



**КЕТОГЕННАЯ
ДИЕТА.
КНИГА
РЕЦЕПТОВ**



КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА. ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Поможет приготовить Ваши любимые блюда.

Благодаря нашему руководству Вам не обязательно быть шеф-поваром, чтобы получить все звезды!

Этот сборник рецептов предназначен для тех, кому показана кетогенная диета, а также их родителей/законных представителей. Перед началом кетогенной диеты необходимо проконсультироваться с врачом (диетологом, неврологом и др.).

Советы для родителей

- Не волнуйтесь, в начале кетогенной диеты процесс кормления может занимать больше усилий и времени, чем обычно.
- Предлагайте ребенку новые блюда, но не кормите насильно.
- Объемы порций в КД значительно меньше традиционно используемых в питании детей. Но если ребенку трудно съесть кетогенную порцию целиком – обсудите с врачом возможность сокращения объема порций.
- Все рецепты представлены в качестве примера, в каждом случае подбор происходит индивидуально и зависит от возраста, антропометрических данных (масса тела, рост) и состояния здоровья.
- В данном сборнике представлены блюда с различной консистенцией, которые можно подобрать в зависимости от индивидуальных возможностей Вашего ребенка.
- Все рецепты содержат рекомендации по приготовлению кетогенных блюд в соотношении 3:1 или 2:1. В рецептуру блюд можно вносить изменения, предварительно проконсультировавшись с врачом.
- Вы можете изменять рецепты, добавляя другие ягоды и/или фрукты, воспользовавшись таблицей замены (стр.19).
- Для приготовления блюд Вы можете использовать специализированные пищевые продукты (смеси KetoCal 3:1 и 4:1, Liquigen).
- Если хотите, Вы можете приготовить большую порцию, увеличив количество продуктов, или меньшую – уменьшая их количество. Помните о том, что при этом нужно изменить количество всех ингредиентов в рецепте!
- Особенности обмена веществ в условиях проведения КД требуют некоторого увеличения поступления с пищей поваренной соли, поэтому пища ребенка может казаться на вкус солоноватой.
- Также чрезвычайно важно соблюдение питьевого режима, рекомендованного врачом. Количество потребляемой жидкости не может быть меньше поступающего количества калорий.
- В питании рекомендуется комбинировать различные виды растительных масел с учетом содержания в них различных классов жирных кислот: подсолнечное, оливковое, виноградной косточки, грецкого ореха, тыквенное, соевое, рапсовое, кукурузное, льняное.
- В рецептуре возможно использование сахарозаменителей (стевии).

Дополнительная информация

- Специализированные продукты «KETOСAL 3:1» и «KETOСAL 4:1» представляют собой полноценные по составу высокожировые, низкоуглеводные сухие смеси, содержащие смесь растительных масел, молочные белки (г) (казеин и сывороточные белки (г)), а также аминокислоты, углеводы (г), витамины, минералы и микроэлементы. Соотношение жиров к суммарному количеству углеводов и белков составляет 3:1 и 4:1 соответственно.

Дети могут получать KETOСAL как в качестве самостоятельного продукта, так и использовать в приготовлении блюд.

Приготовление и применение специализированного продукта KETOСAL на примере «KETOСAL 3:1»

Для получения 100 мл готового к употреблению специализированного продукта «KETOСAL 3:1» в зависимости от калорийности необходимо:

- 0,66 ккал/мл: 90 мл воды + 9,3 г порошка
- 1 ккал/мл: 86 мл воды + 14,1 г порошка

В начале кетогенной диеты для лучшего усвоения высокожирного продукта его введение необходимо начинать с малых объемов и меньшей концентрации.

Инструкция по приготовлению напитка KETOCAL:

1. Тщательно вымойте руки и подготовьте зону для приготовления смеси. Простерилизуйте необходимое для кормления оборудование и посуду.
2. Вскипятите воду в течение 5 минут и дайте остыть приблизительно до 50°C, измеряя температуру стерильным термометром. В качестве альтернативы, смешайте воду, которая только что кипела в течение 5 минут, с прохладной водой (предварительно кипяченной в течение 5 минут) в соотношении 1:1 для достижения необходимой температуры. Налейте необходимое количество горячей воды в стерилизованную бутылочку для кормления или стерилизованный контейнер, который закрывается завинчивающейся крышкой.
3. Взвесьте необходимое количество сухой смеси.
4. Добавьте необходимое количество сухой смеси в воду. Закройте крышкой бутылочку или контейнер и встряхните до полного растворения. Продукт должен быть полностью растворен горячей водой (45-50°C). Перед приемом пищи готовый продукт необходимо охладить до нужной температуры.
5. При кормлении с использованием специализированных приспособлений (бутылочки и проч.) необходимо проверить температуру продукта, капнув несколько капель на запястье. Продукт должен быть теплым по ощущению.
6. Взболтать или перемешать продукт непосредственно перед использованием. Осадок является нормальной характеристикой продукта. Остатки продукта подлежат утилизации по прошествии 1 часа после приема пищи. Приготовленный продукт запрещено подогревать в процессе кормления.

