



35

*ЛУЧШИХ*

**КЕТО-ПЕРЕКУСОВ**

# ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ НА КЕТО?

Завтрак был пару часов назад, на обед идти рановато, а руки так и тянутся к едомату с печеньками и другими вкусняхами. Все бы ничего, но количество углеводов на один едомат стремится к бесконечности.

Вообще на кето перекусы необязательны. Если 3 раза полноценно поесть, то в перерывах даже не вспомнишь о еде. Все так, но адаптацию к диете никто не отменял, и очень важно именно в этот период чувствовать себя уверенно и, случись страшное (коллега празднует день рождения), всегда под рукой иметь правильную еду.

А что делать, когда хочется просто чего-нибудь пожевать, заесть стресс или просто переключиться. И как не составить компанию коллегам в чае-кофе? Ведь человек – существо социальное, и когда из-за нового режима питания приходится избегать совместных посиделок, чтобы не съесть лишнего, тут и приходит на помощь наш сборник.

Мы подготовили для вас 35 лучших перекусов, которые условно можно разделить на: перекусы, которые можно купить в любом магазине; перекусы, которые требуют минимум времени; и перекусы, на которые нужно потратить чуть больше времени и приготовить.



Ореховая смесь



Авокадо и вареные яйца

# ПРОСТО КУПИТЬ



Вода с ягодами

## ✓ Вода

Перед тем, как решите пойти что-нибудь съесть, выпейте воды. Возможно это было просто чувство жажды. Знаете, как можно разнообразить воду? Добавьте в бутылку немного любимых ягод и мяты, и дайте им немного времени.

## ✓ Кофе или чай со сливками

## ✓ Кофе или чай с МСТ

Особенно, если МСТ порошок. Почти как со сливками, плюс отличная поддержка кетоза

## ✓ Кофе или чай с маслом

Не пугайтесь, очень живительный напиток. Кофе бодрит, а масло помогает справиться с чувством голода



Кофе с МСТ

## ✓ Кефир или ряженка

## ✓ Сыр | Сыр с маслом

Не только нарезка, но и шарики моцареллы, страчателла, буррата тоже подойдут. Будьте осторожны с плавлеными и копчеными сырами, внимательно читайте этикетки

## ✓ Маскарпоне | Творожный сыр | Рикотта

Неожиданный вариант, но очень вкусный, и есть в наличии в любом супермаркете. При выборе обращайте внимание на количество углеводов

## ✓ Греческий йогурт | Сметана 20%

Можно как с добавками (орехи, корица или ягоды), так и без



Буррата



Мясная нарезка

✓ **Мясная нарезка |  
Рыбная нарезка**

✓ **Мясные чипсы**

Смотрите этикетки:  
некоторые содержат сахар,  
но на пачку получается  
совсем незначительное  
количество углеводов

✓ **Роллы или канапе из  
мясной и сырной  
нарезки**

✓ **Орехи и ореховые пасты**

Грецкие (7 гр), макадамия (5 гр), пекан  
(4 гр), фундук (7 гр) – прекрасный  
выбор

✓ **Миндальные лепестки**

Неплохая альтернатива чипсам (9 гр)

✓ **Консервы**

И это не про тушенку. Паштет (см.  
этикетки), тунец или сардины (в масле),  
артишоки

✓ **Черные оливки, маслины**

✓ **Свежие ягоды**

Малина, клубника, ежевика (5-8 гр)

✓ **Шоколад 85%+ (~19 гр)**



Ежевика

*Выдались углеводные выходные?  
Не беда. Сделайте перерыв в  
еде на полдня-сутки, и вы  
быстро вернетесь в кетоз*

## ГОТОВИТЬ 5 МИНУТ

### ✓ Творог со сметаной или взбитыми сливками

К ним можно добавить подсластитель | корицу | ягоды

### ✓ Сэндвич без хлеба

Замените хлеб на листок салата. Звучит не очень аппетитно? Если так – смажьте листок пекинской капусты перетертым авокадо (посолите, поперчите и сбрызните лимоном), на него выложите полосочку жареного бекона, дольки помидора, огурца и ломтик сыра



Творог со сметаной и ягодами



Овощи с творожным сыром и специями

### ✓ Авокадо

Добавьте немного оливкового масла и специй, получится супер



### ✓ Вареные яйца со сливочным маслом

С маслом будет питательнее, а используя масло с добавками, вы разнообразите блюдо. Например, растопите масло, добавьте в него соль, перец, сухой чеснок, свежий укроп и хорошенько перемешайте. Поставьте в холодильник на 10 минут. С таким маслом любое блюдо заиграет новыми красками

### ✓ Нарезка из свежих овощей с творожным сыром

# ГОТОВИТЬ 10+ МИНУТ

## ✓ Кето-маффины (сладкие)

 35 минут  
 12 порций

- 1 стакан кокосовой муки
- 1/2 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1 чайная ложка ванилина
- 6 яиц
- 1 стакан кокосового молока
- 4 столовых ложки кокосового масла
- подсластитель по вкусу
- голубика или малина

1. Разогрейте духовку до 175°C
2. Смешайте все сухие ингредиенты в большой миске: муку, соль, разрыхлитель и ванилин
3. Отдельно замешайте яйца, растопленное кокосовое масло (не горячее, просто жидкое), молоко и подсластитель. Тщательно взбейте миксером
4. Вмешайте жидкую смесь в сухую и хорошо перемешайте. Можно также миксером
5. На этом этапе, при желании, добавьте на дно формочек ягоды. Тесто хорошо поднимется, поэтому заполняйте формочки готовой смесью только на 3/4
6. Поставьте в духовку на 30 минут. Как обычно, готовность проверьте зубочисткой.



