

Dieta z MCT*



* MCT - średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe
(ang. medium chain triglycerides)



KSIĄŻKA Z PRZEPISAMI



Ta książka kucharska zawiera przepisy
na dania o różnym stopniu trudności!

Dzięki naszemu przewodnikowi opisującemu
krok po kroku, jak wykonać posiłek, nie trzeba być
szefem kuchni, żeby przygotowywać pyszne dania!

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

KETOGENICS

Spis treści



Kruche ciasteczka



Buteczki serowe z siemieniem lnianym



Tortilla z kurczakiem

Pizza

Quiche

Kruche ciasteczka

Ciasteczka sutańskie

Buteczki serowe z siemieniem lnianym

Muffiny z siemieniem lnianym

Angielskie śniadanie

Ciasto imbirowe

Muffinki bananowe

Muffiny serowe

Tortilla z kurczakiem

Kiełbaski zapiekane w cieście

Autorzy przepisów: Helen Grossi i Mary-Anne Leung

Materiał skonsultowała: mgr Sylwia Gudej, dietetyk, Klinika Wrodzonych Wad Metabolizmu i Pediatrii, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie

Zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem diety ketogennej.

Potrzebne przybory kuchenne

Niniejsza książka z przepisami na dania z MCT* została opracowana przy pomocy organizacji charytatywnej Matthew's Friends oraz Helen Grossi i Mary-Anne Leung – dietetyczek specjalizujących się w diecie ketogennej. Przepisy powstały w oparciu o codzienne posiłki. Mamy nadzieję, że się Wam spodobają.

Podczas wykonywania tych pysznych dań przydadzą się Wam przedstawione obok przybory kuchenne.

Bawcie się dobrze!

Deska do krojenia



Nóż



Waga kuchenna



Walek do ciasta



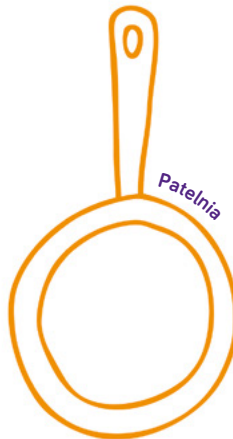
Trzepaczka



Silikonowa szpatułka



Patelnia



Miska do mieszania i łyżka



Silikonowa forma do muffinek



Shaker i plastikowe pojemniczki



* MCT średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (ang. medium chain triglycerides)



Poziom trudności



Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

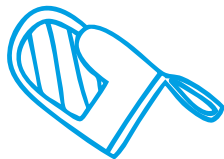
Czas gotowania: 20 minut



Pizza

Blank white area for notes.

Pizza



43% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	332,8	
Białko	8,7 g	
Węglowodany	16,8 g	
Tłuszcze LCT	9,9 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
13 g mąki samorasnącej*
11 g mąki owsianej
10 g wody
12 g posiekanej dymki
16 g posiekanych pieczarek
15 g pomidorów z puszki, np. typu pelati
8 g startego dojrzałego sera cheddar
22 g boczku w plastrach, np. Morliny
Przyprawy
Szczypta suszonych ziół

Wskazówka szefa kuchni:

Do wypieków wykorzystuj folię kuchenną ze specjalną powłoką, do której nie przywierają potrawy. Nie trzeba jej wcześniej smarować tłuszczem i może być używana wielokrotnie.

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

* Aby przygotować mąkę samorasnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniu mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C/ piekarnik z termoobiegiem do 160°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 4.
2. Wymieszaj mąkę samorasnącą, mąkę owsianą, szczyptę soli, 8 ml oleju MCT oraz wodę. Zagnieć ciasto i uformuj kulę.
3. Spłaszcz kulę na pokrytej powłoką zapobiegającą przywieraniu folii/blaszce do pieczenia w taki sposób, żeby uzyskać placek o średnicy ok. 10 cm i piecz przez 7 minut w piekarniku.
4. Delikatnie podgrzej pozostałą ilość oleju i podsmaż dymkę i pieczarki. Zdejmij z palnika, dodaj pomidory, przyprawy i suszone zioła.
5. Rozłóż składniki na spodzie do pizzy, posyp serem i piecz przez ok. 10-15 minut.
6. W międzyczasie podsmaż boczek. Podawaj go z pizzą.

