

КЕТО-МЕНЮ

НА 2 НЕДЕЛИ ДЛЯ ТРЕХ- И ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ










62 РЕЦЕПТА



© 2021 Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.
Все права защищены.

Запрещается полное или частичное воспроизведение и передача этой публикации в любом виде и любым способом, как электронными, так и механическими средствами, включая ксерокопирование, аудио- и видеозапись, а равно и с использованием любой другой системы хранения и поиска информации без письменного разрешения издателя, за исключением случаев приведения кратких цитат в критических статьях или рецензиях.

СОДЕРЖАНИЕ

	НЕМНОГО ОСНОВ.	4
	КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ.	6
	ЛАЙФХАКИ.	7
	МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ (трехразовое питание).	9
	СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ (трехразовое питание).	11
	МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ (двухразовое питание).	14
	СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ (двухразовое питание).	16
	РЕЦЕПТЫ БЛЮД.	19
	ЗАВТРАКИ.	19
	ГОРЯЧИЕ БЛЮДА.	29
	ГАРНИРЫ.	53
	САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.	58
	ДЕСЕРТЫ.	71
	СОУСЫ.	75
	ХЛЕБ.	78
	СУПЫ.	79



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

🔑 НЕМНОГО ОСНОВ

Мы приветствуем всех, кто хочет с помощью изменения питания улучшить свою жизнь. **Ведь главная цель системы Доктора Берга ЗДОРОВОЕ КЕТО® – это здоровье.** Здоровый организм «умеет» регулировать вес тела, не нуждается в медикаментах, поддерживает высокое качество жизни.

При высоком уровне инсулина запасается жир, появляются проблемы со здоровьем. Суть кето-диеты и интервального голодания состоит в уменьшении образования инсулина. Для этого нужно:

- Отказаться от сахара и его скрытых источников: мучного, фруктов, каш
- Сократить до минимума углеводы (до 20-50 г в день)
- Умеренно употреблять белковую пищу (вес сырого белкового продукта на один прием пищи должен составлять 85-100 г)
- Добавить полезные жиры
- Включить в меню не менее 7-10 стаканов овощей и листовой зелени (примерно 250 г)

Не менее важен и режим питания, так как при каждом приеме пищи выбрасывается инсулин. На интервальном голодании вы чередуете еду и ее отсутствие. Начать можно с трех приемов пищи, отказаться от перекусов. Когда вы адаптируетесь и ваш организм перестанет испытывать голод, можно перейти на двухразовое питание. Интервал голодания (с ужина до следующего завтрака) должен составлять не менее 16 часов.



Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

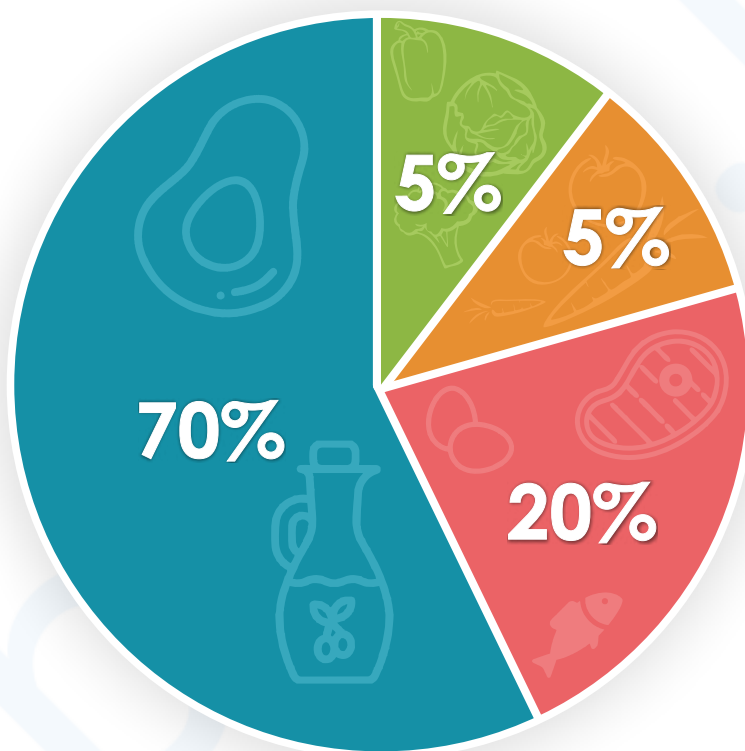
© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

НЕМНОГО ОСНОВ

Калорийность рациона на кето-диете и интервальном голодании имеет второстепенное значение. Мы ее приводим, чтобы вам было легче ориентироваться, если ранее вы привыкли опираться на калорийность продуктов. Гораздо эффективнее действует не ограничение калорий, а соотношение их источников:

- 5% углеводов из ягод, хумуса, сладких овощей + 5% из некрахмалистых овощей (салаты из капусты, зелени, огурцов)
- 20% белков
- 70% полезных жиров



Важный показатель, который учитывается при построении рациона, – это индивидуальные ощущения. При правильном соблюдении ЗДОРОВОГО КЕТО® нет чувства голода и непреодолимого желания сладостей. Важно быть сытым, но и не переедать, чтобы эффективно сжигать накопленный жир.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

В блоке **МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ** размещены названия блюд с указанием страницы, на которой находится рецепт, а также количество калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ) на одну порцию, которое включает составленный кето-рацион на день. В этом меню дневной рацион рассчитан в среднем на 1500-1800 калорий.

ПРИМЕЧАНИЕ: В рецептах, приведенных в этой книге, углеводы из овощей не включены в общее количество углеводов. Потому что содержание углеводов в этих овощах настолько низкое, а питательная ценность овощей настолько велика, что Здоровое Кето® включает в себя употребление их в большом количестве и без подсчета углеводов.

Раздел **РЕЦЕПТЫ** включает в себя блюда из меню, а также бонусные. Обратите внимание: некоторые рецепты даны из расчета на одну порцию, а другие на несколько порций. В рецепте указан размер порции и ее КБЖУ.

После недельного меню для вашего удобства мы разместили **СПИСОК ПОКУПОК**. Это те продукты, которые вам понадобятся, чтобы приготовить рецепты из **МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**. Количество продуктов рассчитано из ингредиентов рецепта. Если рецепт рассчитан на несколько порций, а вы готовите блюдо по нему на одну порцию, то количество некоторых продуктов следует пересчитать.

При совершении покупок обязательно читайте состав продуктов - сыр, ветчина, майонез, фарш и т. д. должны быть **без добавления сахара**. В составе также не должно быть:

- ❌ кукурузного сиропа
- ❌ мальтитола
- ❌ кокосового сиропа
- ❌ сиропа из коричневого риса
- ❌ глюкозно-фруктозного сиропа
- ❌ мальтодекстрина
- ❌ декстрозы
- ❌ глюкозы
- ❌ фруктозы
- ❌ кукурузного крахмала
- ❌ глутамата натрия



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

drberg.ru

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ЛАЙФХАКИ

Листовую зелень, несладкие овощи (например, огурцы) можно и нужно по возможности добавлять всегда, везде и без подсчета калорий. Если у вас нет реакции (вздутия), то потребляйте зелень и овощи в больших количествах. Если проблемы с пищеварением есть - начните с малых порций, выбирайте овощи, которые не вызывают проблем, готовьте на пару.

Если вы не хотите тратить время на приготовление салата, просто порежьте и ешьте овощи и зелень.

Зимой отличным выходом будет квашеная капуста и соленья (без сахара в составе). Замораживайте сезонные овощи и ягоды, готовьте с запасом - это поможет сэкономить время.

В качестве бонуса мы разместили для вас рецепты кето-супов. Если вам не хочется готовить каждый день, вы можете сварить суп и есть его в качестве одного из приемов пищи.

- Если вы не едите бекон, его можно заменить на слабосоленую семгу или форель.
- Для жарки можно использовать кокосовое масло, топленое масло (гхи) или животный жир.
- Если вы не наелись или вам необходимо больше калорий за прием пищи, увеличить их можно за счет полезных жиров.
- На завтрак вы можете пить чай, кофе без сахара и других вредных добавок – это не повлияет на КБЖУ.

Количество полезных жиров в граммах и количество калорий

ПРОДУКТ	Объем «порции»	Сколько жира в одной «порции»	ККАЛ
• Жирные сливки	• 1 ст. л.	• 5 г	• 51
• Кокосовое масло	• 1 ст. л.	• 14 г	• 120
• Миндальная паста	• 1 ст. л.	• 10 г	• 100
• Оливковое масло	• 1 ст. л.	• 14 г	• 119
• Орехи пекан	• 10 шт.	• 20 г	• 196
• Орехи макадамия	• 10 шт.	• 21 г	• 204
• Арахисовая паста	• 1 ст. л.	• 8 г	• 94
• Миндаль	• 10 шт.	• 6 г	• 70
• Авокадо	• 1 шт.	• 30 г	• 322



Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



ЛАЙФХАКИ

Важно не переедать и соблюдать пропорцию БЖУ (белков-жиров-углеводов) кето-рациона!

Есть приемы, которые помогут уменьшить голод в промежутках между едой.

Итак, можно пить:

- кофе с 1 ч. л. жирных сливок >30% (не больше чашки)
- чай обычный или травяной
- воду с яблочным уксусом (1-2 чайные ложки на стакан воды) или с соком лимона
- напитки с растительной клетчаткой (смузи из овощей и зелени, концентрат витграсса)



Напитки на кето не должны содержать сахара, допустимо добавить небольшое количество стевии, эритрита.

Перейти на активное жиросжигание и ослабить временное недомогание организму помогают добавки:

- витамины группы В ([Пищевые дрожжи](#))
- витамин D3 (лучше [комплекс D3 + K2](#))
- электролитный порошок (например, [Электролиты «Малина и лимон»](#))

Более подробно о них можно узнать на сайте drberg.eu



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)










drberg.ru

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

	Завтрак	Обед	Ужин
КБЖУ на день: К - 1750 ккал / Б - 107 г / Ж - 150 г / У - 20 г			
1 день	Сырный скрэмбл (стр. 19)	Кето-минтай в кляре (стр. 47) Овощной салат с авокадо и сыром (стр. 64)	Фаршированные перцы (стр. 30)
			
КБЖУ на день: К - 1543 ккал / Б - 103 г / Ж - 103 г / У - 20 г			
2 день	Бронекофе / Бронечай (стр. 24) Кето-вафли с семгой (стр. 22)	Кабачковые оладьи (стр. 48) Салат с консервированным тунцом и огурцами (стр. 60)	Овощной микс с курицей (стр. 31)
			
КБЖУ на день: К - 1767 ккал / Б - 88 г / Ж - 144 г / У - 14 г			
3 день	Яйца пашот с беконом и свежими овощами (стр. 25)	Стир-фрай с фаршем (стр. 29)	Фаршированные шампиньоны (стр. 32) Салат с пекинской капустой и беконом (стр. 58)
			



Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

	Завтрак	Обед	Ужин
КБЖУ на день: К - 1800 ккал / Б - 97 г / Ж - 140 г / У - 20 г			
4 день	<p>Тонкие блинчики с маскарпоне (стр. 23)</p> 	<p>Салат Греческий (стр. 65) Рыбные стейки в духовке (стр. 51)</p> 	<p>Запеченные куриные бедра (стр. 33) Тушеные овощи (стр. 57)</p> 
КБЖУ на день: К - 1693 ккал / Б - 106 г / Ж - 128 г / У - 16 г			
5 день	<p>«Облака» из яиц с зеленым луком (стр. 20)</p> 	<p>Овощной салат с курицей и беконом (стр. 59)</p> 	<p>Фрикадельки (стр. 34) Пюре из цветной капусты (стр. 53)</p> 
КБЖУ на день: К - 1769 ккал / Б - 145 г / Ж - 127 г / У - 19 г			
6 день	<p>Салат мясной с авокадо (стр. 62)</p> 	<p>Кето-пицца без муки (стр. 49)</p> 	<p>Куриные крылышки в кляре (стр. 35) Салат витаминный (стр. 63)</p> 
КБЖУ на день: К - 1800 ккал / Б - 117 г / Ж - 151 г / У - 13 г			
7 день	<p>Запеченные перцы с омлетом и сыром (стр. 26)</p> 	<p>Фаршированные кабачки (стр. 50) Оладьи из печени (стр. 44)</p> 	<p>Рыба со свежими овощами (стр. 36)</p> 



Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ

ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

- авокадо - 2 шт.
- болгарские перцы - 13 шт.
- брокколи - 150 г
- зеленый лук - 1 пучок (10 перьев)
- зелень (петрушка, укроп, кинза, базилик) - по 1 пучку
- кабачки - 2 шт. (1 большой, 1 маленький)
- листовая зелень (шпинат, руккола или др.) - 100 г
- листья салата - 1 пучок
- лук репчатый - 600 г
- морковь - 1 шт.
- овощная смесь (стручковая фасоль, брокколи, цветная капуста, морковь) - 450 г
- огурцы - 440 г
- пекинская капуста - 2 небольших кочана
- помидоры - 930 г
- редис - 4 шт.
- сельдерей - 9 стеблей
- цветная капуста - 115 г
- чеснок - 45 г (или 1 головка)