ВНИМАНИЕ: Сухая смесь не является стерильной. Разведение сухой смеси должно происходить непосредственно перед применением. Запрещено кипятить либо использовать микроволновую печь для нагревания.

Представленные рецепты условно разделены на завтраки, обеды/ужины и дополнительные приемы пищи.





ЗАВТРАКИ



ОВСЯНАЯ КАША



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	15,8	14,3
Белки (г)	1,3	1,6
Углеводы (г)	4,1	5,4
Энергетическая ценность (ккал)	163,5	157,1

Состав блюда

Овсяные хлопья «Геркулес» (г)	5	7
Сливки 35% (г)	30	34
Масло растительное (г)	5	2
Вода (г)	По мере необходимости	По мере необходимости

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Смешайте в кастрюле овсяные хлопья с водой и варите до готовности.
- Добавьте 35% сливки, доведите до кипения и дайте постоять 5 минут под закрытой крышкой.
- В готовую кашу добавьте растительное масло.



КАША ЛЬНЯНАЯ



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	37,5	25,5
Белки (г)	8,4	8,4
Углеводы (г)	4,3	4,3
Энергетическая ценность (ккал)	387,8	280

Состав блюда

Семя льна (г)	25	25
Сливки 35% (г)	40	40
Масло растительное (г)	20	8
Вода (г)	По мере необходимости	По мере необходимости

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Измельчите семя льна в кофемолке или используйте уже измельченные.
- Залейте лен горячими сливками, регулируя консистенцию каши горячей водой, накройте крышкой и дайте настояться 5 минут.
- В готовую кашу добавьте растительное масло.





ТВОРОГ С МАЛИНОЙ

Пищевая ценность

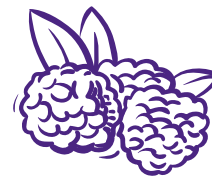
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	11,2	9,6
Белки (г)	2,3	3
Углеводы (г)	1,4	1,7
Энергетическая ценность (ккал)	116,2	105,3

Состав блюда

Творог детский 4,5% (г)	27	35
Масло растительное (г)	10	8
Малина (г)	6	6

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Смешайте творог с растительным маслом, взбейте блендером или миксером.
- Полученное блюдо перед подачей украсьте малиной.





ОМЛЕТ С ТОМАТОМ ПОД СЫРОМ

Пищевая ценность

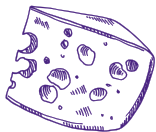
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	28,4	27,3
Белки (г)	7,6	11,4
Углеводы (г)	1,8	1,9
Энергетическая ценность (ккал)	293	298,5

Состав блюда

Яйцо куриное (г)	45	50
Сливки 33% (г)	30	30
Масло растительное (г)	12	6
Помидор (томат) (г)	8	10
Сыр полутвердый 50-55% (г)	5	18

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Взбейте яйцо со сливками и растительным маслом, добавьте помидор, порезанный кубиками.
- На разогретую сковороду вылейте получившуюся смесь и накройте крышкой.
- За 5 минут до готовности посыпьте омлет натертым сыром и доведите до готовности.





БЛИНЫ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	29,7	23,6
Белки (г)	7,5	7,5
Углеводы (г)	2,3	4,1
Энергетическая ценность (ккал)	306,9	258,6

Состав блюда

KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	25	26
Яйцо (г)	27	26
Сметана 30% (г)	9	-
Вода (г)	4	4
Масло сливочное (г)	7	2
Масло растительное (г)	1	1

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Смешайте яйцо со сметаной и сливочным маслом. Сухую смесь KetoCal 3:1 разведите водой, и полученную смесь добавьте к тесту.
- Сбрызните сковороду растительным маслом и разогрейте на среднем огне. Выложите столовой ложкой 1/3 блинного теста и готовьте до золотистого цвета с обеих сторон.
- Выпекайте оставшиеся блины.
- При подаче украсьте блюда, например, ягодами или на Ваш вкус.