Quiche



Poziom trudności



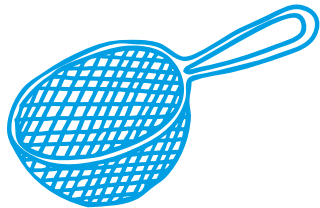
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

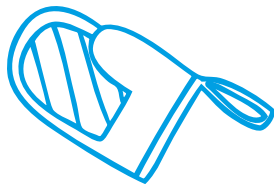
Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 20 minut



Blank white area for notes.

Quiche



44% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	322,9	
Białko	9,6 g	
Węglowodany	16,0 g	
Tłuszcze LCT	8,7 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
 21 g mąki samorosnącej*
 10 g obranych ze skórki pomidorów
 8 g posiekanych pieczarek
 Szczypta suszonych ziół i przypraw
 15 g tłustej kwaśniej śmietany 30% (crème fraîche)
 25 g roztrzepanego jajka
 15 g posiekanej szynki, Nature Kraina Wędlin
 3 g dojrzałego sera cheddar startego
 na tarce o małych oczkach

* Aby przygotować mąkę samorosnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Wskazówka szefa kuchni:

Aby łatwo wyjąć danie, użyj formy z wyjmowanym spodem i pozostaw je na 10 minut, żeby ostygło. Dobrze sprawdza się jako danie na wynos.

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C/ piekarnik z termoobiegiem do 160°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 4.
2. Wymieszaj mąkę samorosnącą, olej MCT oraz szczyptę soli, a następnie włóż do lodówki na ok. 10 minut, żeby ciasto odpoczęło.
3. Włóż ciastem formę do tarty o średnicy 9 cm. Dociśnij ciasto palcami, nakłuj, na wierzch połóż folię i wysyp kulki do pieczenia lub ryż. Zapiekać w piekarniku przez 8 minut. Zdejmij folię, zmniejsz temperaturę piekarnika do 160°C/ piekarnika z termoobiegiem do 150°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 4 i piecz przez kolejne 3 minuty.
4. Na pozostałej ilości tłuszczu przesmaż z ziołami pomidory i pieczarki.
5. Ubij śmietanę z jajkami, dodaj przyprawy i szynkę, wylej masę do formy z ciastem.
6. Posyp serem i zapiekać w piekarniku przez ok. 15 minut, do momentu, gdy masa stężeje.

Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długotańcuchowych kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średniotańcuchowych kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średniotańcuchowych kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 15 minut



Kruche ciasteczka



A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. It occupies the majority of the page below the header.

Krucze ciasteczka



44% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	325,1	
Białko	9,7 g	
Węglowodany	14,1 g	
Tłuszcze LCT	9,8 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
8 g masła
14 g mąki samorasnącej*
38 g białka jaja
25 mąki kokosowej, np. RadixBis**
Kilka kropli słodziku w płynie do smaku



UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.



Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C/ piekarnik z termoobiegiem do 160°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 4.
2. Utrzyj masło z mąką.
3. Ubijaj białko do uzyskania piany, dodaj pozostałe składniki, w tym słodzik, i wymieszaj do uzyskania zwartego ciasta.
4. Wyłóż ciastem 3 delikatnie natłuszczone foremki silikonowe/ pokryte nieprzylepającą warstwą i naktuj ciasto widelcem.
5. Piecz przez ok. 10-15 minut do momentu, aż się zrumienią.

* Aby przygotować mąkę samorasnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli. ** Do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością i online.