МЯСО И РЫБА

- бекон - 220 г
- консервированный тунец - 2 банки
- куриная печень - 500 г
- куриное филе - 920 г
- куриные бедра с кожей - 800 г
- куриные крылья - 500 г (6 шт)
- мясо (говядина, телятина) - 800 г
- семга слабосоленая - 50 г
- стейки любой рыбы (лосося, толстолобика, семги, зубатки) - 500 г
- фарш (свиной, говяжий) - 2 620 г
- филе рыбы (тилапия, треска, хек, минтай) - 850 г



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

drberg.ru

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- мягкий сыр маскарпоне или рикотта - 60 г
- жирные сливки (>30%) - 120 мл
- сливочное масло - 330 г
- сметана (>20%) - 140 г
- сыр фета - 320 г
- сыры (разных сортов) - 910 г

БАКАЛЕЯ

- горчица - 24 г
- зира
- кокосовая мука - 50 г
- кокосовая стружка - 120 г
- кокосовое масло - 40 г
- кокосовое масло, животный жир или топленое масло (гхи) - 350 г
- кунжут
- куркума
- миндальная мука - 160 г
- молотый красный перец (паприка)
- морская соль (или розовая гималайская)
- оливковое масло - 500 мл
- орегано
- подсластитель (стевия, эритрит)
- псиллиум - 20 г
- тимьян
- томатная паста - 51 г
- черный молотый перец
- яблочный уксус нефilterованный

ДРУГОЕ

- лимон - 2 шт.
- оливки без косточек - 200 г
- орехи (пекан, кешью, грецкие) - 200 г



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

drberg.ru

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ

- натуральный кофе, чай
- шампиньоны - 310 г
- ягоды (клубника, малина, ежевика, черника - на выбор) - 50 г
- яйца - 26 шт.
- домашний майонез - 120 г

* Количество продуктов рассчитано из ингредиентов рецептов. Если вы готовите блюдо по рецепту, но на другое количество порций, то количество продуктов надо пересчитать.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)










© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

	1-й прием пищи	2-й прием пищи
КБЖУ на день: К - 1560 ккал / Б - 133 г / Ж 132 г / У - 17 г		
1 день	Запеканка с курицей и сыром (стр. 37) Салат с редиской и сметаной (стр. 67)	Гратен из цукини (кабачков) (стр. 54) Стейки с сырно-горчичным соусом (стр. 40)
	 	 
КБЖУ на день: К - 1747 ккал / Б - 99 г / Ж - 127 г / У - 20 г		
2 день	Теплый салат с креветками (стр. 61) Смузи с орехами (стр. 73)	Котлеты из говядины с грибным соусом (стр. 38) «Рис» из цветной капусты с зеленым луком (стр. 55)
	 	 
КБЖУ на день: К - 1637 ккал / Б - 114 г / Ж - 114 г / У - 16 г		
3 день	Итальянский омлет с курицей и овощами (стр. 21) Кокосово-арахисовая жиробомба (стр. 71)	Лапша из цукини с фаршем и подливкой (стр. 39)
	 	



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

	1-й прием пищи	2-й прием пищи
КБЖУ на день: К - 1512 ккал / Б - 63 г / Ж - 77 г / У - 20 г		
4 день	Стручковая фасоль с грибами и беконом (стр. 43) Кето-брауни за 5 минут (стр. 72)	Ленивые голубцы (стр. 41)
КБЖУ на день: К - 1584 ккал / Б - 101 г / Ж - 125 г / У - 20 г		
5 день	Сырное суфле (стр. 28) Салат с помидорами и творогом (стр. 66)	Говядина с овощами (стр. 45) Фаршированные яйца (стр. 70)
КБЖУ на день: К - 1637 ккал / Б - 82 г / Ж - 135 г / У - 22 г		
6 день	Кето-омлет "Пуляр" с беконом (стр. 27) Овощной салат с авокадо и сыром (стр. 64)	Отбивные под сырно-сливочным соусом (стр. 42) Запеченная капуста (стр. 56)
КБЖУ на день: К - 1768 ккал / Б - 110 г / Ж - 124 г / У - 20 г		
7 день	Рубленые кето-котлеты (стр. 52) Салат со стейком Карне Асада (стр. 68)	Рыба под овощами (стр. 46)



Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

- авокадо - 3 шт.
- болгарский перец - 2 шт.
- зеленый лук - 2 пучка (20 перьев)
- кабачки цукини (средние) - 9 шт.
- капуста белокочанная - 900 г
- кинза - 1 пучок
- листья салата - 1 пучок
- морковь - 3 шт.
- огурцы - 2 шт.
- огурцы соленые - 2 шт.
- петрушка - 2 пучка
- помидоры (черри или обычные) - 700 г
- редис - 200 г
- репчатый лук - 1000 г
- руккола - 250 г
- стручковая фасоль - 700 г
- укроп - 3 пучка
- цветная капуста - 550 г
- чеснок - 90 г

МЯСО И МОРЕПРОДУКТЫ

- бекон - 160 г
- креветки - 400 г
- курица (филе или бедра без кожи и костей) - 2500 г
- мясной бульон - 300 мл
- натуральная ветчина - 100 г
- стейки (свинина или говядина, лучше пожирнее) - 1470 г
- говяжий/свиной фарш - 1550 г
- филе рыбы (семга, форель, лосось, палтус) - 250 г



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

drberg.ru

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- сливки (>30%) - 520 мл
- сливочное масло - 200 г
- сметана (>20%) - 400 г
- сыр моцарелла - 120 г
- сыр пармезан - 150 г
- сыр чеддер - 120 г
- сыр (любой полутвердый) - 430 г
- творог жирный - 60 г

БАКАЛЕЯ

- арахисовая паста (без сахара и других вредных добавок) - 160 г
- горчица - 140 г
- зира
- какао-порошок - 20 г
- кокосовое масло - 80 г
- кокосовое масло или топленое масло (гхи) - 600 г
- кунжут
- куркума
- морская соль (или розовая гималайская)
- мука (миндальная, кокосовая) - 180 г
- мускатный орех
- оливковое масло - 300 мл
- паприка молотая
- перец чили (молотый)
- подсластитель (эритрит, стевия)
- псиллиум - 40 г
- разрыхлитель
- розмарин
- семена (подсолнечника, тыквы)
- сушеный чеснок
- тимьян
- тмин
- томатная паста или кетчуп (без сахара) - 100 г
- черный молотый перец
- шоколад без сахара или какао тертое - 40 г



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



СПИСОК ПОКУПОК НА НЕДЕЛЮ

ДРУГОЕ

- грецкие орехи - 5-6 шт.
- домашний майонез - 220 г
- кокосовое молоко - 200 мл
- лимон - 5 шт.
- черника - 5-6 ягод
- шампиньоны - 400 г
- яйца - 23 шт.

* Количество продуктов рассчитано из ингредиентов рецептов. Если вы готовите блюдо по рецепту, но на другое количество порций, то количество продуктов надо пересчитать.



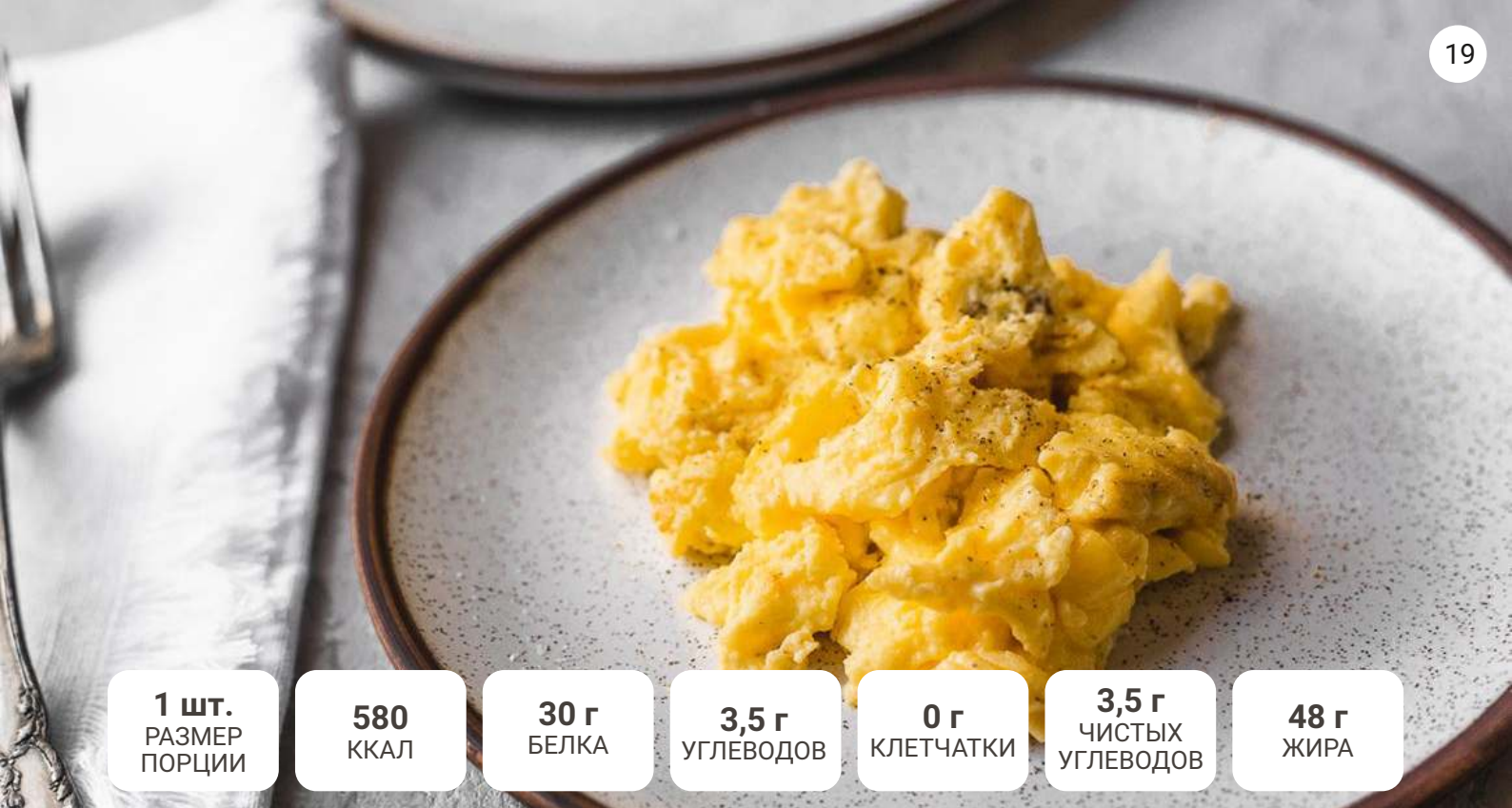
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

580
ККАЛ

30 г
БЕЛКА

3,5 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

3,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

48 г
ЖИРА

СЫРНЫЙ СКРЭМБЛ

Ингредиенты

На 1 порцию:



яйца - 3 шт.



сливки (20-30%) - 1 ст. л.



морская соль (или
розовая гималайская) -
1 щепотка



молотый
черный перец -
по вкусу



топленое
сливочное масло -
1 ст. л.



тертый сыр
(например, моцарелла) -
2 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. В небольшой миске взбейте яйца, добавьте сливки, соль, перец и снова взбейте.
2. На сковороде нагрейте масло. Вылейте на сковороду яичную смесь. Силиконовым кулинарным скребком перемешайте смесь и начните ее складывать. Подождите, пока яичная смесь слегка схватится, и сложите еще раз. Повторяйте так до тех пор, пока скрэмбл не будет готов.
3. Перед подачей посыпьте тертым сыром.



