

MAKARONY NA KETO

Spaghetti, carbonara, lazania. Makaron z owocami morza lub krewetkami. Tyle możliwości, za którymi tęskni tak wiele osób. Ale ducha nie gaście, dziś przybywam bowiem do was z dobrą nowiną. Mimo że spora ilość popularnych makaronów, ze względu na to, że pochodzą ze zbóż, które są niezwykle bogate w węglowodany, jest niedozwolona, na szczęście mamy już obecnie naprawdę dużo zamienników, które pozwolą ci cieszyć się twoimi ulubionymi potrawami w wersji ketogenicznej!

Jakie makarony możemy wykorzystać na diecie ketogenicznej, by ją urozmaicić?

Makaron z warzyw

Na początek najprostszy sposób, który możesz wykorzystać tu i teraz, kierując się prosto do swojej lodówki. Wystarczy odpowiednie warzywo – najlepiej cukinia lub marchewka – oraz standardowa obieraczka do warzyw. Dzięki temu połączeniu jesteś w stanie zrobić świetne wstążki w dowolnej ilości, które bardzo dobrze skomponują się z wieloma potrawami. Marchewka je nieco osłodzi, cukinia natomiast jest bardzo neutralna, dzięki czemu chłonie smaki każdej potrawy.

Makarony warzywne to ciekawa opcja, jednak w rzeczywistości w swojej konsystencji

Makaron z marchewki - kalorie i makroskładniki na 100 g

33 kcal

białko:	1 g
węglowodany:	5 g
tłuszcz:	0 g

Makaron z cukinii - kalorie i makroskładniki na 100 g

17 kcal

białko:	1 g
węglowodany:	2 g
tłuszcz:	0 g

i strukturze odbiegają dość znacznie od klasycznych makaronów. Z tego właśnie powodu omawiam je na samym początku, jako wstęp do kuchennych zabaw. Zdecydowanie warto je wypróbować (ponieważ to również ciekawy sposób na zwiększanie ilości warzyw w diecie), ale jeżeli uznasz, że to nie to, nie martw się, będzie jeszcze bardziej interesująco!

Makaron konjac

Oto prawdziwy cud natury. Makaron pochodzący z korzenia rośliny o nazwie konjac. Praktycznie nie zawiera kalorii, ma dokładnie zero węglowodanów, a jakby tego było mało, mieści w sobie pewne ilości wartościowych składników odżywczych, co sprawia, że jest idealnym i zdrowym dodatkiem do diety ketogenicznej. Stanowi od wieków tradycyjny składnik kuchni azjatyckiej. Co ważne, badania naukowe potwierdziły jego pozytywny wpływ między innymi na ludzką mikroflorę jelitową, to zaś jest kolejną z zalet, jakie możemy mu przypisać.

Makaron Konjac - kalorie i makroskładniki na 100 g

6 kcal

białko:	0 g
węglowodany:	0,5 g
tłuszcz:	0 g

Jeżeli nie znależ tego produktu, pewnie właśnie znalazłeś się w siódmym niebie. Makaron, który jest w 100% ketogeniczny, sycący i do tego naturalny i zdrowy. Minusem może okazać się (choć nie musi) konsystencja makaronu – różni się ona nieco od tego, co znasz z tradycyjnej kuchni. Nie zmienia to jednak faktu, że konjac ma bardzo delikatny smak, dzięki czemu świetnie komponuje się z różnymi potrawami: od dań mięsnych po zupy warzywne. Dla wielu osób to właśnie on jest wyborem numer jeden na diecie ketogennej. Bardzo uniwersalny, dający dużo możliwości.

Makaron z serca palmy

Makaron jest wykonany z samego rdzenia (serca) palmy z gatunku *Bactris gasipaes*. Kolejny naturalny i prosty produkt, który może bardzo dobrze sprawdzić się w ketogenicznej kuchni. Jeżeli rzucimy okiem na jego skład, okaże się, że jest bardzo podobny do większości niskocukrowych warzyw, takich jak

Makaron z serca palmy - kalorie i makroskładniki na 100 g

21 kcal

białko:	1 g
węglowodany:	3 g
tłuszcz:	0 g

ogórek czy cukinia. W praktyce oznacza to, że nawet podczas adaptacji do ketozy, która charakteryzuje się największymi restrykcjami, można zjeść go naprawdę sporo.

Pierwsze, z czym skojarzył mi się ten makaron podczas konsumpcji, to pędy bambusa. Jest też w pewnym stopniu podobny do makaronu z marchewki. Oznacza to, że dość specyficzny – świetnie sprawdzi się w daniach mięsnych, szczególnie tych w klimacie azjatyckim, kompletnie jednak nie pasuje np. do rosółu. Jeżeli jednak dodasz go do odpowiednich potraw, może wspaniale wzbogacić twoją dietę.