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długociągłych kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średnociągłych kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średnociągłych kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



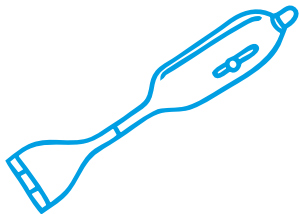
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

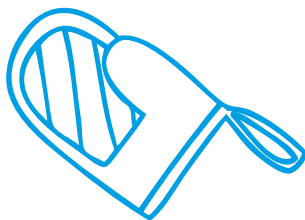
Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 20 minut



Blank white area for notes.

Ciasteczka sułtańskie



45% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	156,4	
Białko	4,5 g	
Węglowodany	6,4 g	
Tłuszcze LCT	4,6 g	
MCT	8,5 g	



Składniki:

9 ml oleju MCT
12 g białka jaja
10 g mąki kokosowej, np. Radixbis*
7 g rodzynek sułtańskich
6 g zmielonych migdałów lub mąki migdałowej
Kilka kropli aromatu waniliowego
Kilka kropli słodziku w płynie

Składniki:

Ilość składników wystarcza na wykonanie jednego dużego ciastka lub 2-3 małych ciasteczek.

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C/ piekarnik z termoobiegiem do 170°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 5.
2. Ubij białka na sztywno i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
3. Przetóż masę na blaszkę do pieczenia wyłożoną folią lub papierem do pieczenia.
4. Piecz przez ok. 15-20 minut.

* Do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością i online.

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długociągich kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średnociągich kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średnociągich kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



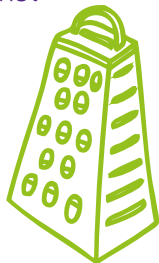
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: przez noc

Czas gotowania: 12 minut



Buteczki serowe z siemieniem lnianym

Blank white area for notes.

Babeczki serowe z siemieniem lnianym

43% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	333,8	
Białko	9,5 g	
Węglowodany	20,2 g	
Tłuszcze LCT	8,1 g	
MCT	17,1 g	



Składniki:

18 ml oleju MCT
 14 g zmielonego siemienia lnianego
 20 g wody
 13 g białka jaja
 10 g dojrzałego sera cheddar startego
 na tarce o małych oczkach
 22 g mąki samorosnącej*
 Szczypta gorczycy w proszku
 Szczypta soli

Wskazówka szefa kuchni:

Dobrze sprawdza się jako danie na wynos.

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

Przygotowanie:

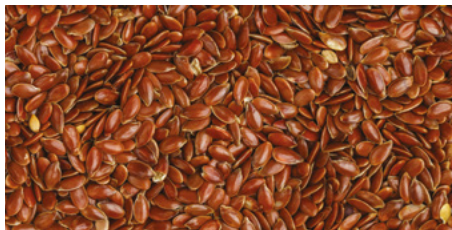
1. Siemię lniane namocz w wodzie przez noc, aby uzyskać konsystencję galaretki.
2. Rozgrzej piekarnik do 190°C/ piekarnik z termoobiegiem do 170°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 5.
3. Ubij białka jajek na sztywno, dokładnie wymieszaj z siemieniem lnianym, gorczycą w proszku i solą.
4. Wymieszaj ser z mąką samorosnącą i dodaj do masy wraz z olejem MCT.
5. Uformuj i piecz przez 10-12 minut.
6. Podziel na 4 równe porcje.

* Aby przygotować mąkę samorosnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długociągłych kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średnociągłych kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średnociągłych kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: przez noc

Czas gotowania: 15 minut



Muffiny z siemieniem lnianym



A large white rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. It occupies the majority of the page below the header.