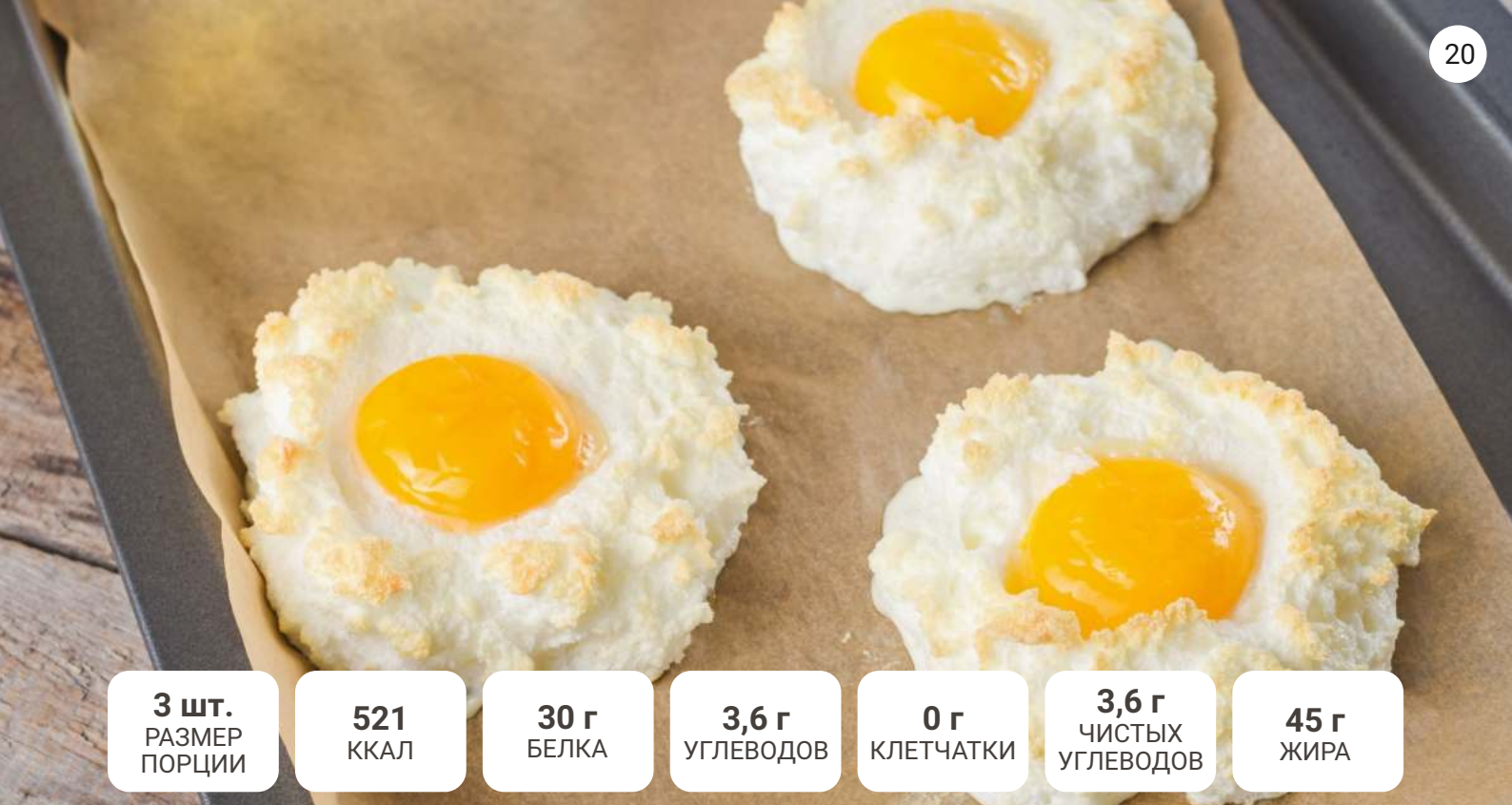
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



3 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

521
ККАЛ

30 г
БЕЛКА

3,6 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

3,6 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

45 г
ЖИРА

«ОБЛАКА» ИЗ ЯИЦ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты

На 1 порцию:



яйца - 3 шт.



тертый сыр (например,
чеддер) - 30 г



густая сметана - 2 ст. л.



сушеный чеснок -
1 щепотка



зеленый лук - 1 перо



сливочное масло -
1 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 230°C. Застелите противень бумагой для выпечки (если вы привыкли пользоваться силиконовым ковриком, то используйте его).
2. Мелко нарежьте лук.
3. Отделите желтки от белков. Каждый желток поместите в маленькую мисочку, белки – в большую миску. Взбивайте белки миксером до устойчивых пиков. Аккуратно смешайте взбитые белки с сыром, сметаной, чесноком и 2/3 частями мелко нарезанного лука.
4. Ложкой выложите белковую массу на подготовленный противень, разделив всю массу на 3 отдельных «облака».
5. Обратной стороной ложки слегка прижмите центр каждого «облака», вложите в каждое углубление по желтку.
6. Запекайте 5 минут, пока желтки не схватятся.
7. На каждый желток положите по 1/3 ст. л. сливочного масла и посыпьте оставшимся луком.



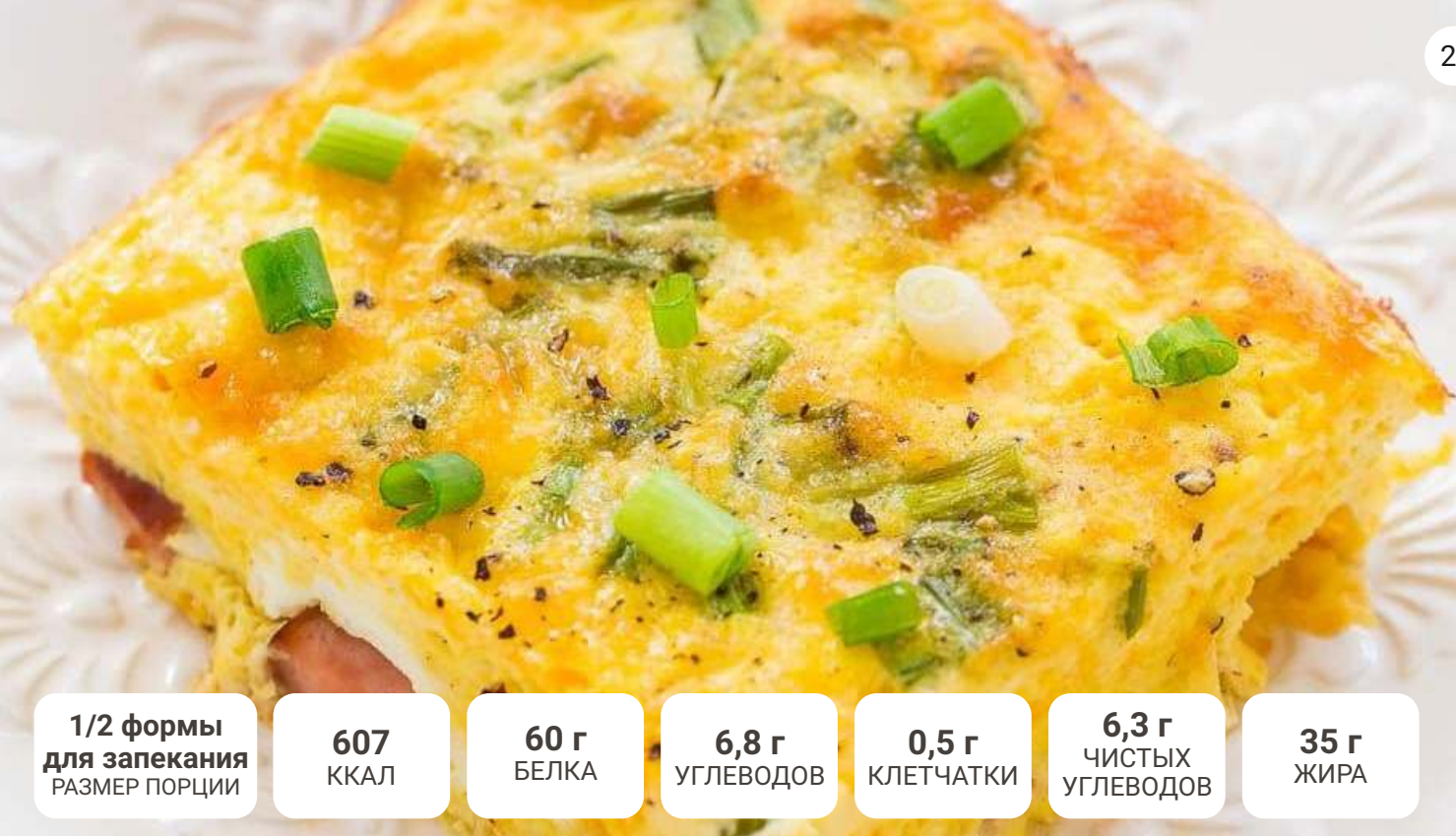
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



**1/2 формы
для запекания**
РАЗМЕР ПОРЦИИ

607
ККАЛ

60 г
БЕЛКА

6,8 г
УГЛЕВОДОВ

0,5 г
КЛЕТЧАТКИ

6,3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

35 г
ЖИРА

ИТАЛЬЯНСКИЙ ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты

На 2 порции:

 яйца - 3 шт.	 жирные сливки - 20 мл
 чеснок - ½ зубчика	 морская соль - ½ ч. л.
 молотый черный перец - 1 щепотка	 сыр - 60 г
 куриное филе - 100 г	 натуральная ветчина - 100 г
 помидор - 1 шт.	 болгарский перец - 1 шт.
 огурец - 1 шт.	 кокосовое масло или животный жир - 1 ст. л.



зелень (укроп, петрушка) -
1 веточка (для украшения)

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Мясо нарежьте, посолите, поджарьте на сковороде на кокосовом масле или животном жире до готовности (можно использовать остатки курицы с другого дня).
3. В большой миске смешайте яйца, сливки, мелко нарезанный чеснок, соль, перец и взбейте все в однородную массу.
4. На небольшие кусочки нарежьте сыр, куриное мясо (если ранее нарезали его крупно) и ветчину. Выложите половину сыра, курицы и ветчины в яичную смесь.
5. В форму для запекания влейте яичную смесь и готовьте 7-10 минут.
6. Когда края омлета схватятся, выложите на него оставшиеся сыр, курицу и ветчину. Верните омлет в духовку и запекайте еще 15-20 минут, пока центр не схватится.
7. Украсьте омлет мелко нарезанной зеленью.
8. К омлету на тарелку выложите порезанные овощи: помидор, огурец, болгарский перец.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



2 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

400
ККАЛ

14 г
БЕЛКА

1,9 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

1,9 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

35 г
ЖИРА

КЕТО-ВАФЛИ С СЕМГОЙ

Ингредиенты

На 1 порцию:

Для вафель:



миндальная мука - 30 г



топленое сливочное
масло гхи - 20 г



яйцо - 1 шт.



соль

Для паштета:



сливочное
масло - 10 г



авокадо - ¼ шт.

Дополнительно:



семга слабосоленая - 50 г

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте сливочное масло с четвертью авокадо в единую массу.
2. Все ингредиенты для вафель смешайте до однородности. Выпекайте вафли (из указанных ингредиентов получается две вафли). Если нет вафельницы, готовьте на антипригарной сковороде.
3. Намажьте паштет из масла и авокадо на вафли. Сверху выложите тонко нарезанную семгу.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



4 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

480
ККАЛ

20 г
БЕЛКА

3 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

42 г
ЖИРА

ТОНКИЕ БЛИНЧИКИ С МАСКАРПОНЕ

Ингредиенты

На 1 порцию:



яйца - 3 шт.



мягкий сыр маскарпоне
или рикотта - 3 ст. л.



кокосовое масло -
1 ч. л.



подсластитель (стевия
или эритрит) по вкусу



густая сметана -
2 ст. л.



ягоды (клубника, малина,
ежевика, черника -
на выбор)

Инструкция по приготовлению

1. Яйца, мягкий сыр, масло и подсластитель взбейте миксером. Выпекайте как обычные блины на сильно раскаленной блинной сковороде.
2. Подавайте со сметаной и ягодами.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

1 чашка
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

412
ККАЛ

0,2 г
БЕЛКА

3,7 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

3,7 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

35 г
ЖИРА

БРОНЕКОФЕ / БРОНЕЧАЙ

Ингредиенты

На 1 порцию:



свежесваренный
черный кофе (или
свежезаваренный
чай) - 200 мл



сливочное масло -
1-2 ст. л. (30-60 г)



кокосовое масло -
1-2 ст. л. (5-10 г)

Инструкция по приготовлению

1. Заварите кофе или чай. Вылейте его в чашу блендера. Положите в чашу блендера сливочное и кокосовое масло (можете выбрать какое-то одно). Взбейте блендером до однородности.
2. Перелейте готовый буллетпруф-напиток в чашку.



