



На 1 порцию:

**750**  
ккал

**8 г**  
усваиваемых  
углеводов

**58 г**  
жира

**42 г**  
белка

## КЕТО-ЧИЗБУРГЕР С БЕКОНОМ

**Время приготовления:** 45 минут

**Количество порций:** 1



4 полоски (32 г)  
бекона



90 г жирной  
говядины



1 ломтик сыра



1 ст. л. майонеза



Половина авокадо



4-6 листьев салата



1-2 ломтика  
помидора



1-2 кружка лука



1 ст. л. растительного  
или топленого масла  
для обжарки



Маринованные огурцы  
(по желанию)

### Приготовление

- Выложите бекон на противень. Поставьте в холодную духовку. Включите духовку на 175° С.
- Через 10 минут переверните бекон и готовьте еще 5-8 минут, пока бекон не станет хрустящим и слегка золотистым.
- Достаньте из духовки и переложите на бумажное полотенце, которое впитает лишний жир.
- Пропустите говядину через мясорубку.
- Посолите, поперчите и сформируйте плоскую круглую котлету.
- Поставьте сковороду на средний огонь, добавьте масло.
- Обжарьте одну сторону котлеты (примерно 2-3 минуты).
- Переверните и положите на котлету сыр.
- Продолжайте готовить, пока котлета не прожарится.
- Сформируйте бургер (котлета с сыром, помидор, лук).
- Добавьте бекон и майонез.
- Заверните бургер в листовой салат.
- Подавайте с авокадо и солеными огурцами.



**Dr.Berg**

THE KNOWLEDGE DOC

[drberg.ru](https://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.



На 1 порцию:

<b>220</b> ккал	<b>2 г</b> усваиваемых углеводов	<b>22 г</b> жира	<b>7 г</b> белка
--------------------	--	---------------------	---------------------

## СЫРНАЯ ЖИРОБОМБА С ПЕППЕРОНИ

**Время приготовления:** 40 минут  
**Количество порций:** 6 жиробомб

### Приготовление

- Мелко нарежьте пепперони.
- Обжаривайте на средне-малом огне 5-8 минут.
- Выложите на бумажное полотенце, которое впитает лишний жир.
- Перемешайте сливочный сыр, сливочное масло и чеддер.
- Добавьте давленый чеснок и пепперони.
- Поставьте смесь в холодильник на 10 минут, чтобы легче было лепить шарики.
- Разделите смесь на 6 равных частей.
- Мелко нарежьте базилик и смешайте с тертым пармезаном.
- Скатайте 6 шариков и обваляйте их в смеси пармезана с базиликом.
- Храните в холодильнике.

 100 г сливочного сыра (комнатной температуры)	 60 г сливочного масла (комнатной температуры)
 100 г тертого пармезана	 30 г тертого сыра чеддер
 2 зубчика чеснока	 60 г пепперони
 2-3 листочка базилика	



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.





На 1 порцию:

<b>485</b> ккал	<b>6 г</b> усваиваемых углеводов	<b>42 г</b> жира	<b>18 г</b> белка
--------------------	--	---------------------	----------------------

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, БЕКОНА И СЫРА

**Время приготовления:** 45 минут

**Количество порций:** 1

### Приготовление

- Выложите бекон на противень. Поставьте в холодную духовку. Включите духовку на 175° С.
- Через 10 минут переверните бекон и готовьте еще 5-8 минут, пока бекон не станет хрустящим и слегка золотистым.
- Достаньте из духовки и переложите на бумажное полотенце, которое впитает лишний жир. Не выключайте духовку.
- Разберите цветную капусту на соцветия и мелко нарежьте.
- Нарежьте лук.
- На среднем огне растопите в сковороде кокосовое масло. Добавьте лук и обжаривайте на средне-малом огне 5 минут.
- Добавьте цветную капусту. Увеличьте огонь до среднего. Тушите 5 минут.
- Когда цветная капуста слегка поджарится, переложите ее вместе с луком в небольшую форму для выпечки.
- Поставьте небольшой ковшик на средний огонь.
- Перемешайте в нем сыр и сливки и нагревайте, постоянно помешивая, пока сыр не расплавится.
- Добавьте ксантановую камедь и хорошо размешайте.
- Залейте сырной смесью цветную капусту с луком.
- Запекайте 20 минут на 175° С.
- Мелко нарежьте бекон и зеленый лук. Посыпьте ими запеканку перед подачей.



