



10

нисковъглеродни
рецепти



за балансиране на
кръвната захар и
отслабване



Чиа пудинг с ягоди

Здравословна закуска или десерт с много фибри и омега-3 мастни киселини

Продукти:

- 3 с.л. чиа семена
- 1 ч.ч. кокосово мляко
- 1 ч.л. ванилия
- 1 с.л. стевия или подсладител по избор
- 100 г ягоди, нарязани

Начин на приготвяне:

- Смесете чиа семената с кокосовото мляко и подсладителя.
- Оставете в хладилника за 3-4 часа или за една нощ, за да се сгъсти.
- Сервирайте с пресни ягоди и ванилия.



Нисковъглеродни курабийки

Тези курабийки са вкусни, ароматни и без захар – идеални за хора с диабет и инсулинова резистентност

Продукти:

- 40 г бадемово брашно
- 30 г кокосово брашно
- 3 с.л. разтопено кокосово масло
- 2 яйца
- 5 г бакпулвер
- ½ ч.л. цейлонска канела
- Щипка сол
- 35 г стевия или подсладител по избор

Начин на приготвяне:

- Смесете всички съставки в купа и разбъркайте добре.
- Оформете малки курабийки и ги поставете върху хартия за печене.
- Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 12-15 минути.



Кето мраморен кекс

Идеален за любителите на кето диетата и за тези, които искат да намалят въглехидратите.

Продукти:

- 200 г бадемово брашно
- 30 г кокосово брашно
- 10 г бакпулвер
- 100 г подсладител (стевия/еритритол 1:1)
- 4 яйца
- 5 мл ванилия
- 80 г кисело мляко (козе или кокосово)
- 75 г разтопено кокосово масло

Допълнително за кафявата смес:

- 15 г какао
- 45 мл кокосово мляко (17% масленост)

Начин на приготвяне:

- Разбъркайте течните съставки.
- Добавете сухите съставки и разбъркайте отново.
- Разделете сместа на две, като в едната добавите какаото и кокосовото мляко.
- Редувайте светлата и тъмната смес във форма за печене.
- Печете на 180°C за 40-50 минути или до готовност.



Задушени броколи с чесън и зехтин

Перфектна гарнитура с антиоксиданти и полезни мазнини

Продукти:

- 300 г броколи
- 3 скилидки чесън, нарязани
- 2 с.л. зехтин
- Сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне:

- Сварете броколите за 5-7 минути, докато омекнат.
- В тиган загрейте зехтина и запържете чесъна за 1-2 минути.
- Добавете сварените броколи и ги задушете за 5 минути.
- Подправете със сол и черен пипер и сервирайте.



Прясно зеле с пилешко месо

Продукти:

- 500 г пилешко филе
- 500 г прясно зеле, нарязано на тънки ивици
- 1 голяма глава лук, нарязана
- 2 скилидки чесън, накълцани
- 1 морков, настърган
- 1 с.л. зехтин или кокосово масло
- 1 ч.л. куркума
- 1 ч.л. червен пипер
- Сол и черен пипер на вкус
- 1/2 ч.ч. вода

Начин на приготвяне:

- Нарежете пилешкото месо на малки кубчета и го запържете в зехтина до златисто.
- Добавете лука и чесъна, запържете още 2-3 минути.
- Добавете настъргания морков, куркумата, червения пипер, солта и черния пипер. Разбъркайте добре.
- Прибавете нарязаното зеле и водата.
- Покрийте и оставете да се задушават на среден огън за около 20 минути, като периодично разбърквате.
- Когато зелето омекне, проверете дали има нужда от още подправки и сервирайте.



Зелен фасул с пуешко месо

Продукти:

- 500 г пуешко месо (филе или бутче)
- 1 чаша нарязан зелен фасул
- 1 чаша нарязани тиквички
- 1 червена чушка, нарязана
- 1 голяма глава лук, нарязана
- 2 скилидки чесън, накълцани
- 1 ч.л. чубрица
- 1 ч.л. червен пипер
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.ч. доматино пюре без захар
- Сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне:

- Нарежете пуешкото месо на малки кубчета и го запържете в зехтина до златисто.
- Добавете лука и чесъна и запържете още 2-3 минути.
- Прибавете зеленчуците (фасул, тиквички и чушка), както и подправките - чубрица и червен пипер.
- Изсипете доматино пюре и малко вода (около 1 ч.ч.), за да се създаде сос.
- Покрийте и оставете да се задушават на слаб огън за около 30 минути, докато месото стане меко и зеленчуците омекнат.
- Сервирайте топло, като може да добавите малко пресен магданоз за гарниране.



Печени пилешки бутчета с лимон и розмарин

Много вкусна и лесна за приготвяне рецепта с високо съдържание на протеини

Продукти:

- 4 пилешки бутчета
- 1 лимон
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. розмарин
- Сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне:

- Намажете пилешките бутчета със зехтина.
- Нарежете лимона на резени и поставете върху бутчетата.
- Подправете с розмарина, сол и черен пипер.
- Печете на 200°C за 40-45 минути.



Спагети от тиквички с песто

Тази рецепта е чудесна алтернатива на традиционните пасты с въглехидрати

Продукти:

- 2 тиквички
- 1/2 ч.ч. зехтин
- 2 скилидки чесън
- 50 г босилек
- 1/4 ч.ч. пармезан
- Сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне:

- Използвайте ренде-фуния, за да направите спагети от тиквичките.
- В блендер смесете зехтина, чесъна, босилека, пармезана и подправките.
- Сервирайте тиквените спагети с пестото отгоре.



Мусака с тиквички (нисковъглехидратна)

Заменете картофите с тиквички за по-нисък гликемичен индекс и по-здравословна версия на традиционната мусака

Продукти:

- 500 г кайма (телешка, пилешка или смес)
- 4-5 тиквички
- 1 глава лук, нарязан
- 2-3 скилидки чесън, накълцани
- 2 домата или 200 мл доматино пюре без добавена захар

Заливка:

- 3 яйца
- 200 мл нискомаслено кисело мляко
- Сол, черен пипер, червен пипер, мащерка по вкус

Начин на приготвяне:

- Запържете лука и чесъна в зехтин или кокосово масло.
- Добавете каймата и подправете.
- Нарежете тиквичките и ги запечете леко.
- Смесете каймата, тиквичките и доматиите в тава.
- Печете на 180°C за около 40-50 минути.



Печена риба със салата

Продукти за рибата:

- 2 филета риба (скуприя, треска или лаврак)
- 2 с.л. зехтин
- 1 лимон
- Сол и черен пипер на вкус
- 1 ч.л. сушен розмарин или мащерка
- 1 скилидка чесън, нарязан

Продукти за салатата:

- 1 краставица
- 1 домати
- 1/2 червен лук
- 1/2 чаша зелени салати (рукола, спанак, салатни листа)
- 1 с.л. зехтин
- 1 с.л. ябълков оцет
- Сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне на рибата:

- Загрейте фурната на 200°C.
- Намажете филетата с малко зехтин и подправете със сол, пипер и розмарин.
- Наредете чесъна и резените лимон върху рибата и поставете във фурната за 20-25 минути или докато стане златиста и лесно се разпада с вилица.

Начин на приготвяне на салатата:

- Нарежете краставицата, домата и лука на малки парчета.
- В голяма купа смесете зелените салати с нарязаните зеленчуци.
- Добавете зехтин, ябълков оцет, сол и черен пипер и разбъркайте добре.
- Сервирайте рибата заедно със салатата.

