



170 ккал | **2 г** усваиваемых углеводов | **17 г** жира | **4 г** белка

ЖИРОБОМБА ИЗ БЕКОНА И СЫРА

Время приготовления: 45 минут

Количество порций: 6



4 полоски (32 г)
бекон



85 г сливочного сыра
(комнатной температуры)



60 г сливочного масла
(комнатной температуры)



30 г тертого сыра



1 зубчик чеснока
(измельченный)



3 зеленых перчика чили
(очищенных от семян
и мелко нарезанных)



Половина лайма



4 веточки кинзы

Приготовление

- Выложите бекон на противень. Поставьте в холодную духовку. Включите духовку на 175° С.
- Через 10 минут переверните бекон и готовьте ещё 5-8 минут, пока бекон не станет хрустящим и слегка золотистым.
- Достаньте бекон из духовки и переложите на бумажное полотенце, которое впитает лишний жир.
- Перемешайте сливочный сыр, сливочное масло и тертый сыр.
- Добавьте чеснок, цедру лайма и немного лаймового сока.
- Добавьте чили.
- Все хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 10 минут.
- Разделите смесь на 6 равных частей. Скатайте шарики (если смесь слишком мягкая, еще немного охладите).
- Нарезьте бекон и кинзу. Положите в миску.
- По одной обваливайте жиробомбы в этой смеси.
- Подавайте холодными.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



150 ккал | 6 г усваиваемых углеводов | 13 г жира | 6 г белка

ВОЗДУШНЫЕ КЕТО-ОЛАДЬИ

Время приготовления: 20 минут

Количество порций: 6

Приготовление

- Смешайте сухие ингредиенты (миндальную муку, ксилит, разрыхлитель, пищевую соду, соль).
- В отдельной миске смешайте остальное (простоквашу, яйцо, оливковое масло).
- Влейте жидкую смесь в сухую и осторожно размешайте.
- Разогрейте сковороду на среднем огне и сделайте 6 оладий.
- Можно подавать со сливочным маслом и кето-подсластителем.



100 г миндальной муки



1 ст. л. ксилита (в пудре)



½ ч. л. разрыхлителя



¼ ч. л. пищевой соды



Щепотка морской соли мелкого помола



120 мл простокваши



1 ст. л. светлого оливкового масла



1 большое яйцо



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



680 ккал | **10 г** усваиваемых углеводов | **53 г** жира | **34 г** белка



3 полоски бекона



30 г сыра



140 г кейла (по объему примерно 0,5 литра)



1 большое яйцо (сваренное вкрутую)



5-6 помидоров черри



Половина авокадо



60 мл оливкового масла



30 мл лимонного сока



1 луковица-шалот (можно заменить небольшой луковицей и долькой чеснока)



1-2 ст. л. яблочного уксуса



Щепотка кето-подсластителя



Соль

САЛАТ ИЗ КЕЙЛА С ЯЙЦАМИ И БЕКОНОМ

Время приготовления: 10 минут (если бекон и яйца приготовлены заранее)

Количество порций: 1

Приготовление

Лимонная заправка:

- Измельчите лук.
- Перемешайте оливковое масло, лимонный сок, измельченный лук, подсластитель и яблочный уксус.

Бекон:

- Выложите бекон на противень. Поставьте в холодную духовку. Включите духовку на 175° С.
- Через 10 минут переверните бекон и готовьте ещё 5-8 минут, пока бекон не станет хрустящим и слегка золотистым.
- Достаньте из духовки и переложите на бумажное полотенце, которое впитает лишний жир.

Салат:

- Положите кейл в глубокую тарелку и полейте лимонной заправкой. Хорошо посолите. Соль обязательно нужна, чтобы кейл пропитался заправкой.
- Разрежьте помидоры пополам.
- Нарезьте авокадо.
- Разрежьте яйцо пополам.
- Выложите помидоры, авокадо и яйцо на кейл.
- Добавьте бекон и нарезанный кубиками сыр.

Приятного аппетита!



Dr. Berg

THE KNOWLEDGE DOC

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



Булочка:

190 ккал	7 г усваиваемых углеводов	15 г жира	6 г белка
-------------	---------------------------------	--------------	--------------



Яйца Бенедикт без булочки:

550 ккал	4 г усваиваемых углеводов	45 г жира	30 г белка
-------------	---------------------------------	--------------	---------------

Для булочки:

 2 ч. л. сливочного масла (комнатной температуры)	 1 большое яйцо
 ½ ст. л. кокосовой муки	 Щепотка соли
 ½ ч. л. разрыхлителя	 ½ ст. л. муки из смеси чиа, льняного и конопляного семян (вместо смеси можно использовать муку из любого из этих семян)

Для голландского соуса:

 60 мл растопленного сливочного масла	 1 ст. л. лимонного сока
 3 больших желтка	

КЕТО-ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

Время приготовления: 40 минут

Количество порций: 1

Приготовление

Булочка:

- Смешайте все ингредиенты.
- Переложите в небольшую миску, которая годится для микроволновки.
- Готовьте в микроволновке на высокой мощности 1 минуту.
- Вытащите и переверните миску.

Голландский соус:

- Смешайте 3 желтка и лимонный сок. Перемешивайте, пока смесь слегка не загустеет.
- На среднем огне нагрейте воду для водяной бани.
- Следите, чтобы вода не касалась верхней емкости – иначе вместо соуса у вас получится омлет.
- Когда вода начнет кипеть, влейте смесь в верхнюю ёмкость и продолжайте помешивать (это важно).
- Когда нагретая смесь загустеет, выключите огонь (если у вас электрическая плита, передвиньте кастрюльки).
- Таким образом вы не перегреете соус.
- Медленно добавляйте растопленное масло, продолжая помешивать. Начните пробовать соус и добавляйте масло и соль, пока не получите желаемый вкус и консистенцию.
- Переложите соус в термокружку, иначе – если он остынет – ингредиенты могут “расслоиться”.