100 г цветной капусты



30 г тертого сыра



Четверть луковицы



3 полоски бекона



¼ ч. л.  
ксантановой камеди



2 ст. л.  
кокосового масла



60 мл жирных сливок



Несколько перьев  
зеленого лука  
для украшения



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



На 1 порцию:

**248**  
ккал

**4,5 г**  
усваиваемых  
углеводов

**20 г**  
жира

**10,8 г**  
белка

## СЫРНЫЕ МАФФИНЫ С ПЕРЦЕМ ХАЛАПЕНЬО

**Время приготовления:** 35 минут

**Количество порций:** 6 маффинов

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Мелко нарежьте халапеньо (осторожно, не трите потом этими руками глаза!).
- Миксером перемешайте яйца, сметану, соль и растопленное сливочное масло.
- Добавьте миндальную муку и разрыхлитель и снова перемешайте.
- Ложкой вмешайте сыр и халапеньо.
- Распределите тесто по 6 формочкам для маффинов.
- Выпекайте 15-20 минут.



100 г  
миндальной муки



2 ст. л. растопленного  
сливочного масла



130 г сыра чеддер



2 больших яйца



2 ст. л. сметаны



1 средний халапеньо



1 ч. л. разрыхлителя



½ ч. л. соли



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





На 1 порцию:

**450**  
ккал

**9 г**  
усваиваемых  
углеводов

**41 г**  
жира

**30 г**  
белка

## ФАРШИРОВАННЫЕ КЕТО-ПЕРЦЫ

**Время приготовления:** 40 минут

**Количество порций:** 2 перца



200 г говяжьего фарша  
(без добавок)



2 ст. л. кокосового  
или оливкового масла



60 г сыра



200 г цветной капусты



2 болгарских перца



5 зубчиков чеснока



Половина  
средней луковицы



2-3 ст. л. томатной  
пасты без сахара

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 200° С.
- Мелко нарежьте лук и чеснок.
- В блендере измельчите цветную капусту, чтобы она стала похожа на рис.
- Нагрейте глубокую сковороду и добавьте в нее масло.
- Обжаривайте лук и чеснок на средне-малом огне 5-7 минут. Следите, чтобы лук не зарумянился.
- Добавьте фарш и цветную капусту. Обжаривайте до готовности. При желании можете добавить томатную пасту.
- Срежьте верхушки с перцев.
- Начините перцы фаршем и посыпьте сыром.
- Поставьте перцы вертикально в форму для выпечки и запекайте 15-20 минут, пока они не станут мягкими.
- Подавайте с большим салатом.



**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**





В порции из 100 г говядины:

<b>500</b> ккал	<b>7 г</b> усваиваемых углеводов	<b>44 г</b> жира	<b>28 г</b> белка
--------------------	--	---------------------	----------------------

## КЕТО-СПАГЕТТИ

**Время приготовления:** 20 минут

**Количество порций:** 1



100-200 г говяжьего  
фарша без добавок



120 мл томатного  
соуса без сахара



1 ст. л.  
оливкового масла



1 упаковка  
лапши ширатаки



Четверть  
средней луковицы



1 ст. л.  
сливочного масла



4 зубчика чеснока



Петрушка и пармезан  
для украшения

### Приготовление

- В казане или глубокой сковороде нагрейте масло.
- Нарежьте лук и слегка обжарьте.
- Добавьте говяжий фарш и томатный соус. Готовьте, помешивая.
- Под конец добавьте давленый чеснок.
- Процедите и промойте ширатаки. Перемешайте с мясным соусом и готовьте, помешивая, 5-7 минут.
- Посолите и добавьте специи по вкусу. Перед подачей посыпьте тертым пармезаном и мелко нарезанной петрушкой.