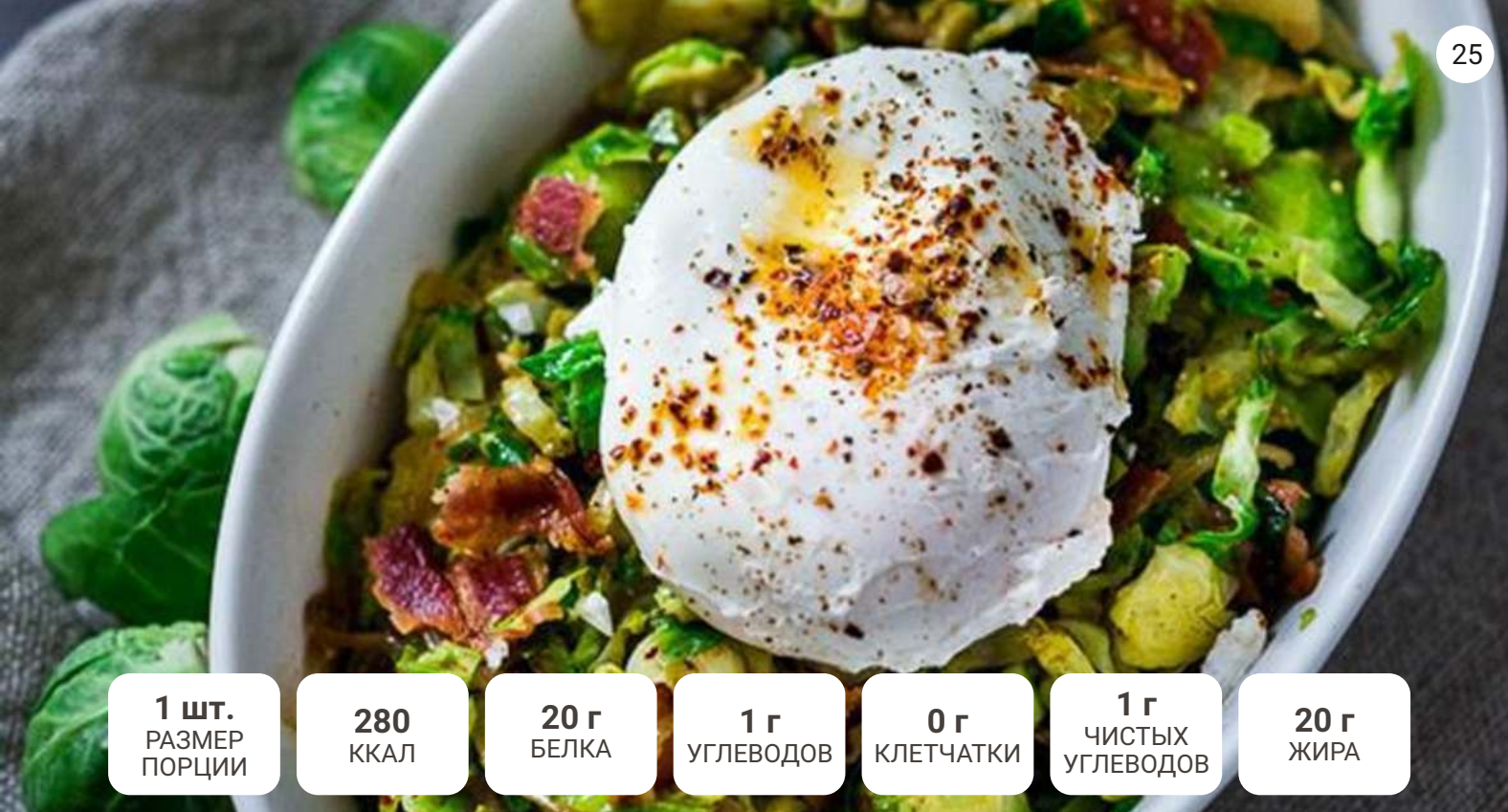
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

280
ККАЛ

20 г
БЕЛКА

1 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

1 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

20 г
ЖИРА

ЯЙЦА ПАШОТ С БЕКОНОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

Ингредиенты

На 1 порцию:



яйцо - 1 шт.



вода - 1,5-2 л



яблочный уксус -
1 ст. л.



бекон - 4-6 полосок

Овощи свежие:



болгарский перец -
1 шт.



редис - 3-4 шт.



сельдерей -
1-2 стебля



огурец - 1 шт.

Инструкция по приготовлению

1. Нарезьте овощи.
2. Пожарьте бекон на сковороде и выложите его на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.
3. В кастрюле вскипятите воду, уменьшите огонь до минимума, добавьте уксус.
4. Яйцо разбейте в чашку или другую небольшую емкость - так будет удобнее опускать его в воду.
5. Ложкой размешайте воду в кастрюле до образования "водоворота" и сразу аккуратно вылейте туда яйцо (при этом чашку держите как можно ближе к поверхности воды).
6. Варите яйцо пашот 3-3,5 минуты, чтобы белок полностью схватился.
7. Выньте яйцо из воды шумовкой и положите на тарелку.
8. Добавьте к яйцу пашот бекон и нарезанные овощи.



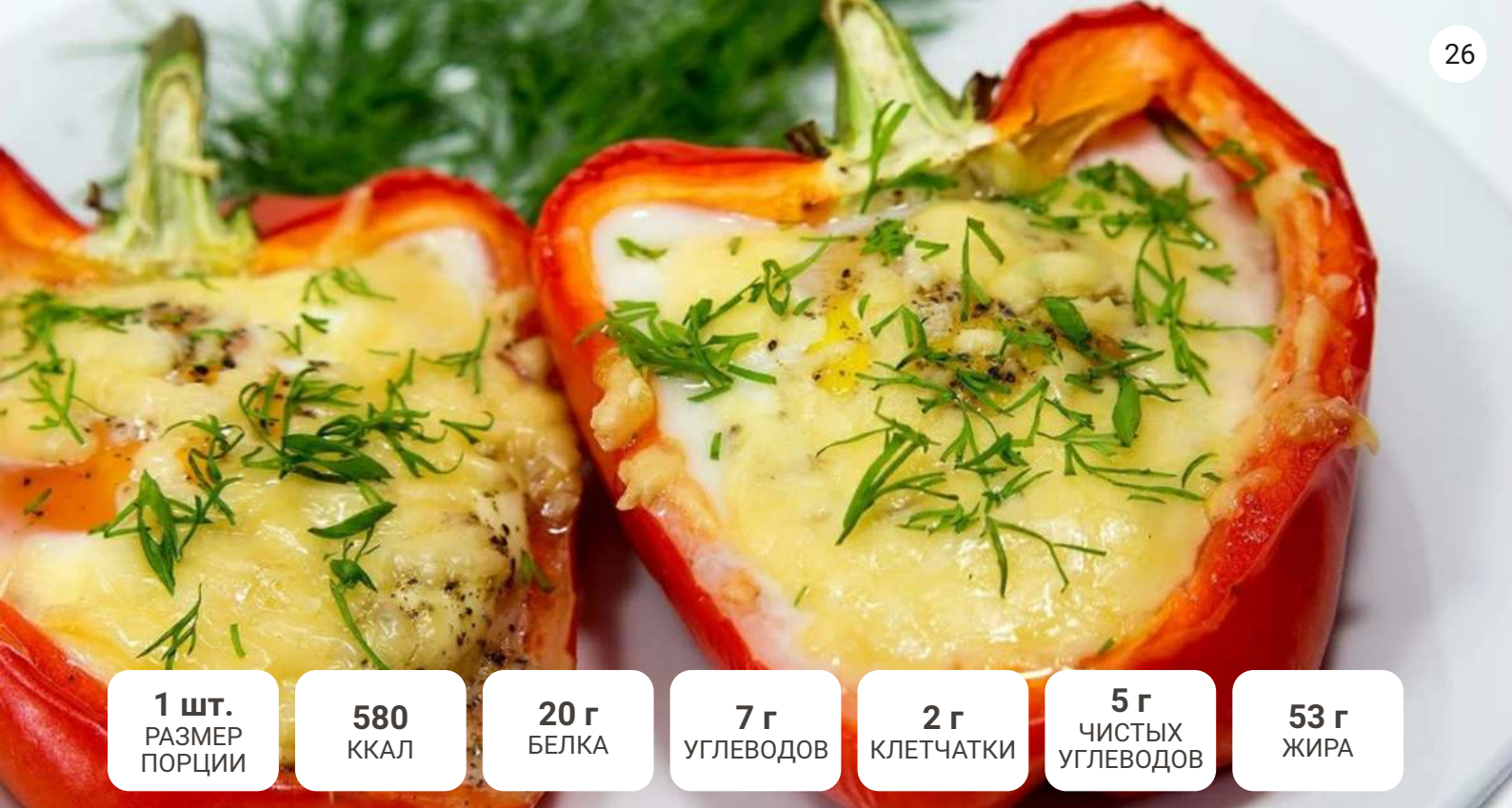
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

580
ККАЛ

20 г
БЕЛКА

7 г
УГЛЕВОДОВ

2 г
КЛЕТЧАТКИ

5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

53 г
ЖИРА

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ С ОМЛЕТОМ И СЫРОМ

Ингредиенты

На 1 порцию (по 2 половинки в каждой):



болгарский перец -
1 шт.



яйца - 2 шт.



сливки (лучше брать
жирные) - 50 мл



петрушка - 1 пучок



моцарелла
(или любой сыр
мягких сортов) - 40 г



морская соль -
щепотка



кокосовое масло - 1,5 ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. Духовку разогрейте до 200°C.
2. Перец промойте, разрежьте на половинки, удалите все перегородки и семена. Дно формы для запекания смажьте маслом и выложите в нее перец срезом вверх.
3. Поставьте в духовку на 12-15 минут.
4. Пока перец запекается, приготовьте начинку. В миску разбейте яйца. Добавьте сливки, соль и взболтайте до однородности. Петрушку мелко нарежьте (одну веточку отложите для украшения) и добавьте в яичную смесь. Перемешайте. В запеченный перец влейте яичную смесь, верните в духовку и запекайте еще 10 минут, не изменяя температуру.
5. Сыр разрежьте на две пластины и выложите на каждую половинку перца по 1 пластине.
6. Поставьте перец с омлетом и сыром в духовку еще на пару минут, пока сыр не расплавится.
7. Готовые перцы украсьте петрушкой.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



КЕТО-ОМЛЕТ “ПУЛЯР” С БЕКОНОМ

Ингредиенты

На 1 порцию:

	
яйца - 3 шт.	соль
	
топленое масло - 1 ст. л.	бекон - 4 ломтика

Инструкция по приготовлению

1. Бекон обжарьте с двух сторон. Выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.
2. Отдельно взбейте белки с солью до твердых пиков (масса должна иметь кремообразный вид). Для взбивания используйте стеклянную посуду или нержавейку. Посуда должна быть сухая. Отдельно взбейте желтки с солью.
3. Разогретую сковороду смажьте топленым маслом. Вылейте взбитые желтки и, как только масса схватится, выложите лопаткой на нее белки.
4. Накройте крышкой. Подождите 5 минут.
5. Как только белки станут плотными, переложите омлет на тарелку, разрежьте пополам и положите две половинки друг на друга.
6. Подавайте с беконом.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

698
ККАЛ

28,2 г
БЕЛКА

2,4 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

2,4 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

63 г
ЖИРА

СЫРНОЕ СУФЛЕ

Ингредиенты

На 1 порцию:



яйца - 4 шт.



соль, специи по вкусу



сыр пармезан
(тертый) - 3 ст. л.



сливочное масло
(растопленное) - 2 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Все ингредиенты смешайте вилкой в кружке, поставьте в разогретую духовку и выпекайте 10 минут.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

596
ККАЛ

28 г
БЕЛКА

7 г
УГЛЕВОДОВ

2 г
КЛЕТЧАТКИ

5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

52 г
ЖИРА

СТИР-ФРАЙ С ФАРШЕМ

Ингредиенты

На 2 порции:



кокосовое масло или
животный жир - 2,5 ст. л.



говяжий фарш - 450 г



чеснок - 2-3 зубчика



морская соль - ½ ч. л.



молотый черный
перец - ¼ ч. л.



шампиньоны - 100 г



пекинская капуста -
1 кочан



болгарский перец
(перцы разного цвета
в готовом блюде будут
смотреться красивее) - 2-3 шт.



яблочный уксус -
2 ст. л.



зеленый лук - 2-3 пера

Инструкция по приготовлению

1. В сковороде нагрейте кокосовое масло (или животный жир). Выложите фарш, добавьте 1 зубчик мелко нарезанного чеснока, посолите и поперчите.
2. Обжарьте фарш до готовности, постоянно помешивая. Готовый фарш выложите из сковороды на тарелку.
3. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками, капусту - тонкими полосками, перец - тонкой соломкой. Оставшийся чеснок порубите. В сковороду, где жарился фарш, положите грибы, жарьте приблизительно 3 минуты, затем добавьте капусту, чеснок и готовьте еще 3 минуты.
4. Добавьте болгарский перец, уксус и жарьте еще 3 минуты.
5. Верните готовый фарш в сковороду и все тщательно перемешайте. Украсьте мелко нарезанным зеленым луком.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

1 половинка
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

467
ККАЛ

40 г
БЕЛКА

7 г
УГЛЕВОДОВ

3,4 г
КЛЕТЧАТКИ

3,6 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

48 г
ЖИРА

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Ингредиенты

На 8 порций (по половинке перца каждая):

	
болгарские перцы - 4 шт.	кокосовое масло - 1,5 ст. л.
	
говяжий фарш - 650 г	рубленые помидоры - 250 г
	
репчатый лук - 1 головка	сельдерей - 1 стебель
	
чеснок - 2 зубчика	горчица - 1 ч. л.
	