**ПЕРВЫЕ
БЛЮДА**



БОРЦ СО СВИНИНОЙ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	29,5	22,6
Белки (г)	7,3	7,5
Углеводы (г)	2,7	3,9
Энергетическая ценность (ккал)	305,4	249

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Свинина (г)	40	40
Свекла (г)	10	15
Капуста белокочанная (г)	10	15
Морковь (г)	5	8
Лук (г)	5	8
Масло растительное (г)	15	8
Сметана 40% (г)	15	15
Зелень (укроп, петрушка) (г)	1	1

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите свинину на втором бульоне до готовности.
- На сковороде пассеруйте лук и морковь с добавлением растительного масла.
- К мясу добавьте нашинкованную белокочанную капусту и натертую свеклу.
- За 5 минут до готовности добавьте в суп пассерованные овощи, дайте настояться под крышкой. Подавайте со сметаной и зеленью.

СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

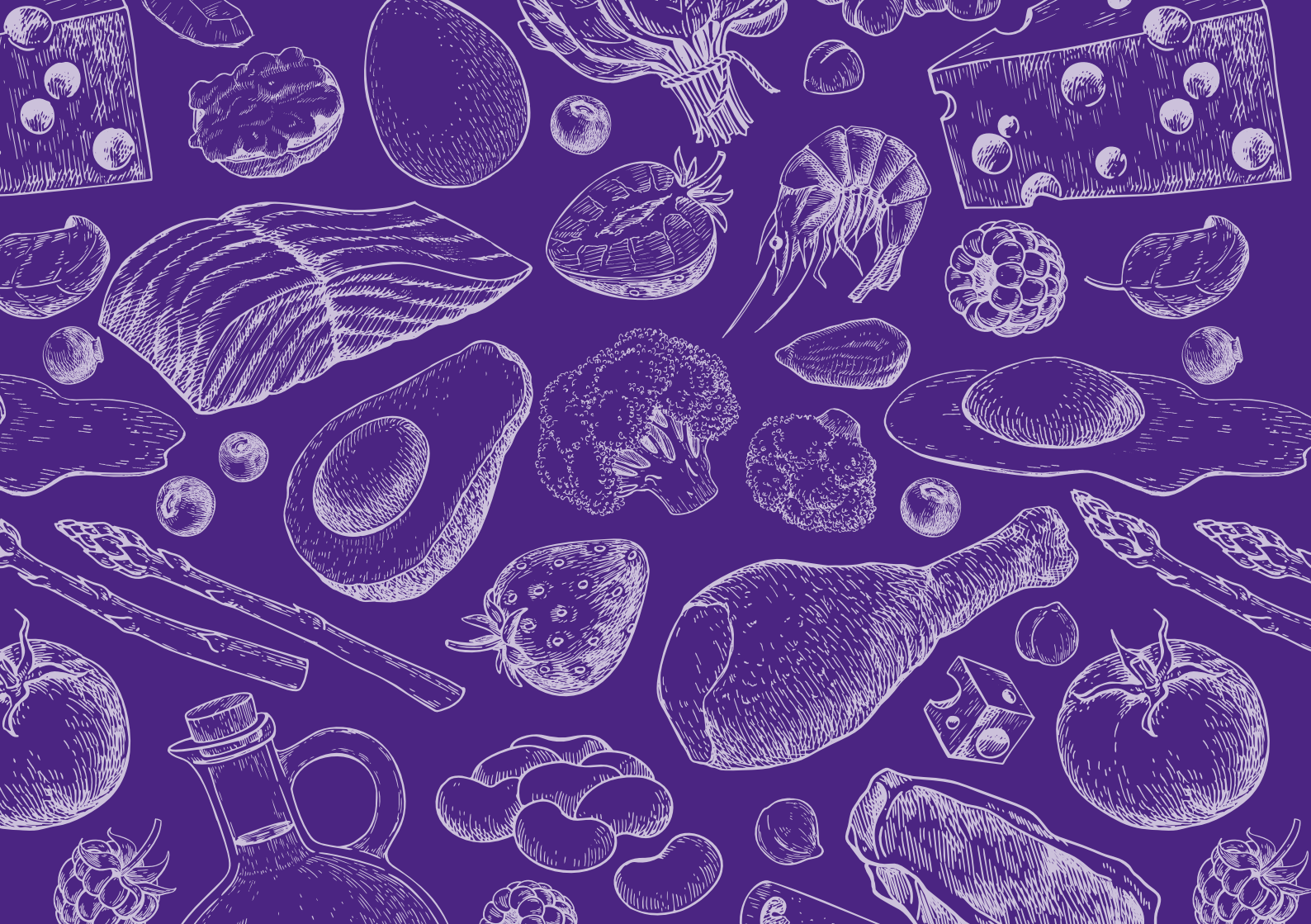
Пищевая ценность		
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	29,8	22,9
Белки (г)	8	8,3
Углеводы (г)	1,9	3,2
Энергетическая ценность (ккал)	307,5	252