Кето-маффин с ягодами

### КБЖУ на 1 маффин

Углеводы - 2 гр (без ягод)  
Белки - 4,9 гр  
Жиры - 11,2 гр  
Калории - 138

**Работает только та  
диета, которой  
получается  
придерживаться долго**



Кето-маффины из сыра

## ✓ Кето-маффины (соленые)

🕒 20 минут

🍴 12 порций

- 3 яйца
- 1 стакан сыра
- 40 гр бекона
- 30 гр свежего шпината
- 100 гр сыра для посыпки
- 1 мелко порезанный помидор

1. Смешайте яйца с 1 стаканом натертого на крупной терке сыра
2. Посолите, но не переборщите, ведь сыр и так соленый. Не забудьте поперчить
3. Добавьте оставшиеся ингредиенты и в духовку на 175°C на 15 минут.

### КБЖУ на 1 маффин

Углеводы - 0,3 гр

Белки - 6 гр

Жиры - 7,4 гр

Калории - 93

## ✓ Арахисовое печенье

🕒 3 минуты + 1 час

🍴 12 порций

- 1/2 стакана арахисовой пасты
- 1 стакан кокосовой стружки
- 1 ст л кокосового масла

1. Смешайте пасту с маслом и поставьте на 15 секунд в микроволновку
2. Смешайте теплую массу с кокосовой стружкой, выложите на противень (пергаментная бумага обязательна) и в холодильник на 1 час
3. По желанию в смесь можно добавить щепотку соли и подсластитель по вкусу.



Арахисовое печенье

### КБЖУ на 1 печенюку

Углеводы - 2 гр

Белки - 3,5 гр

Жиры - 11 гр

Калории - 128

## ✓ Кето-хлебцы



1 час



12 порций

- 3 ст. л. жареного кунжута
- 3 ст. л. жареных семечек
- 3 ст. л. льняной муки
- щепотка соли
- 1 ст. л. кокосового масла
- 10 ст. л. / 1/2 стакана / 150 мл тёплой воды
- + опционально 2 ст. л. миндальной или кокосовой муки для более нежного и пористого теста

1. Разогрейте духовку до 150°C
2. Тем временем, обжарьте на среднем огне кунжут и семечки, это займет пару минут
3. Смешайте сухие ингредиенты в миске, добавьте масла и теплой воды. Хорошенько перемешайте
4. Выложите полученную смесь на бумагу для выпечки, разровняйте и разместите противень на самом нижнем (!) уровне духовки. По времени выпечка хлебцев займет около 55 минут, в зависимости от толщины теста. Ближе к концу таймера проверяйте не пригорели ли семена, можно попробовать вилкой проткнуть тесто – оно должно быть воздушным и слегка хрустеть. Если вы видите, что тесто еще влажное, то подержите еще в духовке.



Кето-хлебцы

### КБЖУ блюда

Углеводы - 28 гр  
Белки - 40 гр  
Жиры - 84 гр  
Калории - 1055

**Не забывайте пить воду.  
И хорошо солить еду.  
Именно недостаток  
воды и соли чаще всего  
осложняет периоды  
адаптации и пребывания  
в кетозе**





Сырные чипсы

## ✓ Сырные чипсы

🕒 10 минут

🍴 12 порций

- 200 г любого сыра (Ламбер, Эдам, Гауда, Российский, Чеддер)
- любимые специи

1. Разогрейте духовку до 200°C и натрите сыр
2. Выложите сыр небольшими горками на противень (бумага для выпечки обязательна!), придайте каждой порции форму круга, оставляя расстояние между ними
3. Посыпьте сверху специями. Сыр хорошо сочетается со смесью итальянских трав
4. В духовку на 9-10 минут. Следите за сыром, чтобы он не подгорел. Как чипсы будут готовы, обязательно охладите их на противне.

### КБЖУ блюда

Углеводы - 0 гр  
Белки - 47 гр  
Жиры - 60 гр  
Калории - 730

**Кетоз наступает от сокращения углеводов, а не от увеличения количества жиров. При нежелании есть жиры, не нужно это делать через силу. Но обычно при сокращении углеводов интерес к жирам просыпается**

Даже если вы не готовите и едите на ходу, намного лучше для вашего здоровья будет съедать не цельнозерновые сэндвичи и печенья, какими бы здоровыми их ни рекламировали, а придерживаться всего вышеперечисленного.

В перекусах очень важны два момента:

1. **Смотреть на этикетки упакованных продуктов**

Сейчас появляется много кето-снэков, например, мясные чипсы или батончики и печенки с низким содержанием углеводов. Конечно, нет ничего лучше натуральных продуктов — в обработанных могут содержаться скрытые сахара. Но такие штучки спасут вас и в дороге, и в путешествии, да и в кино взять не стыдно. Просто не забывайте читать этикетки и выбирайте оптимальный вариант.

2. **Укладываться в вашу дневную норму углеводов**

С перекусами достаточно легко перебрать углеводов. Поэтому если вы в перекус позволили себе чуть больше, чем планировали, значит в следующий прием пищи нужно будет отказаться от чего-то углеводного.



Кето-снэки



Ассорти из мясной и сырной нарезки

Эту брошюру удобно распечатать 

**Вкусных и полезных  
вам перекусов!**