кетчуп или томатная паста (без сахара) - 3 ст. л.	паприка - 2 ч. л.
	
молотая зира - 1 ч. л.	петрушка



морская соль (розовая гималайская) - 1 щеп.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C. Уложите на противень бумагу для выпечки (или силиконовый коврик).
2. Разрежьте перцы пополам, удалите все перегородки и семечки. Выложите половинки перцев на противень срезом вверх и запекайте 15 минут.
3. Лук мелко нарежьте. Сельдерей нарубите кубиками. Чеснок выдавите через пресс или натрите на мелкой терке. В сковороде на среднем огне нагрейте кокосовое масло. Положите лук, сельдерей и чеснок. Готовьте, пока лук и сельдерей не станут мягкими.
4. Добавьте фарш и жарьте его около 8 минут до золотисто-коричневого цвета, постоянно помешивая.
5. Добавьте к фаршу кетчуп без сахара (или томатную пасту), горчицу, рубленые помидоры, паприку, зиру и соль. Накройте крышкой и тушите около 7 минут, пока соус не загустеет.
6. Выложите получившуюся смесь в запеченные половинки перцев, верните в разогретую до 180°C духовку на 5-7 минут.
7. Готовые перцы украсьте петрушкой.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

230
ККАЛ

26 г
БЕЛКА

6 г
УГЛЕВОДОВ

3 г
КЛЕТЧАТКИ

3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

10 г
ЖИРА

ОВОЩНОЙ МИКС С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты

На 2 порции:



топленое сливочное
масло (или кокосовое) -
2 ст. л.



овощная смесь (стручковая
фасоль, брокколи, цветная
капуста, морковь) - 450 г



куриное мясо - 220 г



зеленый лук - 2-3 пера



морская соль - ½ ч. л.



кунжут - 1 ч. л.



черный молотый перец - ¼ ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. На большой сковороде на огне выше среднего нагрейте масло.
2. Куриное мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте, посолите. Переложите в тарелку.
3. В этой же сковороде обжаривайте овощную смесь 7-10 минут, посолите, поперчите.
4. Добавьте обжаренную курицу, перемешайте.
5. Мелко нарежьте лук.
6. Посыпьте кунжутом, мелко нарезанным луком.



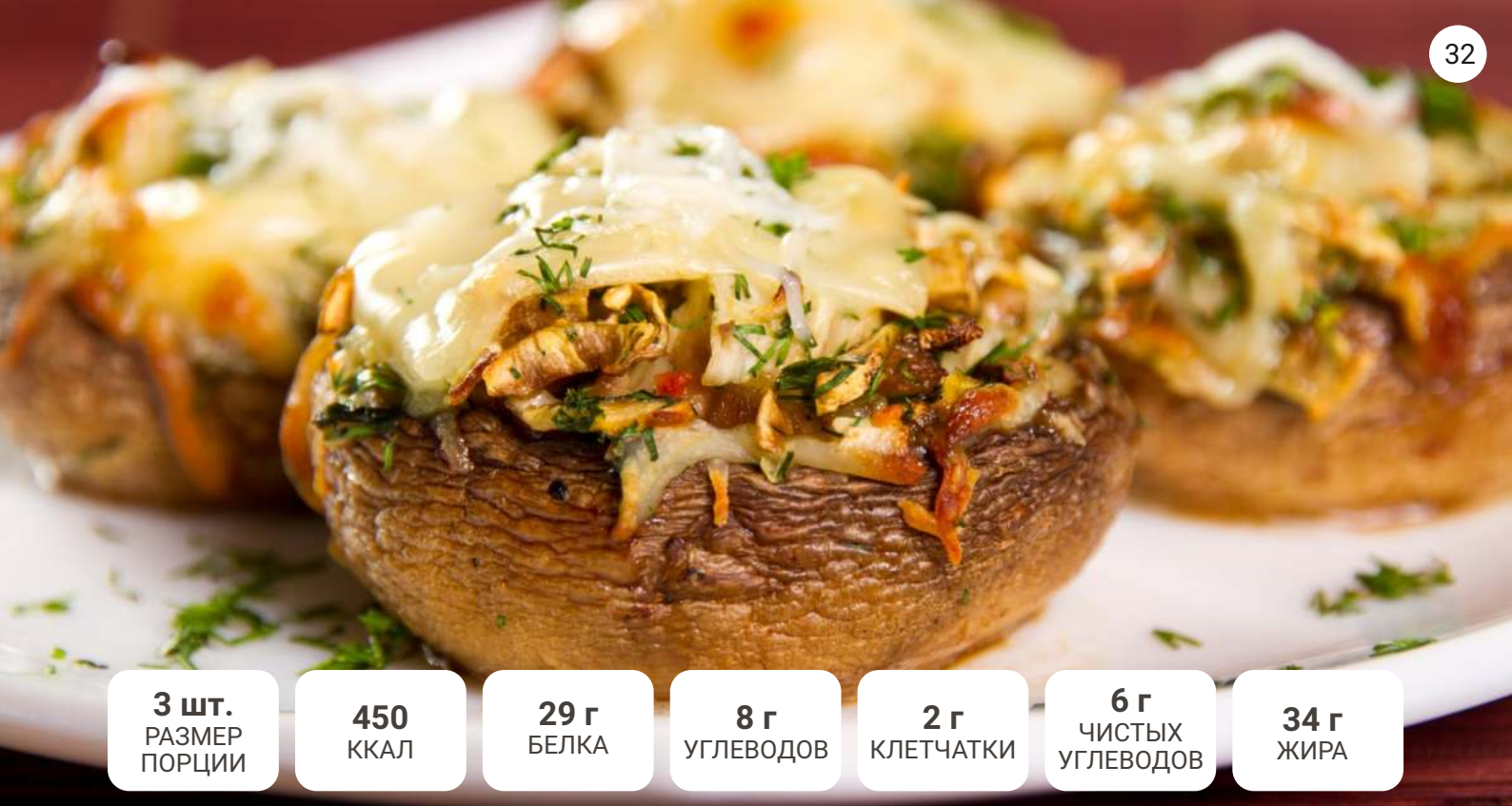
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



3 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

450
ККАЛ

29 г
БЕЛКА

8 г
УГЛЕВОДОВ

2 г
КЛЕТЧАТКИ

6 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

34 г
ЖИРА

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Ингредиенты

На 2 порции:



шампиньоны - 6 шт.



говяжий/свиной фарш
- 120 г



кокосовое масло - 2 ст. л.



сыр - 60-70 г



специи



соль



вода - 3 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. У грибов срежьте ножки, измельчите их, обжарьте на половине кокосового масла вместе с фаршем до готовности. В процессе жарки посолите и поперчите по вкусу.
3. Немного остудите, смешайте с сыром (оставьте горсть сыра для корочки).
4. Начините этой смесью шляпки шампиньонов.
5. Выложите в форму для запекания, предварительно смазанную оставшимся кокосовым маслом, добавьте по 1/2 ст. л. воды в каждую шляпку и запекайте около 20 минут при 180°C.
6. Посыпьте оставшимся сыром и верните в духовку еще на 2-3 минуты.



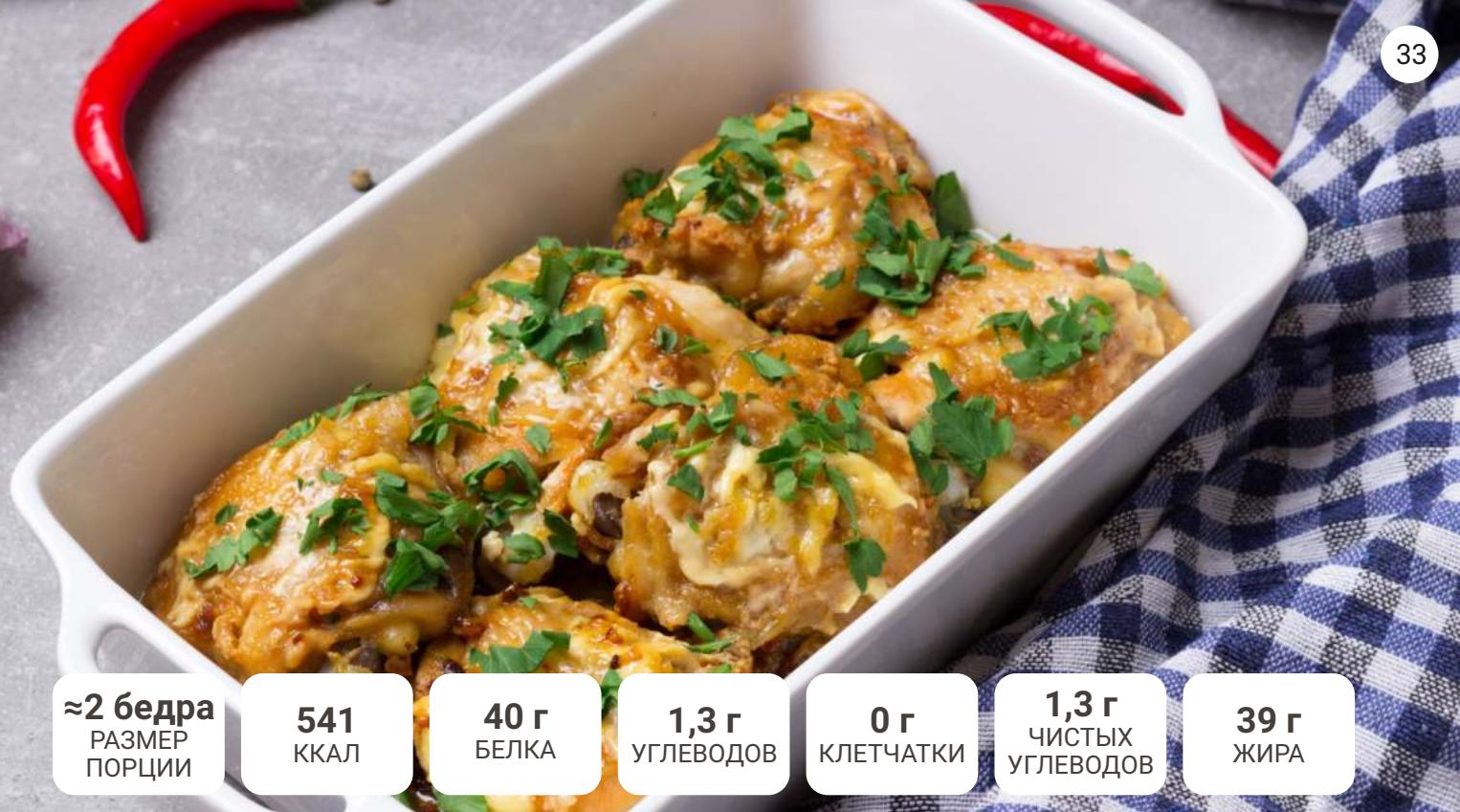
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



≈2 бедра
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

541
ККАЛ

40 г
БЕЛКА

1,3 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

1,3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

39 г
ЖИРА

ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ БЕДРА

Ингредиенты

На 3 порции (≈ по 2 бедра каждая):



куриные бедра кожей -
5-6 шт. (750-800 г)



кокосовое масло (или
животный жир) - 1,5 ч. л.



чеснок - 2 зубчика



сыр - 70 г



морская или розовая гималайская соль
и молотый черный перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Каждый зубчик чеснока разрежьте на 4 части. Куриные бедра натрите солью и перцем, сделайте глубокие надрезы и вставьте в каждый по четверти зубчика чеснока.
3. Уложите бедра в смазанную кокосовым маслом форму для запекания. Запекайте 35-40 минут до готовности.
4. Посыпьте тертым сыром и верните в духовку еще на 5 минут.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

620
ККАЛ

43 г
БЕЛКА

1,6 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

1,6 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

47 г
ЖИРА

ФРИКАДЕЛЬКИ

Ингредиенты

На 4 порции (по 2 фрикадельки в каждой):

 говяжий/свиной фарш - 900 г	 репчатый лук - 1 головка
 сыр (например, фета) - 120 г	 петрушка (нарезанная) - 2 ст. л.
 чеснок - 2 зубчика	 яйцо - 1 шт.
 орегано - 1 ч. л.	 морская соль - 1 ч. л.
 черный молотый перец - 1 щепотка	 кокосовое масло - 1,5 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Чеснок мелко порубите. В большую миску положите чеснок и фарш. Сюда же натрите лук на мелкой терке.
3. В миску с фаршем покрошите сыр, добавьте яйцо, петрушку, орегано, соль, перец и руками перемешайте все в однородную массу.
4. Сформируйте фрикадельки диаметром около 4-5 см.
5. На большой сковороде на огне выше среднего нагрейте кокосовое масло (можно использовать животный жир). Обжаривайте фрикадельки около 5 минут до коричневого цвета.
6. Если сковорода жаропрочная, то поставьте ее в духовку. Если нет - переложите фрикадельки в смазанную маслом форму для запекания. Запекайте 12-15 минут до готовности.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

3 целых шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

660
ККАЛ

38 г
БЕЛКА

1,8 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

1,8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

50 г
ЖИРА

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В КЛЯРЕ

Ингредиенты

На 2 порции (по 2 крылышка в каждой):



куриные крылья - 6 шт.