Состав блюда		
Пропорции	3:1	2:1
Говядина (г)	40	40
Цветная капуста (г)	10	15
Кабачок (г)	10	15
Морковь (г)	5	10
Лук (г)	5	10

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите говядину на втором бульоне до готовности.
- На сковороде пассеруйте лук и морковь с добавлением растительного масла.
- К мясу добавьте цветную капусту, кабачок.
- За 5 минут до готовности добавьте в суп пассерованные овощи, дайте настояться под крышкой.







**ВТОРЫЕ
БЛЮДА**



ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Пищевая ценность

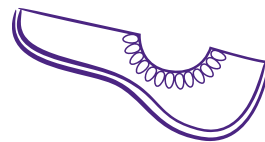
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	12,0	10,1
Белки (г)	1,2	1,5
Углеводы (г)	2,7	3,4
Энергетическая ценность (ккал)	123,7	110,8

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Тыква (г)	25	35
Капуста цветная (г)	25	30
Сливки 35% (г)	17	20
Масло растительное (г)	6	3

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите (или потушите) тыкву и цветную капусту до готовности.
- Измельчите овощи блендером до консистенции пюре с добавлением сливок и растительного масла.





ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	11,1	9,8
Белки (г)	1,4	1,9
Углеводы (г)	2,3	3
Энергетическая ценность (ккал)	114,9	107,6

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Цветная капуста (г)	45	60
Сметана 40% (г)	15	19
Масло растительное (г)	5	2

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите цветную капусту (или приготовьте на пару), измельчите до нужной консистенции.
- Смешайте полученное пюре со сметаной и растительным маслом.





ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	9,8	9,5
Белки (г)	1,3	1,8
Углеводы (г)	2	3
Энергетическая ценность (ккал)	101,7	104,7

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	7	10
Кабачок (г)	31	49
Масло сливочное (г)	6	3
Вода (г)	По мере необходимости	По мере необходимости

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Натрите кабачок на мелкой терке, а затем потушите с добавлением сливочного масла.
- Смешайте KetoCal 3:1 с небольшим количеством воды и добавьте к кабачку.
- Измельчите все блендером до получения однородной консистенции.
- По мере необходимости добавьте воду.



ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	10,8	8,5
Белки (г)	2,7	3,5
Углеводы (г)	0,8	0,9
Энергетическая ценность (ккал)	111,1	94,2

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Индейка (филе бедра) (г)	9	10
Лук репчатый (г)	4	4
Морковь (г)	3	3
Масло растительное (г)	8	5
Пармезан (г)	3	5
Зеленый горошек (г)	3	4

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите (или потушите) индейку до готовности.
- Разогрейте духовой шкаф до 190 °С.
- Жаропрочную посуду смажьте маслом.
- Смешайте индейку, овощи и растительное масло, посыпьте блюдо пармезаном и запекайте до румяной корочки.





КАБАЧКИ С РИСОМ

Пищевая ценность

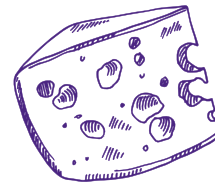
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	17,3	13,7
Белки (г)	1,6	1,8
Углеводы (г)	4,1	5,3
Энергетическая ценность (ккал)	178,7	151,4

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Кабачки (г)	40	49
Масло сливочное (г)	7	5
Крупа рисовая (рис шлифованный длиннозерновой) (г)	3	4
Сыр полутвердый 50-55% (г)	5	5
Масло растительное (г)	10	8

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите рис до готовности, а кабачок потушите до мягкости.
- Смешайте рис с кабачком и маслами.
- Готовое блюдо посыпьте натертым сыром