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





На 1 порцию:

600  
ккал

6 г  
усваиваемых  
углеводов

52 г  
жира

30 г  
белка



500 мл  
куриного бульона



2 ст. л.  
сливочного масла



100 г брокколи



Четверть луковицы



60 мл жирных сливок



200 г тертого  
сыра чеддер



1 ч. л.  
ксантановой камеди  
(чтобы суп загустел)

## КЕТОГЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С БРОККОЛИ И СЫРОМ

Время приготовления: 40 минут

Количество порций: 2

### Приготовление

- Разберите брокколи на небольшие соцветия и отварите до мягкости.
- Процедите и измельчите в блендере или кухонном комбайне. У вас должно получиться не пюре, а маленькие кусочки.
- В кастрюле растопите сливочное масло и положите нарезанный лук.
- Обжаривайте лук на средне-малом огне 10 минут.
- Следите, чтобы он не зарумянился.
- Добавьте бульон. Варите на среднем огне 10 минут.
- Перелейте бульон и лук в блендер, который выдерживает высокие температуры. Взбивайте 30 секунд.
- Верните смесь в кастрюлю и включите средний огонь. Добавьте сыр и жирные сливки.
- Постоянно взбивайте венчиком, чтобы суп не пригорел. При необходимости уменьшите огонь.
- Когда сыр расплавится, добавьте ксантановую камедь и перемешивайте до однородности.
- Добавьте брокколи и готовьте еще 5 минут.



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





На 1 порцию:

**300**  
ккал

**8,5 г**  
усваиваемых  
углеводов

**15,5 г**  
жира

**22,5 г**  
белка

## КЕТО-ЛЮЛЯ ИЗ БАРАНИНЫ И ГОВЯДИНЫ

**Время приготовления:** 35 минут

**Количество порций:** 2



100 г бараньего фарша  
(без добавок)



100 г говяжьего фарша  
(без добавок)



Четверть  
средней луковицы



4-5  
зубчиков чеснока



30 г петрушки



2 ст. л.  
порошка карри



1 ст. л.  
топленого масла

### Приготовление

- В кухонном комбайне измельчите лук и чеснок. У вас должно получиться не пюре, а маленькие кусочки.
- Измельчите петрушку.
- В миске перемешайте говядину, баранину, лук, чеснок, петрушку и карри.
- Посолите, поперчите по вкусу.
- Сформируйте колбаски.
- Положите масло в сковороду и нагрейте на средне-сильном огне.
- Когда сковорода хорошо нагреется, выложите на нее колбаски. Обжаривайте 2 минуты, не двигая их.
- Переверните колбаски и обжаривайте до готовности, пока внутренняя температура не достигнет 63° С.
- Подавайте с хумусом и большим салатом!



**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**





На 1 порцию:

**315** ккал | **8,4 г** усваиваемых углеводов | **24,1 г** жира | **15,5 г** белка

## РОЛЛ-ПЯТИМИНУТКА ИЗ КОПЧЁНОГО ЛОСОСЯ

**Время приготовления:** 5 минут

**Количество порций:** 1



60 г  
копченого лосося



30 г сливочного сыра  
(комнатной температуры)



1 ст. л. майонеза



1 ст. л.  
лимонного сока



Четверть огурца



Четверть  
болгарского перца



Четверть луковицы



20 г петрушки



1 ст. л. каперсов



Два больших  
листа салата

### Приготовление

- Мелко нарежьте огурец, болгарский перец, лук и петрушку.
- Положите овощи в миску. Добавьте майонез, сливочный сыр и лимонный сок.
- Посолите и поперчите по вкусу.
- Нарежьте филе лосося.
- Заверните овощи, кусочки лосося и каперсы в листовой салат.



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.



На порцию в 100 г:

**294** ккал | **16,4 г** усваиваемых углеводов | **14,8 г** жира | **23,4 г** белка



100-200 г органической курятины (филе)



Растительное масло (оливковое, кокосовое, авокадо)



1 большая луковица



1 болгарский перец



Соль, перец, специи по вкусу



Шпажки 10-15 см

## КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ В ДУХОВКЕ

**Время приготовления:** 30 минут

**Количество порций:** зависит от размера филе

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Крупно нарежьте овощи.
- Нарежьте куриное мясо кубиками.
- Насадите курятину и овощи на шпажки. Посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу.
- Поставьте сковороду на средне-сильный огонь, добавьте масло.
- Обжаривайте куриные шпажки по 2 минуты с каждой стороны.
- Переложите шпажки на противень и запекайте, пока мясо не прожарится полностью (до внутренней температуры в 74° С).