масло кокосовое -
4-5 ст. л.



мука миндальная - 60 г



куркума - 0,5 ч. л.



сладкая паприка - 0,5 ч. л.



яйца - 3 шт.



соль, черный молотый перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Крылья разрежьте пополам. Посолите, поперчите. Оставьте на 5-10 минут.
2. В миску разбейте яйца, добавьте миндальную муку, куркуму, сладкую паприку, соль и перец. Тщательно перемешайте (консистенция должна быть как у жидкой сметаны).
3. В сковороде растопите масло. Жарьте крылья до готовности на среднем огне, предварительно полностью опустив каждое крылышко в кляр.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ*

365
ККАЛ

29 г
БЕЛКА

1 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

1 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

26 г
ЖИРА

РЫБА СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

Ингредиенты

На 3 порции (85 г рыбы и 165 г овощей):

*КБЖУ овощей не просчитываются



филе рыбы (тилапия,
треска, хек, минтай) - 350 г



кокосовое масло - 2 ст. л.



миндальная мука - 3 ст. л.



листовая зелень (шпинат,
руккола, листовой салат -
выбирайте то, что более
доступно) - 100 г



болгарский перец - 1 шт.



авокадо - 1 шт.



помидор - 1 шт.



оливковое масло -
2-3 ст. л.



зеленый лук - 2 пера
или 2 ст. л. мелко
нарезанного репчатого



зелень (укроп, петрушка,
кинза, базилик)



лимонный сок - 1 ч. л.



соль, перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Нарезьте зелень и овощи.
2. Филе рыбы нарежьте на куски (100-150 г) посыпьте солью, перцем.
3. При желании панируйте в миндальной муке. Жарьте рыбу на кокосовом масле на среднем огне с обеих сторон до готовности (по 2-3 минуты с каждой стороны). Готовое филе переложите на тарелку.
5. Зелень и овощи нарежьте, посолите и поперчите по вкусу, заправьте оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, и подавайте вместе с рыбой.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

380
ККАЛ

31 г
БЕЛКА

2 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

26 г
ЖИРА

ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

Ингредиенты

На 4 порции:



курица (филе или бедра
без кожи и костей) - 900 г



сыр моцарелла
(тертый) - 120 г



сыр чеддер
(тертый) - 120 г



сметана (густая) - 6 ст. л.



морская соль -
1 щепотка



перец чили
(молотый) - 1 ч. л.



зира (молотая) - 1 ч. л.



черный перец
(молотый) - ¼ ч. л.



авокадо - 1 шт.



кинза

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Курицу нарежьте кусочками. В большую миску положите курицу, половину указанного количества моцареллы и чеддера, сметану, соль, чили, зиру и черный перец. Хорошо перемешайте.
3. На дно глубокой формы для запекания выложите курицу и распределите смесь ровным слоем. Посыпьте оставшейся смесью моцареллы и чеддера.
4. Запекайте 25 минут.
5. Авокадо, очистив от кожицы и косточки, нарежьте кубиками. Выложите авокадо поверх запеканки. По желанию украсьте кинзой.



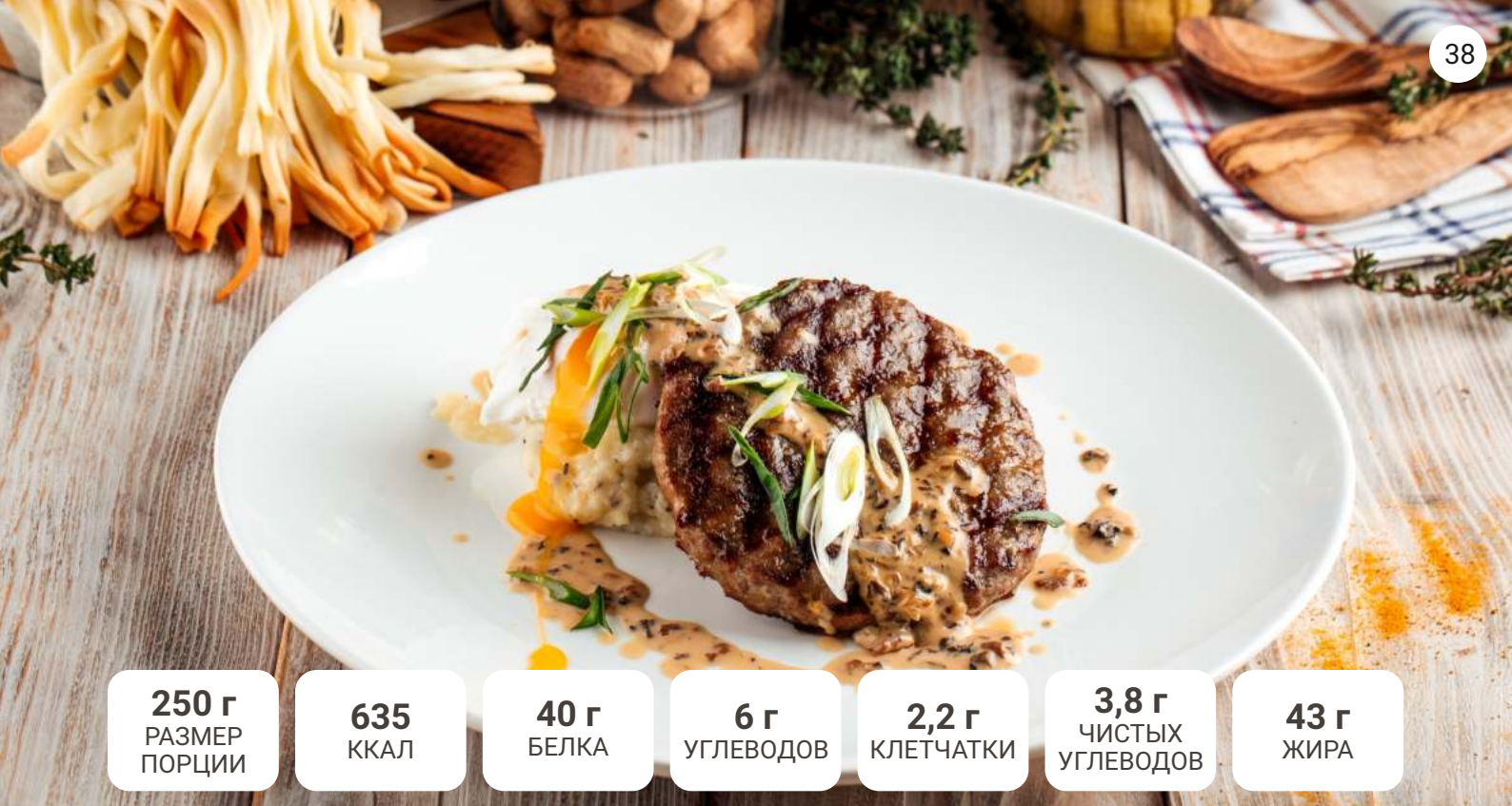
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

635
ККАЛ

40 г
БЕЛКА

6 г
УГЛЕВОДОВ

2,2 г
КЛЕТЧАТКИ

3,8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

43 г
ЖИРА

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

На 3 порции (по 1 котлете в каждой):

Для котлет:

 говяжий фарш - 650-700 г	 яйцо - 1 шт.
 репчатый лук - ½ головки	 чеснок - 1 зубчик
 кетчуп без сахара - 2 ст. л.	 кокосовое масло - 1 ст. л.

Для соуса:

 шампиньоны - 250 г	 чеснок - 1 зубчик
 репчатый лук - ½ головки	 мясной бульон - 300 мл
 зелень	 морская соль
 горчица - 1 ст. л.	 черный перец (молотый)



кокосовая или миндальная мука - 2 ст. л.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Инструкция по приготовлению

Котлеты:

1. Мелко нарежьте весь лук и чеснок - для котлет и соуса. Половину нарезанного лука и чеснока отложите для соуса.
2. В большой миске смешайте фарш, яйцо, кетчуп и половину нарезанного лука и чеснока. Руками перемешайте все в однородную массу. Сформируйте котлеты.
3. В сковороде растопите кокосовое масло. Положите котлеты и жарьте их с каждой стороны около 3 минут до готовности. Готовые котлеты выложите из сковороды.

Соус:

4. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинами. В сковороду, где жарились котлеты, выложите оставшиеся лук и чеснок, жарьте их, помешивая, 5 минут.
5. Влейте бульон и, непрерывно помешивая, всыпьте миндальную (или кокосовую) муку. Посолите, поперчите, добавьте горчицу, грибы и зелень. Помешивая, тушите все 5-7 минут.
6. Перед подачей густо полейте каждую котлету соусом.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

700
ККАЛ

46 г
БЕЛКА

8,6 г
УГЛЕВОДОВ

2,4 г
КЛЕТЧАТКИ

6,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

50 г
ЖИРА

ЛАПША ИЗ ЦУКИНИ С ФАРШЕМ И ПОДЛИВКОЙ

Ингредиенты

На 5 порций:

 цукини - 4 шт.	 говяжий/свиной фарш - 500-600 г
 морковь - 1 шт.	 репчатый лук - 1 головка
 топленое сливочное масло (можно использовать кокосовое) - 4 ст. л.	 чеснок - 3 зубчика
 сливки (жирные) - 150 мл	 сыр - 100 г
 морская соль - по вкусу	 черный перец (молотый)



петрушка - 1 веточка

Инструкция по приготовлению

1. Отрежьте у цукини концы и нарежьте с помощью овощечистки на длинные, тонкие, но не прозрачные ломтики. Выложите эти ломтики на бумажное полотенце и посолите, чтобы убрать лишнюю воду.
2. Через несколько минут промокните цукини. Так же нарежьте с помощью овощечистки морковь.
3. На сковороде растопите 2 ст. л. масла, выложите цукини, оставьте жариться на минуту, затем добавьте морковь, выдавленный через пресс зубчик чеснока, поперчите, перемешайте и жарьте овощи 2-3 минуты. Затем выключите огонь и оставьте под крышкой.
4. Лук мелко нарежьте, оставшийся чеснок выдавите через пресс или мелко нарежьте. В другой сковороде растопите оставшееся масло. Положите лук, чеснок, посолите, поперчите. Готовьте 1,5-2 минуты.
5. Добавьте фарш и жарьте 5 минут, постоянно помешивая. Добавьте к фаршу сливки и сыр, уменьшите огонь и тушите 7-10 минут.
6. На тарелку положите лапшу из цукини, добавьте фарш с соусом, посыпьте петрушкой.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



170 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

382
ККАЛ

36 г
БЕЛКА

3,5 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

3,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

24 г
ЖИРА

СТЕЙКИ С СЫРНО-ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

На 4 порции (по 1 стейку в каждой):



стейк (свинина/говядина)
без кости – 4 шт.
(примерно по 230 г)



кокосовое масло - 2 ст. л.



черный молотый
перец - 1 щепотка



морская соль -
1 щепотка

Для сливочного соуса:



сливки (жирные) - 150 мл



горчица - 3 ст. л.



сыр (мелко натертый) -
3 ст. л.



чеснок - 2-3 зубчика



зеленый лук - 1 перо

Инструкция по приготовлению

1. Посолите, поперчите стейки с обеих сторон. Отложите на 10 минут (не убирайте в холодильник).
2. Тем временем приготовьте соус. Чеснок выдавите через пресс. В сотейник налейте сливки, добавьте горчицу, сыр, чеснок.
3. Нагревайте, пока сыр не расплавится.
4. Выложите стейки на хорошо прогретую сковороду с предварительно растопленным на ней кокосовым маслом. Жарьте до готовности.
5. Перед подачей полейте стейки соусом, по желанию можете посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru
Книги Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



2 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

555
ККАЛ

32,6 г
БЕЛКА

8,4 г
УГЛЕВОДОВ

3,2 г
КЛЕТЧАТКИ

5,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

35,5 г
ЖИРА

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Ингредиенты

На 3 порции (по 2 шт. в каждой):

 говяжий/свиной фарш - 250 г	 капуста белокочанная - 250 г
 цветная капуста - 150 г	 яйцо - 1 шт.
 лук репчатый - 1 шт.	 морковь - 1 шт.
 чеснок - 1 зубчик	 масло кокосовое - 1 ст. л.
 перец черный молотый по вкусу	 соль по вкусу

Для соуса:



томатная паста - 2 ст. ложки + 1 стакан воды
(можно заменить 1 стаканом томатного сока)

Для сервировки:



сметана по вкусу



зелень свежая по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Капусту мелко порубите и залейте кипятком. Через 10 минут поместите капусту в дуршлаг и дайте жидкости стечь.
3. Цветную капусту измельчите в блендере до состояния "риса".
4. Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на средней терке. Чеснок выдавите через пресс.
5. Обжаривайте лук и морковь на масле в течение 5 минут.
6. Смешайте фарш, капусту, цветную капусту и обжаренные овощи. Добавьте яйцо, измельченный чеснок, посолите, поперчите. Все тщательно перемешайте.
7. Из фарша мокрыми руками сформируйте котлеты.
8. Томатную пасту разведите водой. Уложите котлеты в форму для запекания, залейте получившимся соусом.
9. В разогретую до 180°C духовку поставьте форму с голубцами. Запекайте в течение одного часа.
10. Подавайте ленивые голубцы со сметаной и свежей зеленью.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

531
ККАЛ

39,8 г
БЕЛКА

0,4 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

0,4 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

39,9 г
ЖИРА

ОТБИВНЫЕ ПОД СЫРНО-СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

На 4 порции (по 1 шт. в каждой):



кокосовое масло (или животный жир) - 2 ст. л.