РАГУ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

Пищевая ценность

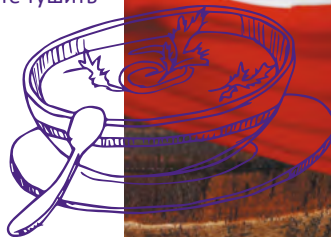
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	19,2	16,4
Белки (г)	2,8	3,8
Углеводы (г)	3,5	4,2
Энергетическая ценность (ккал)	198,1	179,2

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Цветная капуста (г)	41	55
Морковь (г)	15	15
Куриная грудка (г)	5	8
Сливки 35% (г)	24	26
Масло растительное (г)	10	6

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В сотейнике потушите куриную грудку до полуготовности, добавьте цветную капусту, морковь, растительное масло и продолжайте тушить под крышкой до мягкости овощей.
- За 5 минут до готовности в блюдо добавьте сливки.
- Готовое блюдо измельчите до нужной консистенции.





РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	13,9	12,8
Белки (г)	2,5	3,5
Углеводы (г)	2,1	2,8
Энергетическая ценность (ккал)	143,9	140

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Говядина (г)	10	15
Морковь (г)	10	15
Лук репчатый (г)	9	10
Помидоры (г)	10	15
Сметана 30% (г)	11	11
Масло растительное (г)	9	7

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Потушите говядину до полуготовности, добавьте репчатый лук, морковь, помидоры, растительное масло и готовьте на медленном огне в течение 30 минут, пока мясо не станет мягким.
- За 5 минут до готовности добавьте сметану. Подавайте с соусом, полученным в процессе приготовления.





ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СЫРНОМ СОУСЕ



Пищевая ценность

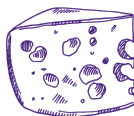
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	16	11,5
Белки (г)	3,3	3,3
Углеводы (г)	2,1	2,6
Энергетическая ценность (ккал)	165,7	127,2

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	5	5
Масло растительное (г)	7	4
Сыр полутвердый 50-55% (г)	6	5
Цветная капуста (г)	30	45
Сметана 25% (г)	15	10

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Отварите цветную капусту до готовности (или приготовьте на пару).
- Разведите смесь KetoCal 3:1 как указано в инструкции. Смешайте KetoCal с растительным маслом и сметаной.
- Цветную капусту уложите в жаропрочную форму, залейте соусом, присыпьте сыром и запекайте до образования золотистой корочки





РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ СКУМБРИИ



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	27,8	23,1
Белки (г)	6,8	8,8
Углеводы (г)	2,6	3,0
Энергетическая ценность (ккал)	287,7	255,5

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	8	8
Скумбрия (г)	15	25
Кабачок (г)	5	10
Цветная капуста (г)	5	10
Масло растительное (г)	18	12
Мука пшеничная (г)	2	2
Яйцо (г)	20	20

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Запеките скумбрию до готовности, отварите (или потушите) цветную капусту до мягкости. Натрите кабачок на мелкой терке, цветную капусту разомните вилкой, скумбрию разделите на волокна.
- Смешайте овощи, рыбу, яйцо и KetoCal 3:1.
- Сформируйте небольшие рыбные палочки, смажьте оливковым маслом и обсыпьте мукой. Запекайте в духовом шкафу до готовности.



СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



Пищевая ценность		
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	36,9	29,3
Белки (г)	11,3	13,5
Углеводы (г)	1,2	1,3
Энергетическая ценность (ккал)	381,9	322,7

Состав блюда		
Пропорции (г)	3:1	2:1
Филе семги (г)	50	60
Сливки 33% (г)	36	40
Масло растительное (г)	20	10

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Разогрейте духовой шкаф до 180 °С.
- Жаропрочную посуду смажьте маслом. Выложите в форму рыбу.
- Смешайте сливки и растительное масло, полученной смесью залейте рыбу.
- Готовьте в духовке около 30 минут.
- В первые 15 минут приготовления лучше прикрыть форму фольгой. Потом фольгу можно убрать для румяной корочки или оставить для более нежного вкуса.





СОУС БОЛОНЬЕЗ



Пищевая ценность

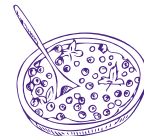
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	12,3	9,4
Белки (г)	2,9	3,2
Углеводы (г)	1,2	1,5
Энергетическая ценность (ккал)	126,9	103,3

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Говядина (г)	14	15
Баклажан (г)	10	15
Помидоры (томаты) (г)	10	10
Масло растительное (г)	10	7
Лук репчатый (г)	5	5

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Из говядины сделайте фарш, пропустив через мясорубку.
- Лук с баклажаном пассеруйте до мягкости с добавлением растительного масла.
- В сковороду добавьте говяжий фарш.
- Через 5 минут добавьте нарезанные помидоры.
- Тушите на умеренном огне под закрытой крышкой около 20 минут, периодически помешивая.





**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ПРИЕМЫ ПИЩИ**



ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОКА И АВОКАДО

Пищевая ценность

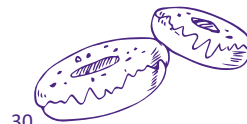
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	17,8	13,6
Белки (г)	1,2	1,3
Углеводы (г)	4,7	5,6
Энергетическая ценность (ккал)	183,8	149,9

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Яблоко (г)	16	23
Авокадо (г)	50	50
Сливки 35% (г)	5	10
Масло растительное (г)	6	-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **Пропорция 3:1** – Смешайте спелое авокадо с печеным яблоком, сливками и растительным маслом. С помощью блендера взбейте все ингредиенты в нежное пюре.
- **Пропорция 2:1** – Смешайте спелое авокадо с печеным яблоком и сливками. С помощью блендера взбейте все ингредиенты в нежное пюре.





ЖЕЛЕ ИЗ СЛИВОК



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	27,6	15,7
Белки (г)	7,8	6,8
Углеводы (г)	1,2	1
Энергетическая ценность (ккал)	284,2	172,8

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 4:1 (сухая смесь) (г)	28	14
Желатин (г)	4	5
Вода (г)	23	125
Сметана 30% (г)	14	20
Масло растительное (г)	4	-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Залейте желатин горячей водой и перемешайте до растворения порошка.
- KetoCal 4:1 разведите согласно инструкции.
- Смешайте желатин, сметану, KetoCal 4:1 и растительное масло, полученную смесь взбейте блендером до однородности.
- Разлейте по формам и оставьте в холодильнике до застывания.





СЫРНЫЕ МАФФИНЫ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	14,3	13,6
Белки (г)	3,5	5,1
Углеводы (г)	1,3	1,8
Энергетическая ценность (ккал)	148	149,3

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	7	7
Разрыхлитель теста (г)	1	1
Мука кокосовая (г)	3	5
Масло сливочное (г)	9	6
Яйцо (г)	12	12
Сыр полутвердый 50-55% (г)	1	6

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Разогрейте духовку до температуры 200°C.
- Смешайте в миске KetoCal 3:1, разрыхлитель для теста и кокосовую муку. Растопите сливочное масло в микроволновой печи (5 секунд). Добавьте к сухим ингредиентам яйцо и сливочное масло. Смешайте все ингредиенты, регулируя густоту теплой водой. К полученной смеси добавьте сыр и разложите по формам.
- Выпекайте около 20 минут, а затем оставьте в форме для остывания.





ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	17,3	13,7
Белки (г)	3,8	4,5
Углеводы (г)	1,9	2,5
Энергетическая ценность (ккал)	178,7	151,1

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 4:1 (сухая смесь) (г)	14	10
Мука пшеничная (г)	2	3
Яйцо (г)	5	10
Масло растительное (г)	6	4
Сыр Пармезан (г)	4	6
Вода (г)	По мере необходимости	По мере необходимости

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Смешайте в миске KetoCal 4:1, муку, растительное масло, пармезан и яйцо. При необходимости добавьте воду.
- Разогрейте духовку до температуры 190°C, переложите смесь в кондитерский рукав и выдавите полоски теста на пергамент.
- Выпекайте 10 минут или до момента образования золотистой корочки. Остудите на металлической решетке.





КРЕКЕРЫ



Пищевая ценность

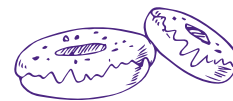
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	12,5	8,6
Белки (г)	3,2	3,5
Углеводы (г)	0,9	0,7
Энергетическая ценность (ккал)	129,2	93,9

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	12	8
Вода (г)	10	11
Масло растительное (г)	3	1
Яйцо (г)	11	18

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Разогрейте духовку до температуры 190°C.
- Смешайте KetoCal 3:1 с водой, оливковым маслом и яйцом.
- Полученное тесто разделите на четыре порции и разложите на бумаге для запекания с помощью лопатки, чтобы сформировать крекеры диаметром около 5 см.
- Выпекайте до золотистого цвета, переверните на другую сторону и выпекайте еще 5 минут, чтобы низ также был хрустящим.