[Продолжение рецепта на следующей странице](#)



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



[Начало рецепта на предыдущей странице](#)

Булочка:

190 ккал	7 г усваиваемых углеводов	15 г жира	6 г белка
--------------------	--	---------------------	---------------------

Яйца Бенедикт без булочки:

550 ккал	4 г усваиваемых углеводов	45 г жира	30 г белка
--------------------	--	---------------------	----------------------

Для яиц-пашот:



2 больших яйца



1 ст. л.
яблочного уксуса



Пол-литра воды



½ ч. л. соли

Дополнительно:



2 ломтика
канадского бекона
или ветчины



Любая зелень
для салата

КЕТО-ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

Приготовление

Яйца-пашот:

- Разбейте яйца в чашки (по одному на чашку).
- В ковшик налейте пол-литра воды, яблочный уксус и соль. Нагрейте на среднем огне.
- Когда на поверхность начнут подниматься пузырьки и пойдет пар (но вода ещё не будет кипеть), перемешайте воду, чтобы получилась воронка. Следите, чтобы вода не закипала (если закипит, уберите ковшик с огня, дайте воде немного остыть и поставьте обратно, уменьшив огонь).
- Влейте одно яйцо в центр этой воронки. Примерно через полминуты оно схватится и обретет форму. (Помните – не доводите воду до кипения.)
- Небольшой шумовкой осторожно переворачивайте яйцо, проверяя готовность. С первого раза получается не у всех, будьте терпеливы. Яйцо не должно свариться вкрутую, оно скорее будет похоже на желе, но желток не должен быть слишком жидким.
- С помощью шумовки вытащите готовое яйцо и точно так же сварите второе.

Яйца Бенедикт:

- Разрежьте булочку и подрумяньте в тостере.
- Обжарьте бекон или ветчину в небольшом количестве масла.
- Соберите блюдо: булочка, бекон, яйцо, голландский соус. Украсьте кинзой, добавьте специи по вкусу.
- Подавайте с большим салатом.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™](#)

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



550 ккал | **3 г** усваиваемых углеводов | **53 г** жира | **17 г** белка

ЗАПЕКАНКА “ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ”

Время приготовления: 45 минут

Количество порций: 1



60 г сливочного сыра
(комнатной температуры)



2 ст. л. сливочного масла
(комнатной температуры)



2 больших яйца



1 ч. л. корицы



2 ч. л. эритрита

Для украшения:



Ягоды по вкусу
(малина, клубника,
черника, ежевика)



Жирные сливки



Эритрит

Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
 - Полминуты перемешивайте блендером или миксером сливочный сыр, яйца и сливочное масло.
 - Залейте в форму для выпечки.
 - Добавьте корицу и эритрит, слегка перемешайте, как показано на картинке.
 - Выпекайте 20-30 минут.
 - Взбейте жирные сливки с щепоткой эритрита.
- Украсьте запеканку ягодами и взбитыми сливками.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



180
ккал

3 г
усваиваемых
углеводов

15 г
жира

7 г
белка

ЯИЧНЫЕ МАФФИНЫ С КЕЙЛОМ, СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Время приготовления: 45 минут

Количество порций: 5



50 г
измельченного лука



50 г мелко
нарезанной ветчины



260 г
молодого кейла



2 ст. л.
растительного масла
(оливкового или авокадо)



2 больших яйца



20 г тертого сыра



60 мл
жирных сливок

Приготовление

- Нагрейте духовку до 175° С.
- Поставьте глубокую сковороду на средний огонь.
- Налейте в нее масло и слегка потушите лук и кейл.
- Равномерно распределите эту смесь по пяти формочкам для маффинов.
- Миксером или в блендере взбейте яйца, сыр и сливки.
- Залейте смесь в формочки.
- Выпекайте примерно 25-30 минут.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



500
ккал

7 г
усваиваемых
углеводов

36 г
жира

34 г
белка

ОМЛЕТ С ЛИСТОВОЙ КАПУСТОЙ И БЕКОНОМ

Время приготовления: 30 минут
Количество порций: 1

Приготовление

- Мелко нарежьте бекон.
- Готовьте в глубокой сковороде 10 минут на медленном огне, чтобы вытопить жир.
- Добавьте листовую капусту и куриный бульон.
- Готовьте без крышки на средне-малом огне 15 минут.
- Выложите зелень и бекон на тарелку (жир пусть остается в сковороде).
- В эту же сковороду добавьте сливочное масло.
- Взбейте яйца и обжаривайте 5-10 минут. Можете накрыть крышкой, чтобы омлет хорошо прожарился.
- Выложите омлет на тарелку, положите на него листовую капусту и бекон и заверните.



240 мл
куриного бульона



2 полоски бекона



3 яйца



1 ст. л.
сливочного масла



500 г нарезанной
лиственной капусты
(по объему должно
получиться около
3 стаканов по 240 мл)



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ С ЧИА

Время приготовления: 10 минут

Количество порций: 1

Приготовление

- Смешайте в блендере все ингредиенты до однородности.



1 стакан (240 мл)
замороженных ягод
(малина, ежевика,
черника, клубника)



240 мл
неподслащенного
миндального молока
с ванилью



1 ст. л. семян чиа



1 ст. л.
неподслащенного
какао-порошка



2 стакана (480 мл)
замороженного кефира



6-8 капель стевии



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru