

НИКА БЕЛОВА

КЕТО-ЗАВТРАКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

60 быстрых рецептов без сахара и муки



Ника Белова

**Кето-завтраки на каждый
день. 60 рецептов**

«Автор»

2026

Белова Н.

Кето-завтраки на каждый день. 60 рецептов / Н. Белова —
«Автор», 2026

В книге 60 рецептов: омлет, который складывается пополам и тянется сыром. Сырники с румяной корочкой без пшеницы и без манки. Стопка панкейков, где масло тает в дырочках. стакан шоколада, тарелка с лососем, каша без крупы, кружка-кекс за 3 минуты, пока чайник ещё закипает. Все рецепты — в граммах, с понятным «что делать дальше» и КБЖУ. Наливайте кофе. Завтрак уже есть.

© Белова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важная информация	5
Содержание	6
Введение	8
Уточнения к утренней кухне	9
Яичные завтраки	10
1. Классический омлет со сливками и сыром	11
Ингредиенты	12
Приготовление	13
2. Омлет с шампиньонами и сыром	14
Ингредиенты	15
Приготовление	16
3. Омлет со шпинатом и фетой	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ника Белова

Кето-завтраки на каждый день. 60 рецептов

Важная информация

Эта книга носит информационно-кулинарный характер и содержит рецепты завтраков с пониженным содержанием углеводов. Представленные материалы не являются медицинскими рекомендациями и не заменяют консультацию врача, диетолога или другого квалифицированного специалиста.

Содержание

ЯИЧНЫЕ ЗАВТРАКИ **СЫРНИКИ, ТВОРОГ И ЗАПЕКАНКИ** **ПАНКЕЙКИ, ОЛАДЫ И ВАФЛИ** **ВЫПЕЧКА К УТРЕННЕМУ СТОЛУ** **СМУЗИ, БОУЛЫ И КАШИ** **СОЛЁНЫЕ ТАРЕЛКИ БЕЗ ВОЗНИ** **НАПИТКИ К ЗАВТРАКУ**

Яичные завтраки

1. Классический омлет со сливками и сыром
2. Омлет с шампиньонами и сыром
3. Омлет со шпинатом и фетой
4. Омлет с томатами черри и моцареллой
5. Омлет-запеканка с беконом и сыром
6. Яичница на гхи с авокадо и семенами
7. Скрэмбл с лососем и сливочным сыром
8. Яйца пашот на сливочном шпинате
9. Фриттата с кабачком и сыром
10. Яйца в облаках с пармезаном
11. Сливочная шакшука с перцем
12. Яйца бенедикт на кето-булочке

Сырники, творог и запеканки

13. Творожные сырники без пшеницы и сахара
14. Шоколадные сырники с какао
15. Сырники с маком и цедрой
16. Ванильная творожная запеканка
17. Творожная запеканка с малиной
18. Ленивые вареники из творога
19. Творожные конвертики на сковороде
20. Утренний творожный крем с ягодами

Панкейки, оладьи и вафли

21. Пышные кето-панкейки со сливочным маслом
22. Шоколадные панкейки с какао
23. Тыквенно-коричные панкейки
24. Кокосовые оладьи
25. Сырные оладьи к завтраку
26. Сладкие оладьи из кабачка
27. Сладкие вафли с корицей
28. Бородинские хлебные вафли
29. Чесночные хлебные вафли
30. Карнивор-вафли на казеине

Выпечка к утреннему столу

31. Булочки из клетчатки к завтраку
32. Творожно-сырные бублики
33. Сырные булочки без муки
34. Сладкие сырные плюшки с корицей
35. Сырная хрустящая плюшка

- 36. Бейглы к завтраку
- 37. Ванильный тост с корицей и гхи
- 38. Кружка-кекс в микроволновке за 3 минуты
- 39. Утренняя фокачча с яйцом
- 40. Льняной тост с солёным маслом

Смузи, боулы и каши

- 41. Шоколадный смузи-завтрак с коллагеном
- 42. Малиновый смузи на кокосовых сливках
- 43. Зелёный смузи со шпинатом и авокадо
- 44. Кофейный смузи с МСТ
- 45. Chia-пудинг на кокосовом молоке
- 46. Ягодный chia-боул
- 47. Шоколадно-авокадный боул
- 48. Льняная «каша» с корицей
- 49. Миндальная каша с ванилью
- 50. Кокосовая каша-крем

Солёные тарелки без возни

- 51. Тарелка «авокадо, яйцо, семена»
- 52. Утренняя тарелка с лососем и огурцом
- 53. Бекон, глазунья и зелень
- 54. Тунец, яйцо и листья
- 55. Грибы в сливках на тосте
- 56. Сырная тарелка с орехами и огурцом