СЫР МАСКАРПОНЕ С ГРУШЕЙ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	15,4	11,6
Белки (г)	1,3	1,2
Углеводы (г)	3,8	4,7
Энергетическая ценность (ккал)	159,4	128,5

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Груша (г)	24	33
Сыр маскарпоне (г)	25	23
Масло растительное (г)	5	2

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Измельчите грушу до однородного пюре с помощью блендера, смешайте ее с сыром маскарпоне и растительным маслом.
- При необходимости добавьте немного теплой воды, чтобы получилось пюре нужной консистенции.





ФРУКТОВЫЙ ЙОГУРТ

Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	13,3	11,4
Белки (г)	2,2	2,5
Углеводы (г)	2,3	3,3
Энергетическая ценность (ккал)	137,5	125,2

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Йогурт 3,2% (г)	40	40
Сметана 40% (г)	5	15
Клубника (г)	10	20
Масло растительное (г)	10	4

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Разомните клубнику в пюре.
- Смешайте клубничное пюре с йогуртом, сметаной и растительным маслом.



СЫРНАЯ ТАРЕЛКА С ОВОЩАМИ И СОУСОМ

Пищевая ценность

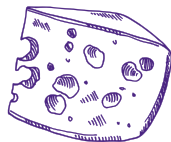
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	18,2	16,2
Белки (г)	5,2	6,3
Углеводы (г)	1,0	1,6
Энергетическая ценность (ккал)	188,3	177,9

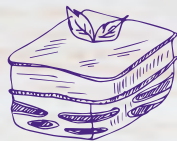
Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Сыр полутвердый 50-55% (г)	10	12
Сыр Пармезан (г)	10	12
Огурец (г)	8	16
Помидор (г)	8	16
Сметана 40% (г)	12	15
Масло растительное (г)	9	5

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Нарежьте сыр кубиками, овощи – дольками.
- Приготовьте соус, смешав сметану с растительным маслом.
- Подавайте сырную тарелку с овощами и соусом.





ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ



Пищевая ценность

Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	15,3	14,9
Белки (г)	4,3	6,6
Углеводы (г)	0,8	0,9
Энергетическая ценность (ккал)	157,4	164,4

Состав блюда

Пропорции	3:1	2:1
Масло сливочное (г)	7	4
Какао-порошок (г)	1	2
Сметана 40% (г)	15	15
Яйцо куриное (г)	29	46
Вода (г)	17	20

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Взбейте яйцо с использованием блендера.
- Добавьте сметану, воду, какао-порошок, мягкое сливочное масло и перемешайте.
- Смажьте посуду для выпекания сливочным маслом, влейте в нее получившуюся смесь.
- Запекайте в разогретом до 160°C духовом шкафу в течение 15 минут.



КОКТЕЙЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ

Пищевая ценность		
Пропорции	3:1	2:1
Жиры (г)	13,4	11,2
Белки (г)	2	2
Углеводы (г)	2,4	3,7
Энергетическая ценность (ккал)	138,7	125,8

Состав блюда		
Пропорции	3:1	2:1
KetoCal 3:1 (сухая смесь) (г)	9,3	9,3
Сливки 35% (г)	20	14
Клубника (г)	15	35
Вода (г)	90	90

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Разведите смесь KetoCal 3:1 как указано на упаковке (9,3 г сухой смеси и 90 мл воды).
- Добавьте сливки, клубнику и взбейте блендером до однородности.

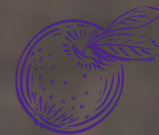












Таблица 1. Примерные рекомендации по замене фруктов и ягод

Варианты замены	Эквивалент в яблоках
Груша, абрикос, персик, слива, крыжовник	яблоко
Вишня, черешня	количество яблок умножить на 0,9
Киви, апельсин, мандарин, малина	количество яблок умножить на 1,2
Земляника, черника	количество яблок умножить на 1,4
Ежевика, арбуз	количество яблок умножить на 2

