



Menu KETO DIETA na Thermomix

Dzień 1

Omlet śródziemnomorski z pesto z rukoli i słonecznika,
kawa kuloodporna

Limonkowy kurczak z dynią na Varomie

Sałatka z łososiem wędzonym, grillowanym boczkiem
i kremowym sosem chrzanowym

Dzień 2

Najlepsza keto granola ze śmietankowym jogurtem
naturalnym i malinami

Limonkowy kurczak z dynią na Varomie

Gulasz po węgiersku z keto plackami z kalafiora i
migdałów

Dzień 3

Smoothie z awokado, szpinaku, masła orzechowego i
mleczka kokosowego

Gulasz po węgiersku z keto plackami z kalafiora i
migdałów

Krem z brokuła z pestkami dyni

Dzień 4

Dwuskładnikowy omlet kokosowy z sosem orzechowym,
kawa kuloodporna

Dorsz z warzywami na parze z pesto z rukoli i
słonecznika

Krem z brokuła z pestkami dyni

Dzień 5

Malinowy pudding chia z najlepszą keto granolą

Tradycyjna kapusta zasmażana z aromatyczną karkówką

Makaron z cukinii z pesto z suszonych pomidorów,
boczkiem i mozzarellą

Dzień 6

KETO chlebek 4 ziarna z pastą z makreli i ogórka
kiszzonego, kawa kuloodporna

Delikatny krem z pora z orzechami nerkowca i śmietanką

Kotleciki schabowe w keto panierce z surówką z
kapusty kiszzonej

Dzień 7

KETO chlebek 4 ziarna z awokado, pomidorem i jajkami
na miękko

Azjatycka sałatka z połędwiczką wieprzową, kiełkami
fasoli mung i dressingiem limonkowo-sezamowym

Delikatny krem z pora z orzechami nerkowca i
śmietanką



Menu KETO DIETA na Thermomix

Dzień 8

Keto gofry z kremem czekoladowym z awokado, kawa kuloodporna	Azjatycka sałatka z połówką wieprzową, kiełkami fasoli mung i dressingiem limonkowo-sezamowym	Zupa gulaszowa
--	---	----------------

Dzień 9

Shakshuka ze szpinakiem, chorizo i serem feta	Zupa gulaszowa	Wegetariańskie Curry z kalafiora i pomidorów
---	----------------	--

Dzień 10

Keto serniczek z musem truskawkowym	Wegetariańskie Curry z kalafiora i pomidorów	Muffinki w boczku z cebulą dymką, ogórki kiszane
-------------------------------------	--	--

Dzień 11

Keto serniczek z musem truskawkowym	Sałatka z tuńczykiem i awokado z wegańskim sosem serowym	Półdzwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym
-------------------------------------	--	--

Dzień 12

Keto naleśniki z pastą z makreli	Półdzwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym	Gazpacho z serem feta i bazylią
----------------------------------	--	---------------------------------

Dzień 13

Koktajl truskawkowo-kokosowy	Butter chicken z masłem orzechowym	Spaghetti z cukinii z łososiem na parze, oliwkami i wegańskim sosem serowym
------------------------------	------------------------------------	---

Dzień 14

Chlebek z patelni z domowym smalcem i ogórkami kiszonymi	Najlepsza Wegetariańska Keto Pizza	Butter chicken z masłem orzechowym
--	------------------------------------	------------------------------------