отбивные куриные - 800-900 г



морская соль



черный (молотый) перец

Для сырно-сливочного соуса:



сливочное масло - 50-60 г



сыр - 40 г



зеленый лук - 1 перо



петрушка - 1 веточка



тимьян



розмарин



сушеный чеснок

Инструкция по приготовлению

1. На сковороде растопите масло (или жир). Посолите и поперчите отбивные с обеих сторон.
2. Жарьте отбивные до готовности.
3. Для соуса смешайте в сотейнике сливочное масло, мелко нарезанные сыр, зеленый лук, петрушку и специи. Поставьте сотейник на медленный огонь и, постоянно помешивая, нагревайте, пока масло не станет жидким.
4. Положите на каждую отбивную по 1 ч. л. готового соуса.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



150 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

294
ККАЛ

16,6 г
БЕЛКА

5,7 г
УГЛЕВОДОВ

3 г
КЛЕТЧАТКИ

2,7 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

23,7 г
ЖИРА

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

Ингредиенты

На 3 порции:



бекон - 4-5 ломтиков



чеснок - 3 зубчика



шампиньоны - 150 г



стручковая фасоль -
450-500 г



морская соль



черный (молотый) перец

Инструкция по приготовлению

1. Бекон нарежьте кусочками среднего размера.
2. Чеснок мелко порубите. Грибы нарежьте тонкими пластинами.
3. В сковороде обжарьте бекон до золотистого цвета (5 минут) и выложите его на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Сразу же положите в сковороду грибы и чеснок.
4. Жарьте 5 минут (грибы должны дать сок). Затем добавьте стручковую фасоль и жарьте 7-10 минут. В конце добавьте готовый бекон.
5. Посолите и поперчите по вкусу.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты

На 2 порции:

	
куриная печень - 500-600 г	репчатый лук - 1 шт.
	
чеснок - 2 зубчика	яйцо - 1 шт.
	
кокосовое масло - 3 ст. л.	укроп - 2 веточки
	
сметана - 2 ст. л.	соль, перец по вкусу



ваша любимая зелень по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Мелко нарежьте лук и чеснок.
2. Растопите на сковороде 1 ст. л. кокосового масла.
3. Обжарьте нарезанные лук и чеснок. Мелко нарежьте укроп.
4. Промытую печень взбейте с помощью блендера или комбайна. Добавьте яйцо, обжаренные лук, чеснок, нарезанный укроп, соль, перец.
5. Растопите на сковороде оставшиеся 2 ст. л. кокосового масла. Жарьте оладьи до готовности.
6. Подавайте со сметаной и зеленью.



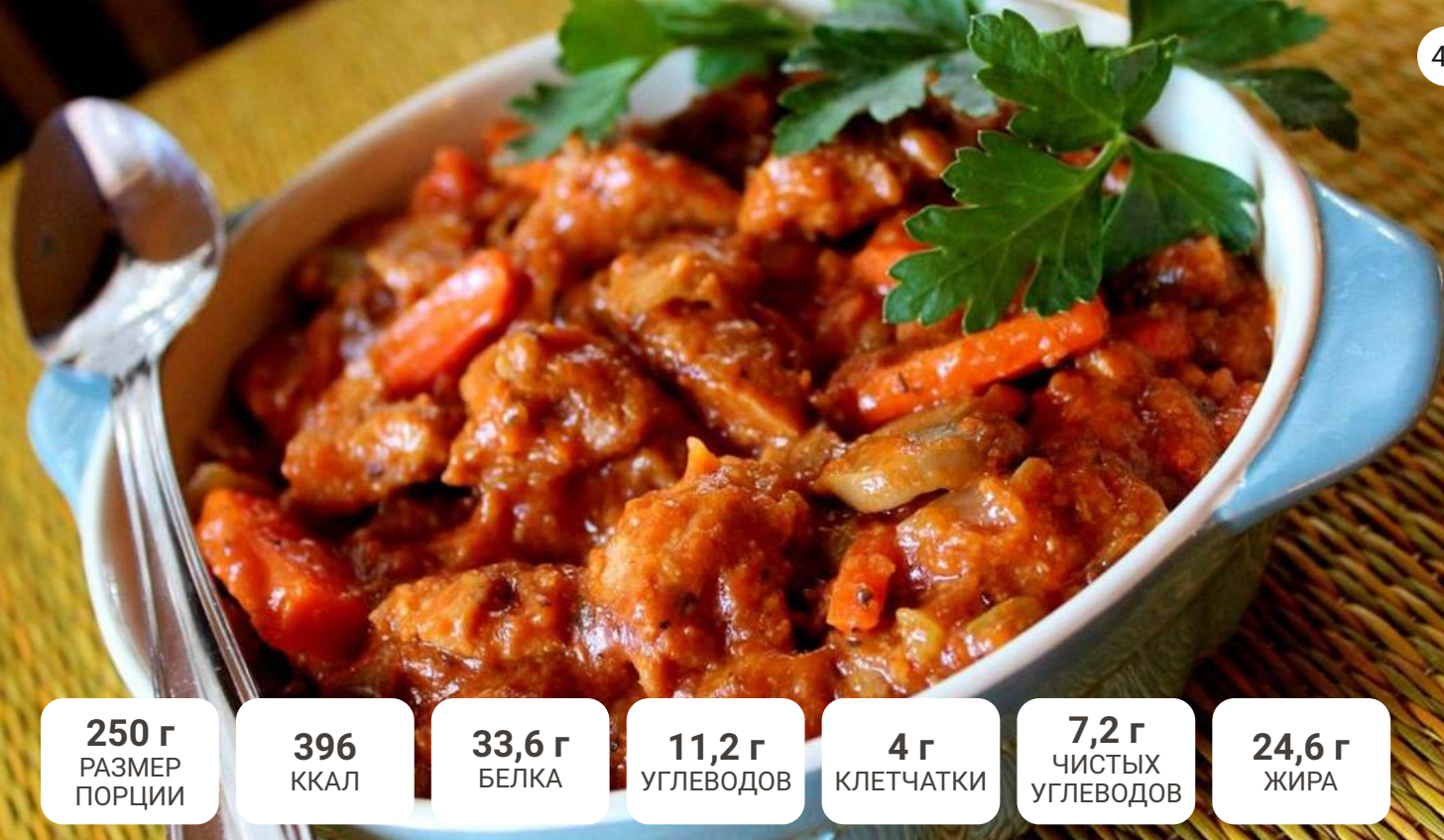
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

396
ККАЛ

33,6 г
БЕЛКА

11,2 г
УГЛЕВОДОВ

4 г
КЛЕТЧАТКИ

7,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

24,6 г
ЖИРА

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

На 2 порции:

	
стручковая фасоль - 200 г	болгарский перец - 1 шт.
	
морковь - 1 шт.	репчатый лук - 1 головка
	
чеснок - 2 зубчика	кокосовое масло - 3 ст. л.
	
телятина или говядина - 350-400 г	томатная паста (без сахара) - 1 ст. л.
	
сметана - 5-6 ст. л.	копченая паприка (молотая) - ½ ч. л.
	
зелень (укроп или можете использовать вашу любимую зелень)	специи, соль, перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Мелко порежьте лук. Перец, морковь нарежьте полосками. Растопите половину масла в сковороде, положите стручковую фасоль, перец, морковь, лук.
2. Тушите на медленном огне, помешивая, около 10 минут.
3. Мясо отбейте, нарежьте полосками. В отдельной сковороде или большом сотейнике растопите оставшееся масло, выложите мясо, посолите, поперчите, добавьте специи и тушите 15-20 минут.
4. Мелко порубите чеснок (или выдавите через пресс) и зелень.
5. Добавьте к мясу сметану, томатную пасту, чеснок и зелень, тушите еще 2-3 минуты.
6. Переложите овощи в сотейник с мясом, перемешайте.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

315
ККАЛ

37,5 г
БЕЛКА

9 г
УГЛЕВОДОВ

0,6 г
КЛЕТЧАТКИ

8,4 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

14,1 г
ЖИРА

РЫБА ПОД ОВОЩАМИ

Ингредиенты

На 2 порции:

 рыба (филе семги, форели, лосося, палтуса) - 250 г	 кабачок (среднего размера) - 1 шт.
 лук репчатый (среднего размера) - 1 шт.	 помидор - 1 шт.
 сыр твердый (тертый) - 50 г	 майонез (домашний) - 3 ст. л. (рецепт на стр. 75)
 сок лимонный (свежевыжатый) - 2 ст. л.	 пастернак (петрушка) - 1 пучок
 соль, перец, куркума по вкусу	 масло кокосовое - 1 ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. Полейте филе рыбы лимонным соком, посыпьте солью, перцем, куркумой, другими специями (можно использовать ваши любимые). Оставьте мариноваться на 30-40 мин.
2. Разогрейте духовку до 180°C.
3. Кабачок и помидор нарежьте кружочками. Лук - полукольцами. Пастернак мелко порубите.
4. На дно смазанной маслом формы для запекания выложите нарезанный кабачок, на него выложите лук. Слегка присыпьте специями.
5. Положите сверху рыбу. Посыпьте пастернаком. Сверху выложите слоями: помидор, лук, кабачок.
6. Когда выложите последний слой, посыпьте оставшейся зеленью и специями.
7. Смажьте верхний слой майонезом и запекайте в разогретой до 180°C духовке 35-40 минут. Посыпьте тертым сыром и отправьте в духовку еще на 5 минут.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



170 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

470
ККАЛ

27,3 г
БЕЛКА

6 г
УГЛЕВОДОВ

1 г
КЛЕТЧАТКИ

5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

37,7 г
ЖИРА

МИНТАЙ В КЕТО-КЛЯРЕ

Ингредиенты

На 2 порции:



филе минтая - 500 г



яйца - 3 шт.



кокосовая мука - 2 ст. л.



кокосовая стружка - 8 ст. л.



кокосовое масло -
1 ст. л.



соль, перец,
приправы - по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Филе минтая посолите, поперчите.
2. Сделайте кляр: разбейте в миску яйца, добавьте к ним кокосовую муку, немного посолите и хорошо перемешайте.
3. Разогрейте на сковороде кокосовое масло.
4. Обмакните рыбу в кляр, затем запанируйте в кокосовой стружке и выложите на разогретую сковороду, смазанную маслом. Жарьте под крышкой с обеих сторон до готовности.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



150 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

306
ККАЛ

12 г
БЕЛКА

21,5 г
УГЛЕВОДОВ

17,4 г
КЛЕТЧАТКИ

4,1 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

17,3 г
ЖИРА

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЫ

Ингредиенты

На 1 порцию:

 кабачок маленький - 1 шт.	 яйцо - 1 шт.
 псилийум - 1 ст. л.	 соль
 перец	 чеснок - 1 зубчик
 кокосовое или топленое масло (гхи) - 1 ст. л.	 миндальная мука (или молотый в кофемолке миндаль) - 1 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. Кабачок натрите на терке, выжмите из него сок. Добавьте все остальные ингредиенты, хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут.
2. Ложкой выложите смесь на предварительно смазанную маслом сковороду, формируя оладьи. Жарьте на сковороде с двух сторон до готовности.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

2 куска
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

531
ККАЛ

61,9 г
БЕЛКА

5,9 г
УГЛЕВОДОВ

0,4 г
КЛЕТЧАТКИ

5,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

27,8 г
ЖИРА

КЕТО-ПИЦЦА БЕЗ МУКИ

Ингредиенты

На 3 порции (по 2 куска в каждой):



куриное филе - 500 г



яйцо - 1 шт.



сыр тертый
(пармезан или
моцарелла) - 350 г



домашний помидорный
майонез - 3-4 ст.л.
(рецепт на [стр. 76](#))



помидор
нарезанный - 1 шт.



