

Spis treści



390332

Dla kogo jest SZTUKA KETO? 11

O mnie 15

Kim jest @ketobulka? 16

Prolog 19

Jak zacząć? 23

Trzy i pół roku w ketozie... 24

Po „po” 29

Chudniesz dalej? 30

Czy nadal liczysz kalorie? 33

A jak zdrowko? 35

Miesiączka. MASAKRA. Ulga. Cykloczułość 38

Intymnie – o wiewiórkach 40

Przed „przed”, czyli skąd się bierze otyłość... 45

A oto części składowe mojej otyłości, które udało mi się zlokalizować..... 47

Moja nastoletnia ciąża i strach 54

Motywacja, czyli poderwanie dupy z kanapy 56

Elementy mojej układanki zdrowia - update .. 59

Nie wierz w bajki! 61

Zdrowe odżywianie w stylu Ketobulki..... 64

Nawyki i skurczybyki 67

Aktywność fizyczna 71

Poćmy się na zdrowie! 73

Sen, sypialnia i gadżety 76

Materac	76
Kołdry obciążeniowe.....	77
CBD.....	78
Zdrowe oświetlenie i okulary blokujące światło niebieskie przed snem. . .	78
Praktyka wdzięczności	78
Relaks na macie do akupresury.....	79
Seks	79
Słoneczko.....	80
Zimno, zimniej, mors(erka)!.....	82
Suplementacja aktualizacja	86
Elektrolity – magnez, potas i sód	87
Mumio, krew skał, shilajit.....	87
Błękit metylenowy	88
KOLAGEN, KOLAGEN, KOLAGEN	89
Witamina D.....	90
Kwasy omega-3: DHA i EPA	90
Adaptogeny.....	91
Pyłek pszczeli oraz inne produkty pszczele – pierzga, propolis	91
W gównie prawda	93
Wakacje z KETO, na KETO i bez KETO. I powrót	95
Gdy widzę słodyczne, to kwiczę	100
KETOBULKA w krainie Insta	102
HEJT	103
Jestem głosem	105
Im więcej cierpienia, tym więcej szczęścia?!	108

PRZEPISY **KETO** – delikatystyczne III

Produkty na **KETO** II3

MAKA KETOgeniczna, czyli jaka... ..	115
Słodziki.....	118
Zdrowe tłuszcze w mojej kuchni	119

Pieczynwo	121
Upsiki	123
Szybkie uniwersalne buty z masła orzechowego	125
Pita nie pyta, pita rozumie	127
Bambusowy sztos Ketobulki	129
Chlebek lniany jasny	131
Chlebek lniany ciemny z ziarnami	133
Tortilla	135
Cienkie i chrupiące pieczywo	137
Serowe bułeczki z pesto z czosnku niedźwiedziego	139
Chlebek majonezowy	143

O poranku na dzień dobry 145

Portobello cik-cak	147
Jaja po KETOturecku	149
Szakszuki nie oszukasz	151
Muffiny jajeczne	153
Budyniowe naleśniki	155
Naleśniki bambusowe	157
Cini minis	159
Granola owocowa	161
Kaszka nie manna	163
Siemanko siemianka	165
Placuszki na syte brzuszki	167
Gofry maślane migdałowe	169
Gofry bambusowe	171
Gofry serowe z awokado	173

Ciepło i wytrawnie 175

Kabaczki nadziane szczęciem	177
Oberżyna czaruje wyobraźnię	179
Misja regeneracja rukola	181
Faszerowana papryka	183
Pizza, która nie pójdzie w boczki	185

Pizza minikalorie, maksirozkosz	187
Musaka	189
Wołowina curry	191
Konjac w camembercie	193
Dekonstrukcja burgera	195
Kluski kluseczki	197
Kotleciki pieczarkowe	199
Kotleciki kalafiorowe	201
Frytki z awokado	203
Lasagne	205
Świnia panierowana świnia	207
Łosoś rimbi rimbi	209
Pstrąg w cytrynie	211
Scarpaccia	213
Skrzydełka ogniste siarczyste	215
Pesto na trzy sposoby	217

Zupy 219

Pieczony rosół	221
Kostki rosółowe	223
Malinowa pomidorowa	225
Grzyby i szpiki	227
Kalafiorowa z truflą	229
Dyniowe kremowe love	231
Kwaśnica z twistem	233
Flaczki z boczniaków	235
Chłodnik łotewski	237
Chłodnik ogórkowy	239

Sałatki na KETO to nie mezalians, to mariaż idealny 241

Dressingi, czyli tłusta rozpusta	243
Sos czosnkowy majonezowo-jogurtowy	245

Sos balsamiczny	247
Vinaigrette	249
Salatka z truskawkami i rukolą	251
Salatka z burakami i kozim serem	253
Salatka z serem camembert i boczurkiem	255
Tęczowa salatka	257
Idę w tango z mango i krewetą	259
Salatka bogini	261
Brokułowy zawrót głowy	263
Steirischer Erdäpfelsalat czyli styryjska salatka z ZIEMNIAKAMI!	265
Cesar	267

Zimne d(r)anie 269

Kolagenowa ambrozja trzy gracje	271
Konfitowany szosnyk	273
Masło pomidorowe	275
Tapenada	277
Vitello KETOnnato lub manzo... czyli ROSTBEF	279
Jajka ze śledziem	281
Szuba	283
Szybka pasztetka	285
Żydowski kawior à la Ketobulka	287
Łotewska pasta serowo-jajeczna zwana salatką	289
Labneh	291
Ketogeniczna muhammara	293
Straszna ręka	295
Cziperki piczerki	297
Kuleczki w orzechach	299

Desery 301

Tort malinowa chmurka	303
Mus z białej czekolady bez cukru z malinami	305
Rolada z matchą	307

Faworki	309
Mleczna kanapka	311
Rurki z kremem	313
Orzeszki	315
Krówki ciągutki	317
Czekoladowa panna ketta	319
Rozkoszne bounty	321
Pralinki nadziane lub bajaderki de luxe	323
Makowiec japoński	325
Semifreddo	327
Muffiny marchwiowe	329
Sernik fit na zimno	331
Lody matcha	333
Leśny mech w pucharku	335
Cinnarollsowe kukisy	337
Wesoła jagodzianka	339
Pavlova	341
Charlotte russe	343
Bułeczki jagodowe z lukrem	345
Eklery	347
Ptasie mleczko	349
Malinowe bułeczki	351
Szybkie cytrynowe	353
Sernik bez laktozy	355
Wegańskie ciasto dyniowe bez laktozy	357
Biała czekolada	359
Cytrynowe babeczki	361
Cakesicles z jagodą kamczacką	363
Zakończenie	364
Podziękowanie	365
Źródła mojej wiedzy	365