Напитки к завтраку

- 57. Сливочный кофе с маслом
- 58. Густой утренний какао
- 59. Тёплый матча-латте
- 60. Тыквенный латте к завтраку

Введение

Эта книга про утро. Шестьдесят рецептов: яйца и запеканки, сырники и вафли, булочки и тосты, смузи и каши, тарелки, которые собирают за пять минут, и чашки, которые пахнут кофейней. Часть блюд пересекается с моими сборниками «Кето-выпечка без лишних углеводов», «Кето-десерты без сахара» и «Кето-меню на неделю». Здесь они собраны в одну утреннюю кухню так, чтобы не листать три книги, пока остывает чайник.

Каждая формула — в граммах. У каждого блюда «что делать дальше», КБЖУ на 100 г и чистые углеводы. Наливайте кофе. Начинаем с яиц.

Уточнения к утренней кухне

Температуры и время — с моей духовки. Вашу смотрите цветом и шпажкой.

Псиллиум — всегда шелуха подорожника, слегка измельчённая в кофемолке («вжик-вжик», до половины объёма). Мука псиллиума меняет гидратацию.

Яйца С0 $\approx$ 55–60 г. Холодные белки взбиваются лениво. Достаньте их заранее.

Духовка по умолчанию: 180 °С, верх–низ, без конвекции. Для тостов и плюшек — смотрите рецепт.

После замеса тесто с псиллиумом, кокосовой мукой и льном отдыхает 10–20 минут. Это не пауза «если есть время». Это часть рецепта.

Эритрит — для выпечки. Аллулоза — для кремов, смузи и какао. В холодном креме эритрит хрустит.

Творог для сырников — отжатый. Влажный «зернёный» расползётся, сколько ни добавляйте муки.

МСТ и гхи в напитках начинайте с чайной ложки. Столовая сразу делает чашку тяжёлой.

КБЖУ на 100 г: килокалории / белки / жиры / углеводы, плюс клетчатка. Чистые углеводы = общие минус клетчатка. Эритрит и аллулозу в этот удар я не включаю. Цифры ориентировочные.

С вечера можно: сварить яйца, испечь булочки, залить чиа, собрать запеканку. Утро тогда только разогревает и наливает кофе.

Яичные завтраки

Омлеты, яичницы, пашот, запеканки. То, что собирается на одной сковороде, пока чайник закипает.

1. Классический омлет со сливками и сыром

1 порция · 10 минут

Самый честный утренний старт: яйца, сливки, кусок сыра. Никакой начинки «для вида» — только пышная лента, которую складываешь пополам и ешь сразу, пока тянется.

Ингредиенты

- Яйца С0 — 3 шт.
- Сливки 33 % — 30 мл
- Сыр твёрдый — 30 г
- Масло сливочное — 10 г
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление

Яйца взбейте со сливками, солью и перцем венчиком — не до пены, до однородной ленты. На сковороде растопите масло на слабом огне. Влейте яйца.

Когда края схватятся, посыпьте тёртым сыром. Накройте крышку на 2–3 минуты.

Сложите пополам и сразу на тарелку. Омлет не любит ждать.

КБЖУ на 100 г: 195 ккал / Б 13 / Ж 16 / У 1,2. Чистые углеводы: 1,2 г

Заметка. Аллергены: яйца, молочные продукты. На сильном огне низ сгорит, верх останется жидким.

Готовьте с удовольствием!

2. Омлет с шампиньонами и сыром

1 порция · 15 минут

Грибы сначала отдают воду на сухой сковороде — иначе омлет будет плавать. Потом масло, яйца, сыр и крышка. Верх пропекается сам, переворачивать не нужно.

Ингредиенты

- Яйца — 3 шт.
- Сливки 33 % — 30 мл
- Шампиньоны — 100 г
- Сыр твёрдый — 30 г
- Масло сливочное — 15 г
- Соль, перец, зелень — по вкусу

Приготовление

Грибы нарежьте пластинами, обжарьте на сухой сковороде до испарения влаги, затем добавьте половину масла и доведите до золота. Посолите.

Яйца взбейте со сливками, солью и перцем.

Влейте к грибам, посыпьте сыром. Крышка, слабый огонь, 4–5 минут.

Сложите пополам, посыпьте зеленью.

КБЖУ на 100 г: 190 ккал / Б 12 / Ж 15 / У 2. Чистые углеводы: 1,5 г

***Заметка.** Аллергены: яйца, молочные продукты.*

Готовьте с удовольствием!

3. Омлет со шпинатом и фетой

1 порция · 12 минут

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.