ПРОДУКТ	ХАРАКТЕРИСТИКА		ФОРМА	УПАКОВКА
<p>KetoCal 4:1 Нейтральный вкус</p> 	<p>89 % энергии из жиров</p> <p>2 % энергии из углеводов</p>	<p>Содержит белки (г) (казеин и сыворотку) и отдельные аминокислоты (включая карнитин)</p> <p>Содержит витамины, макро- и микроэлементы</p>	<p>Порошок</p>	<p>Жестяная банка 300 г</p> 
<p>KetoCal 3:1 Нейтральный вкус</p> 	<p>87 % энергии из жиров</p> <p>4 % энергии из углеводов</p>	<p>Содержит длинноцепочечные жирные кислоты (1СР – докозагексаеновая кислота (DHA) и арахидоновая кислота (AA))</p>		
<p>Liquigen</p> 	<p>50% МСТ 50% вода</p>		<p>Эмульсия</p>	<p>Пластиковая бутылка 250 мл</p> 

ПРОДУКТ	ВОЗРАСТ	СПОСОБ ПОТРЕБЛЕНИЯ	ВИД КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЫ		ПОДРОБНОСТИ О СОСТОЯНИИ ПАЦИЕНТА ИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
<p>KetoCal 4:1 Нейтральный вкус</p> 	<p>Старше 1 года</p>		<p>Классическая кетогенная диета в пропорции 4:1</p>	<p>Другое кетогенное соотношение можно получить путем добавления источников жиров, например, масла, или добавлением источников углеводов и/или белков, например, модифицированной смеси.</p>	<p>Не применять при аллергии на белки (г) коровьего молока Применять с осторожностью при непереносимости лактозы</p>
<p>KetoCal 3:1 Нейтральный вкус</p> 	<p>Старше 1 года</p>	<p>Может применяться перорально, через зонд, через гастростому</p> <p>Не допускается парентеральное введение</p>	<p>Классическая кетогенная диета в пропорции 3:1</p>		
<p>Liquigen</p> 	<p>Старше 1 года</p>		<p>Кетогенная диета МСТ Добавка МСТ для других видов кетогенных диет</p>		

ПРОДУКТ	ПРИМЕНЕНИЕ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ
<p>KetoCal 4:1 Нейтральный вкус</p> 	<p>Комплексный рацион питания. Продукт предназначен для применения в качестве самостоятельного источника питания у детей старше 1 года до 3-х лет, а также в качестве дополнительного источника питания для детей от 1 года до 3-х лет и детей старше 3-х лет.</p> <p>Компонент рациона (например, добавка в суп, хлопья, десерт, коктейль)</p>	<p>Употреблять сразу после приготовления.</p> <p>Можно приготовить порцию на весь день и хранить в холодильнике в течение 24 часов.</p> <p>При хранении жир из продукта может расслоиться - перед подачей необходимо перемешать и подогреть.</p> <p>Из-за большого содержания жира продукт лучше всего растворяется в воде при температуре 50-60°C.</p> <p>Пропорции:</p> <p>Рекомендованные пропорции: 14,2% (14,2 г порошка + 86 мл воды = 100 мл готовой смеси; 5 г порошка + 30 мл воды).</p> <p>Можно растворять в большем количестве воды (чем рекомендовано).</p> <p>При слишком высокой концентрации сухой смеси готовый продукт обладает повышенной осмолярностью — это может вызвать боль в животе, рвоту, диарею.</p>
<p>KetoCal 3:1 Нейтральный вкус</p> 	<p>Комплексный рацион питания. Продукт предназначен для применения в качестве самостоятельного источника питания с 1 года до 3-х лет, а также в качестве дополнительного источника питания для детей от 1 года до 3-х лет и детей старше 3-х лет.</p> <p>Компонент рациона (например, добавка в суп, хлопья, десерт, коктейль)</p>	
<p>Liquigen</p> 	<p>Добавка к блюдам или жидкостям.</p> <p>Для детей старше 1 года и взрослых, которые могут пить самостоятельно (например, молоко)</p>	<p>Начинать с маленькой порции, постепенно увеличивая ее до требуемой дозировки.</p> <p>Таким способом можно добиться лучшей переносимости среднецепочечных триглицеридов (МСТ) и избежать появления диареи и боли в животе.</p> <p>Суточную дозу лучше разделить на все приемы пищи, а не употреблять в один прием.</p> <p>Хранить в холодильнике после вскрытия.</p> <p>Встряхнуть перед употреблением.</p> <p>После приготовления использовать в течение 1 часа.</p>



Сайт для врачей
о кетогенной диете