



НИКА БЕЛОВА

КЕТО-МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

7 ДНЕЙ · 35 РЕЦЕПТОВ



Ника Белова

Кето-меню на неделю.

7 дней, 35 рецептов

<https://litres.ru/74441743>

SelfPub; 2026

Аннотация

Воскресенье. Пустой холодильник. И тот самый вопрос: «Что готовить всю неделю?»

Эта книга отвечает на него заранее. Семь дней, тридцать пять рецептов и один список покупок. На каждый день — завтрак, обед, ужин, перекус и десерт без сахара и без пшеницы. Курица с обеда становится салатом завтра, запеканка с субботы встречает воскресное утро, а вечером вы собираете тарелку, а не начинаете с нуля.

Меню собрано так, как я готовлю для своей семьи: граммы вместо «на глаз», заготовки вместо героизма, сладкое без сахара. Дни можно менять местами. Вчерашний ужин можно доест. Кухня должна обслуживать жизнь, а не наоборот.

Наливайте чай. Неделя уже составлена.

Содержание

Важная информация	4
Содержание	5
Введение	7
Как пользоваться книгой	9
Один вечер — спокойная неделя	10
Мои рабочие правила кето-кухни	11
Если день не пошёл по плану	12
День 1. Понедельник	13
Завтрак. Творожные сырники без пшеничной муки и сахара	14
Ингредиенты	15
Приготовление	16
Обед. Куриное филе в сливочном шпинате	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ника Белова

Кето-меню на неделю.

7 дней, 35 рецептов

Важная информация

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

Содержание

День 1. Понедельник

Завтрак. Творожные сырники без пшеничной муки и сахара

Обед. Куриное филе в сливочном шпинате

Ужин. Салат с тунцом, яйцом и авокадо

Перекус. Малиновый смузи на кокосовых сливках

Десерт. Сладкий кружка-кекс в микроволновке за 3 минуты

День 2. Вторник

Завтрак. Омлет с шампиньонами и сыром

Обед. Крем-суп из брокколи с сыром

Ужин. Салат с курицей, авокадо и пармезаном (из вчерашней заготовки)

Перекус. Нежный творожный десерт с лимонной цедрой

Десерт. Трюфели из тёмного кето-шоколада с авокадо

День 3. Среда

Завтрак. Пышные кето-панкейки со сливочным маслом

Обед. Кето-бургер на булочке из клетчатки

Ужин. Куриные тефтели в сливочно-грибном соусе

Перекус. Сырная хрустящая плюшка

Десерт. Крем-брюле с хрустящей корочкой

День 4. Четверг

Завтрак. Сладкий кето-омлет «Кайзершмаррн» с ванилью

и корицей

Обед. Салат «Цезарь» с курицей и сырными крекерами

Ужин. Свиные рёбрышки с чесноком в духовке

Перекус. Кунжутные хрустящие печенья

Десерт. Конфеты «Рафаэлло» с миндалём и кокосом

День 5. Пятница

Завтрак. Творожно-сырные бублики

Обед. Тыквенный крем-суп с кокосовыми сливками

Ужин. Рыба, запечённая под сырной корочкой со спаржей

Перекус. Chia-пудинг на кокосовом молоке

Десерт. Шоколадное мороженое с какао-крупкой

День 6. Суббота

Завтрак. Омлет-запеканка с беконом и сыром

Обед. Перцы, фаршированные мясом и сыром

Ужин. Греческий салат с тёплой кето-фокаччей

Перекус. Солёная карамель (кето-ириски)

Десерт. Панакота ванильная с ягодным кули

День 7. Воскресенье

Завтрак. Омлет-запеканка с беконом (вчерашня) и салат

Обед. Скумбрия, запечённая с лимоном и розмарином

Ужин. Рулет из курицы с сыром и шпинатом

Перекус. Ягодный сорбет на эритрите

Десерт. Трайфл «Черничный бархат» в стаканчиках

Список покупок на неделю

Заключение

Введение

Есть вопрос, от которого у меня на кухне каждое воскресенье всегда одно и то же выражение лица: «Что готовить на неделю?»

Мы любим кето. Мы выбрали его сознательно. Но вечером в воскресенье, когда холодильник пустеет, а в голове крутятся дедлайны, дети и дела, эта любовь начинает требовать усилий. Стоять у плиты с чистого листа семь вечеров подряд — подвиг. Я так жила первый год и знаю: готовить на кето каждый день «на холодную голову» — путь к заказу пиццы с последствиями.

Поэтому я написала эту книгу.

Внутри — готовая неделя: семь дней, тридцать пять рецептов. На каждый день — завтрак, обед, ужин, перекус и десерт. Всё составлено так, чтобы продукты работали на вас, а не вы на них: куриное филе с обеда становится основой салата, крем с утренних сырников живёт своей жизнью в холодильнике, а воскресные полчаса у плиты превращаются в спокойные будни. В конце — единый список покупок на неделю: один поход в магазин, и вы вооружены.