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





На порцию в 100 г:

<b>287</b> ккал	<b>2,5 г</b> усваиваемых углеводов	<b>23,3 г</b> жира	<b>18,2 г</b> белка
--------------------	--	-----------------------	------------------------

## БЕЛАЯ РЫБА

**Время приготовления:** 25 минут

**Количество порций:** 1



100-200 г  
белой рыбы



1 большой  
лимон



2 ст. л.  
сливочного масла  
(комнатной температуры)



Соль, перец,  
специи по вкусу

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 230° С.
- Нарезьте лимон тонкими ломтиками.
- Выложите рыбу на противень, посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу.
- Сверху выложите сливочное масло и ломтики лимона.
- Запекайте 10-15 минут, пока рыба не будет полностью готова.



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



На 1 порцию (5 крылышек):

**550**  
ккал

**0 г**  
усваиваемых  
углеводов

**50 г**  
жира

**26 г**  
белка

## КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

**Время приготовления:** 40 минут

**Количество порций:** 2



10 куриных крылышек



1 ч. л.  
молотого чеснока



2 ч. л. молотого чили



1 ч. л. молотого  
черного перца



1 ч. л. соли



50 мл  
оливкового масла

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 190° С.
- Смешайте оливковое масло, чили, соль, перец и молотый чеснок в большом запечатываемом пакете.
- Закройте пакет и потрясите, чтобы ингредиенты хорошо перемешались.
- Положите в пакет куриные крылышки. Закройте и снова хорошо потрясите.
- Переложите крылышки на противень.
- Запекайте около 30 минут, пока внутренняя температура мяса не достигнет 74° С.



**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**





На порцию в 100 г:

**340** ккал | **1,5 г** усваиваемых углеводов | **26,7 г** жира | **22,7 г** белка

## КРЕВЕТКИ НА СКОВОРОДЕ

**Время приготовления:** 10 минут

**Количество порций:** 2



100-200 г очищенных креветок (свежих или размороженных)



1 ст. л. оливкового или кокосового масла



1 ст. л. сливочного масла



1 ч. л. молотого чеснока



Соль, перец по вкусу

### Приготовление

- Промойте и промокните креветки бумажным полотенцем.
- В глубокой сковороде на средне-сильном огне нагрейте растительное масло.
- Когда сковорода нагреется, добавьте креветки. Посолите, поперчите, добавьте молотый чеснок.
- Обжаривайте по 2-3 минуты с каждой стороны.
- Когда креветки будут готовы, добавьте сливочное масло и снимите сковороду с огня.
- Перемешайте и подавайте.



**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](https://drberg.ru)



На порцию в 100 г:

<b>382</b> ккал	<b>5,4 г</b> усваиваемых углеводов	<b>31,6 г</b> жира	<b>20,6 г</b> белка
--------------------	--	-----------------------	------------------------

## МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ

**Время приготовления:** 10 минут

**Количество порций:** 1



100-200 г морских  
гребешков (свежих или  
размороженных)



1 ст. л.  
растительного масла



1-2 ст. л.  
сливочного масла



1 ч. л.  
молотого чеснока



Соль, перец по вкусу

### Приготовление

- Промойте и промокните гребешки бумажным полотенцем.
- Посолите, поперчите, добавьте молотый чеснок.
- В глубокой сковороде разогрейте на средне-сильном огне 1 ст. л. растительного масла.
- Когда сковорода нагреется и будет слегка дымиться, аккуратно выложите гребешки в сковороду.
- Готовьте на одной стороне 3-5 минут, пока они не зарумянятся.
- Переверните и готовьте еще 3-5 минут.
- Снимите с огня, добавьте сливочное масло и перемешайте.



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.





На порцию в 100 г:

**400**  
ккал

**0 г**  
усваиваемых  
углеводов

**34 г**  
жира

**24 г**  
белка

## ЖАРЕНАЯ ФОРЕЛЬ

**Время приготовления:** 10 минут

**Количество порций:** 1



100-200 г  
филе форели



1 ст. л.  
растительного масла



1-2 ст. л.  
сливочного масла



Соль, перец по вкусу

### Приготовление

- Разогрейте растительное масло в большой сковороде на средне-сильном огне.
- Промойте и промокните филе форели бумажным полотенцем. Посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу.
- Когда сковорода нагреется, выложите форель и обжаривайте 2-3 минуты с каждой стороны.
- Когда форель будет готова, снимите сковороду с огня и добавьте сливочное масло.



**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](https://drberg.ru)