 1 šaukštą sviesto ir alyvuogių aliejaus. Sudėkite krevetes, citrinos griežinėlius, česnakus ir smulkintų raudonųjų pipirų, pagardinkite druska. Kepkite, retkarčiais pamaišydami, kol krevetės taps rausvos ir nepermatomos, maždaug 3 minutes iš vienos pusės.
2. Nuimkite nuo ugnies ir įmaišykite likusį sviestą, baltąjį vyną, išspauskite porą šaukštų citrinų sulčių. Pagardinkite druska ir prieš patiekdami papuoškite petražolėmis.

Labai paprastas receptas, kuris puikiai tiks kaip prašmatni vakarienė, ar sveiki KETO pietūs. Skanaus!



PARMEZANO IR CAJUN PRIESKONIŲ LAŠIŠA

Dažniausiai Cajun prieskoniai yra naudojami vištienos ar jautienos patiekalams. Tačiau išbandykite šiuos prieskonius kartu su lašiša ir Parmezano sūriu, liksite nustebinti.

Pagaminimo laikas: 20 min | **Porcijų skaičius:** 4

Jums reikės:

- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 4 x 100 gramų gabalėliai lašišos filė

- 2 šaukšteliai Cajun prieskonių
- Šviežiai malti juodieji pipirai
- 2 šaukštai sviesto
- 3 skiltelės malto česnako
- 1 vištienos sultinio kubelis
- 1 citrinos sultys
- 1 valgomas šaukštas medaus
- 1 valgomas šaukštas šviežiai pjaustytų petražolių, dar daugiau - garnyrai
- 2 šaukštai šviežiai tarkuoto parmezano
- Citrinos griežinėliai, skirti patiekti

Gaminimo eiga:

1. Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų. Pagardinkite lašišą 1 arbatiniu šaukšteliu Cajun prieskonių ir pipirais, įdėkite į keptuvę odos puse į viršų. Kepkite lašišą maždaug 6 minutes, tada apverskite ir kepkite dar 2 minutes. Išimkite į lėkštę.
2. Į keptuvę sudėkite likusį sviestą ir česnaką. Kai sviestas ištirps, įmaišykite sultinį, citrinos sultis, medų, likusį šaukštelį Cajun prieskonių, petražoles ir Parmezano sūrį. Užvirkite mišinį ant silpnos ugnies.
3. Sumažinkite ugnį ir įdėkite lašišą atgal į keptuvę. Troškinkite 3–4 minutes.

Taip paprasta ir be galo skanu. Skanaus!



KREMINĖ TOSKANOS VIŠTIENA

Labai gardi kreminė vištiena, tikras malonumas gomuriui!

Pagaminimo laikas: 30 min | **Porcijų skaičius:** 4

Jums reikės:

- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 4 vištienos krūtinėlės
- 1 šaukštelis džiovinto raudonėlio
- 3 šaukštai sviesto
- 3 skiltelės česnako, smulkintos
- Vyšniniai pomidorai
- 3 saujos špinatų
- Pusė puodelio grietinėlės
- Šviežiai tarkuoto parmezano
- Druskos, pipirų

Gaminimo eiga:

1. Keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų. Sudėkite vištieną, pagardinkite druska, pipirais ir raudonėliais. Kepkite tol, kol vištiena taps auksinės spalvos, apie 8 minutes iš vienos pusės. Išimkite iš keptuvės ir atidėkite.
2. Toje pačioje keptuvėje ant vidutinės ugnies ištirpinkite sviestą. Įmaišykite česnaką ir kepkite maždaug 1 minutę. Suberkite vyšninius pomidorus, pagardinkite druska bei pipirais. Kepkite, kol pomidorai pradės trūkinėti, tada suberkite špinatus, kepkite, kol špinatai pradės trauktis.

3. Įmaišykite grietinėlę, Parmezano sūrį ir užvirkite padažą. Sumažinkite ugnį iki silpnos, troškinkite apie 3 minutes. Sudėkite vištieną atgal į keptuvę ir troškinkite dar 5–7 minučių.

Puikus, lengvai pagaminamas, sveikas ir sotus patiekalas. Skanaus!



KETO LAZANIJA

Lazaniją galima gaminti įvairiausiais būdais, šį kartą - KETO būdu.

Pagaminimo laikas: 90 min | **Porcijų skaičius:** 6

Jums reikės:

Makaronams:

- 200 gramų tepamo sūrio
- 3 dideli kiaušiniai
- Vienas puodelis susmulkinto mocarela sūrio
- Pusė puodelio tarkuoto parmezano
- Druskos, pipirų

Įdarui:

- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1/2 vidutinio geltono svogūno, supjaustyto
- 3 skiltelės česnako, smulkintos
- 1 valgomas šaukštas pomidorų pastos
- 500 gramų maltos jautienos

- 100 gramų Marinara padažo arba pomidorų padažo be pridėtinio cukraus
- 1 šaukštelis džiovinto raudonėlio
- Druskos, pipirų

Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 190°C.
2. Mikrobangų krosnelėje ištirpinkite tepamą sūrį, mocarelą ir parmezaną. Įmuškite kiaušinius ir išplakite iki purumo. Pagardinkite druska ir pipirais.
3. Gautą masę paskirstykite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi, ir kepkite orkaitėje 15 - 20 minučių iki auksinės spalvos. Išimkite ir leiskite atvėsti.
4. Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų. Suberkite svogūną, kepkite, kol suminkštės. Įdėkite česnako ir kepkite dar 1 minutę. Įdėkite pomidorų pastos ir maišykite, kol svogūnai gerai apskrus.
5. Įdėkite maltą jautieną, pagardinkite druska ir pipirais. Iškepkite mėsą. Nusausinkite.
6. Supilkite Marinara padažą, kaitinkite, kol sušils.
7. Supjaustykite gautus makaronus pagal jūsų kepimo indo dydį. Dėkite makaronus į indo dugną, berkite trečdalį mėsos įdaro. Pakartokite, kad padarytumėte dar 2 sluoksnius. Viršų apibarstykite parmezano sūriu.
8. Kepkite orkaitėje, kol sūris išsilydys ir padažas pasidarys purus, apie 30 minučių.

Na, šis receptas nėra pats lengviausias, tačiau, kada lazaniją buvo lengva pagaminti? KETO lazaniją norėsis gaminti dar daug kartų... Skanaus!