Makaron z soczewicy i ciecierzycy

To najbardziej kontrowersyjny produkt na naszej liście. Nazwa wskazuje, że pochodzi z roślin strączkowych, które jak wiadomo wszem i wobec, są na ketozie zakazane. No właśnie – są? Bo to, czego staram się uczyć ludzi i o czym pisałem dużo w swojej pierwszej książce **100 pytań do ketozy**, to to, że istnieje wiele różnych wersji diety ketogenicznej. I tak jak podczas adaptacji strączki mogą być dla nas wielkim problemem, już po niej mogą w ciekawy sposób urozmaicić naszą dietę. A zatem makarony z soczewicy i ciecierzycy **tak**, ale dopiero po adaptacji do stanu ketozy i oczywiście w rozsądnych ilościach. Bowiem spośród wszystkich wymienionych tutaj makaronów mają najwięcej węglowodanów, a więc zjadając naraz całe opakowanie, możesz naprawdę zaszkodzić swojemu keto.

Makaron z soczewicy - kalorie i makroskładniki na 100 g

150 kcal

białko:	11 g
węglowodany:	23 g
tłuszcz:	1 g

Makaron z mąki z ciecierzycy - kalorie i makroskładniki na 100 g

179 kcal

białko:	11 g
węglowodany:	24 g
tłuszcz:	3 g

Ogromnym plusem tych makaronów jest ich struktura i konsystencja. W zawodach na przypomnienie klasycznego makaronu są bezkonkurencyjne – naprawdę mocno zbliżone. Do tego są bardzo smaczne i łatwo komponują się z różnymi posiłkami. Jedynym minusem pozostaje potrzeba uważania na ilość spożytego produktu.



BROKUŁOWY ZAPIEKANIEC

SKŁADNIKI

- 250 g brokułu
- 100 g boczku
- 100 g śmietanki 30%
- 150 g sera gouda
- 3 ząbki czosnku
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE



- ❶ Umyj brokuł i starannie odcisnij z niego wodę. Podziel na mniejsze różyczki i ułóż w naczyniu żaroodpornym lub w brytfance.
- ❷ Boczek pokrój w kostkę i podsmaż delikatnie na patelni do zarumienienia. Okraś nim brokuł.
- ❸ Przeciśnij przez praszkę czosnek i wymieszaj ze śmietanką. Dodaj sól i pieprz. Następnie zalej brokuł i boczek.
- ❹ Wierzch posyp tartym serem.
- ❺ Wstaw do nagrzanego do 170°C piekarnika i zapiekaj około 20–30 minut (aż ser roztopi się i przyrumieni).



MAKROSKŁADNIKI

2 porcje

1216 kcal

białko: 63 g
tłuszcz: 98 g
węglowodany: 23 g



SERNIK PIECZONY

SKŁADNIKI

- 100 g mąki kokosowej
- 30 g oleju kokosowego
- 3 jajka
- 1 kg twarogu sernikowego
- 50 g erytrolu
- ekstrakt waniliowy

PRZYGOTOWANIE

- 1 W rondelku rozpuść olej kokosowy. Wsyp do niego mąkę kokosową i wymieszaj.
- 2 Blaszkę (okrągłą tortownicę o średnicy 24 cm lub o wymiarach 23 × 12 cm) wyłóż papierem do pieczenia. Na dnie rozprowadź przygotowaną mąkę, dokładnie ją dociskając.
- 3 Rozgrzej piekarnik do 180°C i wstaw przygotowany spód na około 10–15 minut, do momentu, w którym uzyska złoty kolor.
- 4 W misce utrzyj jajka z erytrolelem oraz kilkoma kroplami ekstraktu waniliowego (skoncentrowany ekstrakt: 2–3 krople, klasyczny: 5 kropli). Kiedy wszystkie składniki się połączą i powstanie jednolita masa, dodaj twaróg sernikowy i wymieszaj tak, aby nie było grudek.
- 5 Masę serową wylej na lekko ostudzony spód. Kilukrotnie postukaj blaszką, aby pozbyć się bąbelków powietrza. Wstaw do piekarnika o tej samej temperaturze na 50–60 minut.
- 6 Po upływie czasu pieczenia wyłącz piekarnik i nie otwieraj go przez około 15 minut (wówczas sernik nie opadnie).



MAKROSKŁADNIKI

12 porcji

1712 kcal

białko: 127 g
tłuszcz: 109 g
węglowodany: 56 g

1 porcja

143 kcal
11 g białka, 9 g tłuszczu,
5 g węglowodanów



ZIELONA SZAKSZUKA

SKŁADNIKI

- 4 jaja kurze
- 100 g brokułu
- 100 g szpinaku
- 20 g twarogu półtłustego
- 15 g oliwy z oliwek
- 15 g masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- 5 g czarnuszki
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE



- ➊ Szpinak opłucz i osusz, sparz brokuł.
- ➋ Na patelni na oliwie zeszklij czosnek.
- ➌ Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie.
- ➍ Dodaj masło klarowane, posól i przypraw pieprzem.
- ➎ Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10–15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem, co przyspieszy cały proces.
- ➏ Na koniec dodaj brokuł i pokruszony twaróg. Posyp czarnuszką.



MAKROSKŁADNIKI

680 kcal

białko:	39 g
tłuszcz:	53 g
węglowodany:	8 g