Muffiny z siemieniem lnianym

43% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	327,4	
Białko	10,7 g	
Węglowodany	22,5 g	
Tłuszcze LCT	5,9 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
 10 g zmielonego siemienia lnianego
 15 g wody
 18 g roztrzepanego jajka
 28 g ubitego białka jaja
 6 g mąki kokosowej, np. RadixBis*
 18 g mąki samorosnącej**
 3 g rodzynek
 ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
 Kilka kropli słodziku w płynie
 Kilka kropli aromatu waniliowego



UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

Przygotowanie:

1. Siemię lniane namocz w wodzie przez noc, aby uzyskało konsystencję galaretki.
2. Rozgrzej piekarnik do 190°C/ piekarnik z termoobiegiem do 170°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 5.
3. Wymieszaj trzepaczką odmierzoną porcję roztrzepanego jajka i ubite białka z siemieniem lnianym z dodatkiem słodziku i aromatu waniliowego.
4. Do masy dodaj olej, mąkę kokosową, mąkę samorosnącą, rodzyнки, wodę i proszek do pieczenia, dokładnie wymieszaj.
5. Przelej masę do 2 foremek i piecz przez 15 minut.

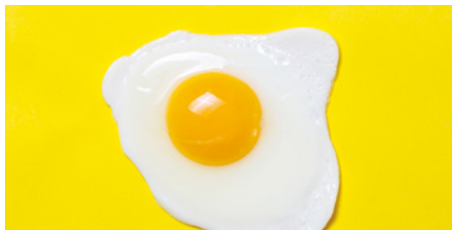
* Do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością i online. ** Aby przygotować mąkę samorosnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długociągujących kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średniociągujących kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średniociągujących kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



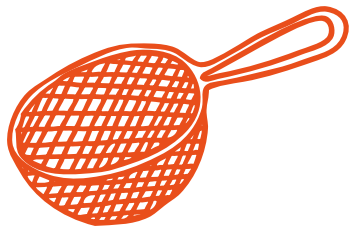
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

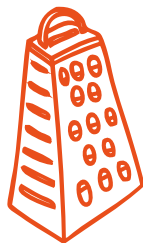
Czas gotowania: 10 minut



Angielskie śniadanie



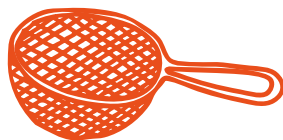
Angielskie śniadanie



41% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	347,7	
Białko	9,2 g	
Węglowodany	16,7 g	
Tłuszcze LCT	11,4 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
29 g białego chleba pokrojonego na grube kromki
18 g białej kiełbaski wieprzowej z szynki, np. Pikok*
10 g boczku
18 g jaj przepiórczych
41 g przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych
3 g masła
Przyprawy



UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

* Do kupienia w sieci sklepów Lidl.

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Przygotowanie:

1. Odkrój skórkę od chleba.
2. Zdejmij ostionkę z kiełbaski.
3. Delikatnie podgrzej 10 ml oleju MCT, dodaj kiełbaskę i podsmażaj przez 2-3 minuty. Następnie dodaj boczek i smaż przez kolejne 2 minuty. Przełóż z patelni na talerz i zabezpiecz przez ostygnięciem.
4. Na tej samej patelni usmaż jajko i zabezpiecz przez ostygnięciem.
5. W garnku ugotuj pomidory z przyprawami, zabezpiecz przez ostygnięciem.
6. Dodaj pozostałą ilość oleju i masła i smaż chleb na złoty kolor, aż wchłonie cały olej.
7. Podaj wszystkie składniki razem, polewając całość resztą tłuszczu z patelni.



Poziom trudności



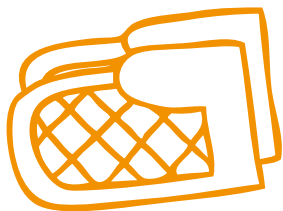
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

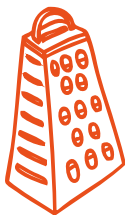
Czas gotowania: 20 minut



Ciasto imbirowe

Blank white area for notes.