Все рецепты — из моих кухонных тетрадей и из моих книг «Кето-выпечка без лишних углеводов» и «Кето-десерты без сахара». Я собрала их в меню так, как собираю его для своей семьи: сбалансированно, вкусно и без героизма.

Это не сборник «идеальных дней». Это неделя, которая работает. Если один день вы поменяете местами — ничего не рухнет. Если у вас остался вчерашний ужин — ешьте его с чистой совестью. Кухня должна обслуживать жизнь, а не наоборот.

Наливайте чай. Начинаем неделю спокойно.

Как пользоваться книгой

Кето-меню устроено просто: откройте день — приготовьте завтрак, обед, ужин, перекус и десерт. Но несколько правил сделают вашу неделю ещё легче.

Один вечер — спокойная неделя

Воскресенье у меня — день заготовок. Полчаса—час работы, и будни идут другим ходом:

- Сварите яйца сразу 8–10 штук — половина уйдёт в салаты и перекусы.
- Запеките сразу два противня куриного филе и рыбу — основа обедов и ужинов.
- Натрите сыр, промойте зелень, нарежьте овощи и уберите в контейнеры.
- Приготовьте один соус (цезарь, сметанно-чесночный) — он оживит три блюда.
- Выпеките булочки или крекеры — перекусы недели готовы.

Это не гастрономический марафон. Это десять минут здесь, пятнадцать там — и в будний вечер вы только собираете тарелку.

Мои рабочие правила кето-кухни

- Весы, а не «на глаз». Стакан миндальной муки у разных пачек — разные граммы.
- Псиллиум — всегда шелуха подорожника, слегка измельчённая в кофемолке («вжик-вжик», до половины объёма). Мука псиллиума меняет гидратацию — не подменяйте.
- Яйца С0 $\approx$ 55–60 г. Холодные белки взбиваются лениво — достаньте яйца заранее.
- Духовка по умолчанию: 180 °С, верх–низ, без конвекции. Вашу духовку смотрите цветом и шпажкой, а не только таймером.
- Холодильник — вторая духовка. Крему нужна ночь, желе — часа четыре. Не открывайте дверцу через час «посмотреть».
- Эритрит — для выпечки, аллулоза — для кремов, глазурей и карамели. Холодный крем на эритрите кристаллизуется — теперь вы знаете, кто виноват.
- КБЖУ на 100 г: калории / белки / жиры / углеводы, плюс клетчатка. Цифры ориентировочные — яйца, творог и жирность сливок у всех разные.

Если день не пошёл по плану

Поменяйте дни местами. Пропустите перекус. Съешьте вчерашний ужин. Доготовьте завтрак на ужин — яйца не обидятся. Меню — это карта, а не приговор.

День 1. Понедельник

Неделя начинается мягко: сырники на завтрак — это маленькое утреннее торжество, которое приготовится за полчаса. Днём запекаем куриное филе сразу на два раза: часть уйдёт в ужин сегодня, часть — в салат завтра. Вечером вы собираете тарелку, а не готовите.

Завтрак. Творожные сырники без пшеничной муки и сахара

2 порции · 25 минут

Классические домашние сырники: нежная серединка, румяная корочка. Миндальная и кокосовая мука связывают творог вместо пшеницы. Единственное условие — творог нужно отжать.

Ингредиенты

- Творог 5–9 % (сухой, отжатый) — 300 г
- Яйца куриные С0 — 2 шт.
- Мука миндальная — 40 г + 10 г для обвалки
- Мука кокосовая — 15 г
- Эритрит (пудра) — 25 г
- Экстракт ванили — ½ ч.л.
- Цедра лимона — ½ ч.л.
- Соль — щепотка
- Масло сливочное для жарки — 20 г

Приготовление

Творог отожмите через марлю или сито: лишняя сыворотка — враг формы. Протрите или разомните до исчезновения крупных комочков.

Смешайте творог с яйцами, миндальной и кокосовой мукой, эритритом, ванилью, цедрой и солью. Вымесите и оставьте на 10 минут: кокосовая мука набухнет.

Разделите на 8 частей, скатайте шарики и сформируйте шайбы. Обваляйте в миндальной муке.

Разогрейте масло на среднем огне. Обжаривайте под крышкой по 3–4 минуты с каждой стороны до равномерного золотистого цвета. На сильном огне снаружи сгорят, внутри останутся сырыми.

Подавайте тёплыми со сметаной или кето-джемом.

КБЖУ на 100 г: 210 ккал / Б 13 / Ж 15 / У 3,5 (клетчатка 1,8 г). Чистые углеводы: 1,7 г

Заметка. Влажный «зернёный» творог без отжима расползётся. Если масса всё равно жидкая — добавьте ещё 5 г кокосовой муки, не больше. Аллергены: яйца, молочные продукты, миндаль.

Готовьте с удовольствием!

Обед. Куриное филе в сливочном шпинате

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.