Ciasto imbirowe



44% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	325,6	
Białko	9,4 g	
Węglowodany	15,3 g	
Tłuszcze LCT	9,4 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
12 g mąki samorosnącej*
10 g mąki owsianej
9 g zmielonych migdałów lub mąki migdałowej
½ łyżeczki mielonego imbiru
38 g roztrzepanego jajka
Kilka kropli sódziku w płynie

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

* Aby przygotować mąkę samorosnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C/ piekarnik z termoobiegiem do 150°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 3.
2. Wymieszaj wszystkie suche składniki.
3. Dodaj odważoną porcję roztrzepanego jajka. Następnie wmieszaj olej MCT i sódzik za pomocą trzepaczki.
4. Wymieszaj wszystkie składniki i przelej je do kwadratowej lub prostokątnej foremki.
5. Włóż do piekarnika i piecz przez ok. 20 minut do tzw. „suchego patyczka”.



Poziom trudności



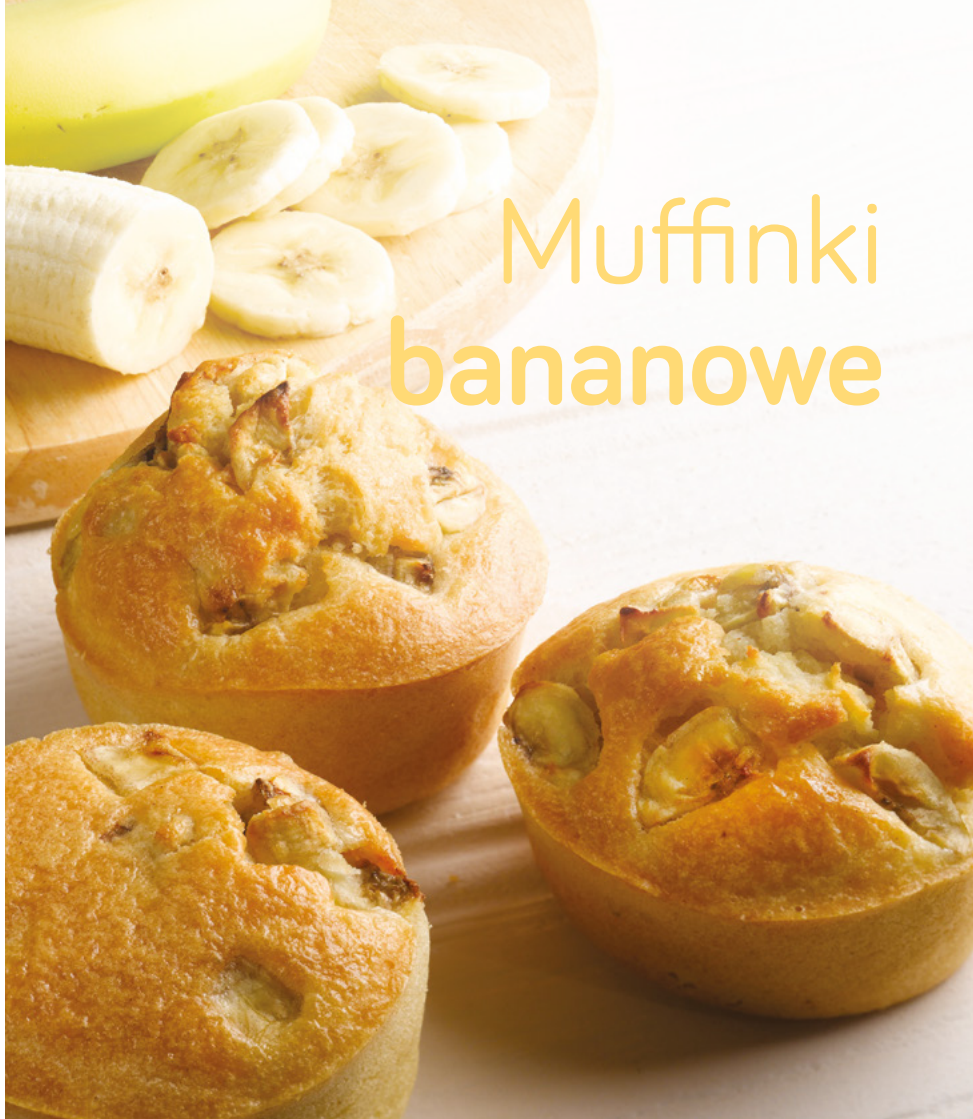
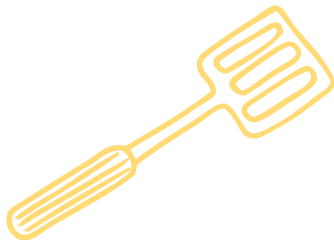
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 20 minut



Muffinki bananowe

Muffinki bananowe



43% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	329,7	
Białko	9,7 g	
Węglowodany	15,7 g	
Tłuszcze LCT	9,6 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
12 g rozgniecionego banana
17 g mąki samorosnącej*
13 g zmielonych migdałów lub mąki migdałowej
7 g żółtka
1/8 łyżeczki proszku do pieczenia
34 g białka jaja
Kilka kropli słodziku w płynie lub 1 łyżeczka syropu bananowego DaVinci**

Wskazówka szefa kuchni:

Można upiec większą ilość i zamrozić.

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.



Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C/piekarnik z termoobiegiem do 160°C/piekarnik gazowy nastaw na stopień 4.
2. Wymieszaj banana, mąkę, migdały, olej MCT, żółtko, słodzik/syrop bananowy i proszek do pieczenia.
3. Ubij białko na sztywno i delikatnie wmieszaj w masę.
4. Nałóż łyżką do dwóch nasmarowanych tłuszczem foremek i piecz przez 20 minut.

* Aby przygotować mąkę samorosnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli. ** Do kupienia w wybranych delikatesach i online.

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Poziom trudności



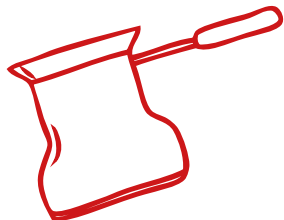
Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 20 minut



Muffiny serowe

Blank white area for notes.

Muffiny serowe



43% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	329,6	
Białko	10,0 g	
Węglowodany	15,7 g	
Tłuszcze LCT	9,4 g	
MCT	17,1 g	



Składniki:

18 ml oleju MCT
7 g żółtka
6 g dojrzałego sera cheddar startego
na tarce o małych oczkach
21 g mąki samorosnącej*
9 g zmielonych migdałów lub mąki migdałowej
29 g białka jaja
Szczypta gorczycy w proszku
Szczypta soli

Wskazówka szefa kuchni:

Można upiec większą ilość i zamrozić.

UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C/ piekarnik z termoobiegiem do 160°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 4.
2. Oddziel białka jajek. Wymieszaj pozostałe składniki.
3. Ubij białka na sztywno i delikatnie wmieszaj w masę.
4. Nałóż łyżką do 2 wysmarowanych tłuszczem foremek i piecz przez 15-20 minut.

* Aby przygotować mąkę samorosnącą, na każde 150 g mąki pszennej (typ 450) należy dodać pół łyżeczki sody oczyszczonej, pół łyżeczki proszku do pieczenia oraz szczyptę soli

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długociągłych kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średniołańcuchowych kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 10 minut



Tortilla z kurczakiem



A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. It occupies the majority of the page below the header.

Tortilla z kurczakiem

45% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	342,5	
Białko	9,1 g	
Węglowodany	13,8 g	
Tłuszcze LCT	12,2 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
 30 g mięsa z udka kurczaka
 7 g tłustego jogurtu greckiego, np. Bakoma
 10 g majonezu, np. Winiary
 25 g tortilli kukurydzianej, np. Poco Loco*
 19 g porwanej sałaty lodowej
 Mieszaneczka ziół
 Przyprawy



UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.



Przygotowanie:

1. Lekko rozbij mięso z kurczaka wafelkiem przez folię spożywczą.
2. Wymieszaj jogurt z 12 ml oleju MCT, ziołami i przyprawami. Nasmaruj przygotowaną mieszanką mięso.
3. Smaż na małym ogniu przez ok. 10 minut.
4. Przesuń kawałki kurczaka na jedną stronę patelni, a pozostałą część patelni wytrzyj tortillą, aby wchłonęła pozostały tłuszcz.
5. Pozostałą ilość oleju wymieszaj z majonezem za pomocą trzepaczki.
6. Ułóż tortillę na talerzu. Na wierzch połóż sałatę, skrop sosem z majonezem, dodaj pokrojonego w paski kurczaka, a następnie zawiń.

* Do kupienia w sieci sklepów Carrefour i online.

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniach mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tabele składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla rodziców i opiekunów pacjentów, którym lekarz i dietetyk zalecili stosowanie oleju MCT. Przed rozpoczęciem diety ketogennej należy zawsze skonsultować się z lekarzem i dietetykiem.

MCT Oil® to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w schorzeniach, w których występują zaburzenia absorpcji tłuszczów lub metabolizmu długociągłych kwasów tłuszczowych LCT i wskazane jest wysokie spożycie średnociągłych kwasów tłuszczowych MCT. Produkt może być stosowany w postępowaniu dietetycznym w diecie ketogennej opartej na średnociągłych kwasach tłuszczowych MCT. 100 ml produktu MCT Oil® zawiera 94,9 g MCT. Stosować pod nadzorem lekarza.



Poziom trudności



Początkujący

Ekspert

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 20 minut



Kiełbaski zapekane w cieście

Blank white area for notes.

Kiełbaski zapiekane w cieście



Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C/ piekarnik z termoobiegiem do 170°C/ piekarnik gazowy nastaw na stopień 5.
2. Polej olejem kiełbaskę w naczyniu żaroodpornym i włóż do piekarnika.
3. Dokładnie wymieszaj trzepaczką jajko, dodaj śmietankę, wodę i mąkę, dopraw solą, wylej na gorącą kiełbaskę i zapiekaj przez kolejne 20 minut.
4. W osolonej wodzie ugotuj fasolkę.
5. Przygotuj sos na bazie kostki rosółowej.
6. Podawaj na talerzu. Potrawę polej sosem pozostałym po gotowaniu.

45% MCT	W przybliżeniu na porcję	Wymienniki
kcal	314,5	
Białko	10,2 g	
Węglowodany	14,0 g	
Tłuszcze LCT	8,4 g	
MCT	17,1 g	

Składniki:

18 ml oleju MCT
 28 g kiełbasek wieprzowych,
 np. frankfurtek Pikok Pure*
 22 g roztrzepanego jajka
 3 g śmietany kremówki,
 np. Śmietanka 36% Piątnica
 10 g wody
 18 g mąki pszennej
 13 g fasolki szparagowej
 1/8 kostki rosółowej,
 np. Warzywna Enerbio**
 Przyprawy



UWAGA

Należy zachować ostrożność podczas gotowania z olejem MCT. Olej MCT ma niską temperaturę dymienia, dlatego patelni nie należy zostawiać bez nadzoru.

* Do kupienia w sieci sklepów Lidl. ** Do kupienia w sieci sklepów Rossmann.

Należy skonsultować się ze swoim dietetykiem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisach. W daniu mogą znajdować się alergeny. Należy sprawdzić poszczególne produkty i tablety składników pod kątem ich obecności. Jeśli martwisz się obecnością alergenów, skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Nutricia Polska Sp. z o.o. ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa
www.dieta-ketogenna.pl

Serwis konsumencki czynny od poniedziałku do piątku w godz.: 09:00-17:00
pod numerem telefonu: 22 550 01 55.