базилик - 3 веточки



соль, перец



орегано - по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C. Помойте и порежьте куриное филе на кусочки.
2. Перебейте в блендере, добавьте яйцо, соль, перец по вкусу.
3. Выложите эту массу на силиконовый коврик в виде круга.
4. Поставьте в духовку на 10-15 минут.
5. Достаньте заготовку, смажьте помидорным майонезом.
6. Выложите сверху тертый сыр, далее нарезанный помидор. Посыпьте орегано.
7. Поставьте в духовку на 10 минут. Украсьте листьями базилика.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



240 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

599
ККАЛ

34 г
БЕЛКА

4,1 г
УГЛЕВОДОВ

1,1 г
КЛЕТЧАТКИ

3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

44,4 г
ЖИРА

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Ингредиенты

На 3 порции:



фарш - 500 г



кабачок (большой) - 1 шт.



яйцо - 1 шт.



майонез домашний - 4 ст. л.
(рецепт на [стр. 75](#))



сыр твердый
тертый - 100-150 г



соль, перец,
специи по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. В фарш добавьте яйцо, соль, перец, специи по вкусу.
3. Порежьте кабачок на кольца толщиной 5 сантиметров. Чайной ложкой выньте мякоть, оставляя дно.
4. Стенки каждого кружочка смажьте майонезом. Далее выложите фарш, сверху немного майонеза.
5. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 25 минут. Выньте, сверху на каждый кабачок выложите тертый сыр и поставьте еще на 10 минут обратно в духовку.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



100 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

175
ККАЛ

18 г
БЕЛКА

0 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

0 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

11 г
ЖИРА

РЫБНЫЕ СТЕЙКИ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты

На 3 порции:



стейки рыбы (лосось, толстолобика, семги, зубатки) - 500 г



оливковое масло (используйте оливковое масло с температурой дымления выше 180°C, например, Virgin) - 2 ст. л.



лимон (сок и одна долька на каждый стейк)



соль, смесь перцев и итальянские травы

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Стейки хорошо промойте и осушите бумажным полотенцем.
3. Полейте каждый стейк со всех сторон лимонным соком. Посолите, поперчите, добавьте смесь итальянских трав и хорошо вотрите состав в рыбу.
4. Полейте стейки оливковым маслом и положите сверху ломтик лимона.
5. Заверните каждый стейк в пергамент конвертиком и запекайте при 180°C около 30 мин. Выньте стейки из духовки и сразу подавайте.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



180 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

483
ККАЛ

32,7 г
БЕЛКА

20,7 г
УГЛЕВОДОВ

14 г
КЛЕТЧАТКИ

6,7 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

28,2 г
ЖИРА

РУБЛЕННЫЕ КЕТО-КОТЛЕТЫ

Ингредиенты

На 3 порции:

 зубчик чеснока (большой) измельченный - 1 шт.	 репчатый лук (средний) измельченный - 1 шт.
 куриное филе - 700 г	 яйца - 2 шт.
 майонез домашний - 4 ст. л. (рецепт на стр. 75)	 льняная или миндальная мука - 3 ст. л.
 псиллиум - 2 ст. л.	 соль по вкусу
 измельченный укроп - 2 веточки	 топленое масло или смалец - 1 ст. л.
 молотый перец (черный) по вкусу	

Инструкция по приготовлению

1. Филе промойте и порежьте на мелкие кубики.
2. Добавьте все остальные ингредиенты. Хорошо перемешайте. Оставьте фарш на 15 минут.
3. На раскаленную сковороду, смазанную топленным маслом или смальцем, выложите столовой ложкой фарш и жарьте с обеих сторон до готовности.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



100 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

187
ККАЛ

1,5 г
БЕЛКА

3,3 г
УГЛЕВОДОВ

1,2 г
КЛЕТЧАТКИ

2,1 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

19 г
ЖИРА

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

На 4 порции:



цветная капуста - 500 г



сливочное масло - 40 г



сливки (жирные) - 50 мл



чеснок - 2 зубчика



морская соль



черный перец



специи (тимьян,
орегано) - 1 щепотка



зелень (укроп,
петрушка, кинза)

Инструкция по приготовлению

1. Положите цветную капусту вместе с зубчиками чеснока в подсоленную воду и варите 10-15 минут.
2. Достаньте капусту из кастрюли и измельчите с помощью блендера или комбайна. Добавьте сливочное масло, сливки, специи, соль и перец по вкусу.
3. Взбивайте до тех пор, пока не достигнете желаемой консистенции.
4. Перед подачей посыпьте зеленью.



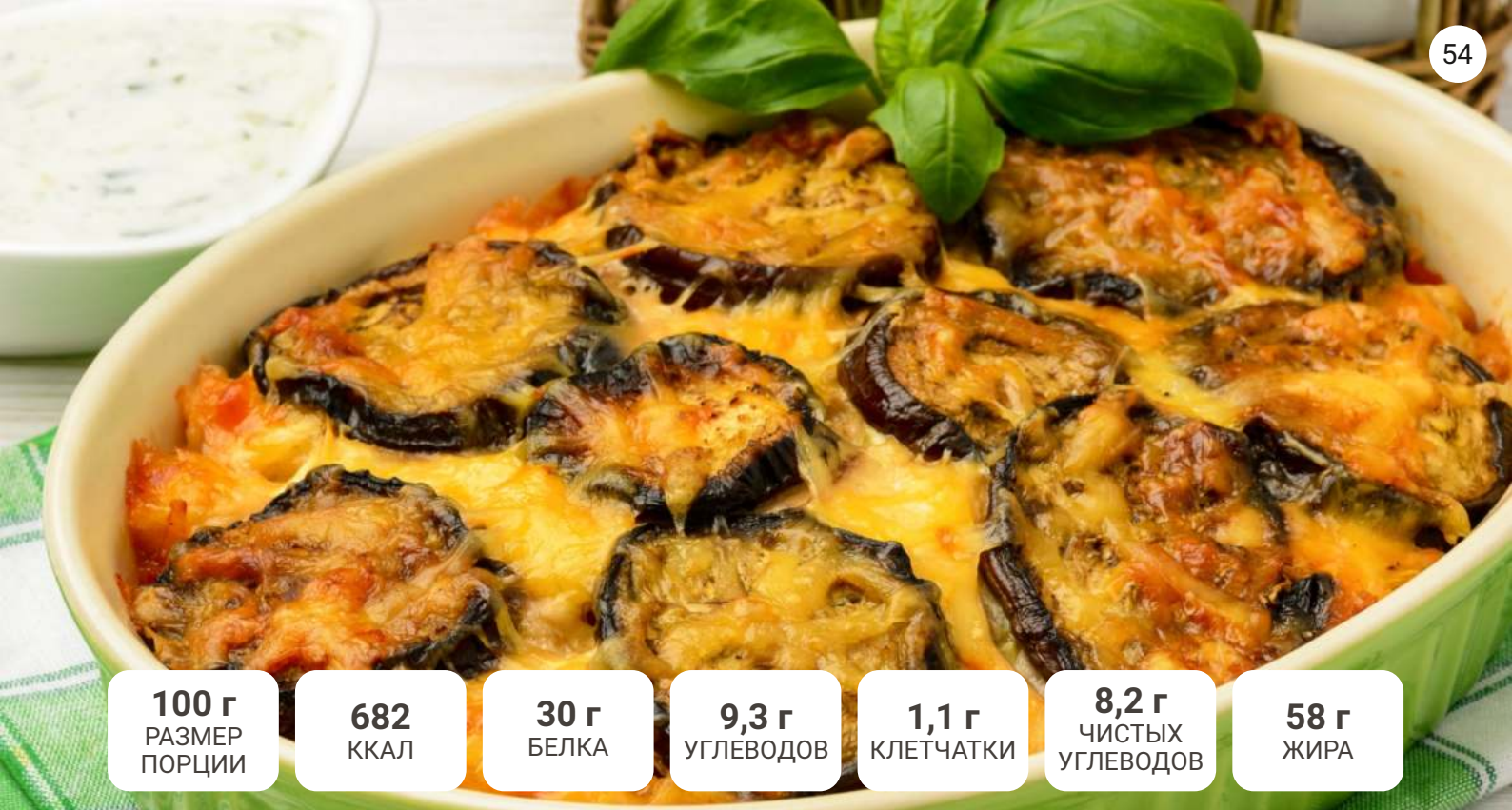
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



100 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

682
ККАЛ

30 г
БЕЛКА

9,3 г
УГЛЕВОДОВ

1,1 г
КЛЕТЧАТКИ

8,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

58 г
ЖИРА

ГРАТЕН ИЗ ЦУКИНИ (КАБАЧКОВ)

Ингредиенты

На 8 порций:

 топленое сливочное масло (гхи) - 2 ст. л.	 цукини (кабачки) средние - 4 шт.
 чеснок - 2-3 зубчика	 репчатый лук - 1 головка
 морская соль - 1 ч. л.	 мускатный орех - ¼ ч. л.
 сливки (жирные) - 200 мл	 пармезан (натертый) - 150 г
 сливочное масло - 2 ст. л.	 черный перец (молотый) - ½ ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 210°C. Тонко нарежьте лук. Чеснок мелко порубите.
2. Цукини нарежьте нетолстыми кружочками. В сковороде растопите масло. Положите лук и чеснок, пассеруйте около 5 минут. Затем добавьте цукини, посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом. Обжаривайте 5-7 минут до полуготовности.
3. В сотейнике смешайте сливки, половину натертого сыра и сливочное масло. Помешивая, нагревайте до тех пор, пока масло не растопится.
4. В небольшую форму для запекания положите половину цукини, посыпьте половиной оставшегося сыра, выложите сверху оставшиеся цукини. Залейте соусом и посыпьте оставшимся сыром.
5. Запекайте 15-20 минут.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

100 г РАЗМЕР ПОРЦИИ	172 ККАЛ	6,6 г БЕЛКА	7 г УГЛЕВОДОВ	3,4 г КЛЕТЧАТКИ	3,6 г ЧИСТЫХ УГЛЕВОДОВ	12,6 г ЖИРА
---------------------------	-------------	----------------	------------------	--------------------	------------------------------	----------------

«РИС» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУЧКОМ

Ингредиенты

На 3 порции:

	
цветная капуста - 400-450 г	кокосовое масло - 5 ч. л.
	
репчатый лук - 1 головка	чеснок - 2 зубчика
	
яйца (понадобится только белок) - 2 шт.	зеленый лук - 2 пера
	
соль, перец по вкусу	

Инструкция по приготовлению

1. Цветную капусту разберите на соцветия, обсушите бумажным полотенцем и измельчите в блендере, чтобы кусочки капусты были размером с зернышки риса.
2. Мелко нарежьте репчатый лук, чеснок выдавите через пресс. На сковороде разогрейте масло. Выложите лук и чеснок, размешайте. Жарьте 1 минуту.
3. Влейте яичные белки. Жарьте еще 1 минуту, постоянно размешивая белок в мелкие части.
4. Добавьте измельченную капусту. Посолите, поперчите. Обжаривайте капусту, регулярно помешивая, 4-5 минут. Не закрывайте сковороду крышкой, чтобы влага выпаривалась и "рис" получился рассыпчатым.
5. Мелко нарежьте зеленый лук. При подаче посыпьте "рис" луком.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



100 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

260
ККАЛ

3,6 г
БЕЛКА

6,2 г
УГЛЕВОДОВ

3,5 г
КЛЕТЧАТКИ

2,8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

23,8 г
ЖИРА

ЗАПЕЧЕННАЯ КАПУСТА

Ингредиенты

На 3 порции (по одному «стейку» в каждой):



капуста белокочанная -
300-500 г



топленое сливочное
масло - 1-2 ст. л.



соль



перец



паприка молотая



жирная сметана - 2 ст. л.

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. От кочана отрежьте 3-4 круга капусты толщиной примерно 1,5 см (вы можете нарезать капусту на такое количество «стейков», какое вам требуется - в зависимости от количества человек).
3. Намажьте «стейки» из капусты маслом, посыпьте солью и специями с двух сторон.
4. На противень положите пергамент, сверху выложите «стейки» из капусты. Запекайте в разогретой до 180°C духовке 45 минут. Подавайте со сметаной.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



150 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

242
ККАЛ

3,6 г
БЕЛКА

10 г
УГЛЕВОДОВ

5 г
КЛЕТЧАТКИ

5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

20,5 г
ЖИРА

ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

Ингредиенты

На 2 порции:



брокколи - 150 г



цветная капуста - 150 г



болгарский перец - 2 шт.



морковь - 1 шт.



луковица - 1 шт.



зелень - 20 г



чеснок - 1 зубчик



кокосовое масло - 1-2 ст. л.



соль, перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Натрите на крупной терке морковь, мелко нарежьте лук, тонко нашинкуйте болгарский перец. Мелко порубите чеснок и зелень.
2. Разберите брокколи и цветную капусту на соцветия (если пользуетесь замороженными продуктами – не размораживайте).
3. Разогрейте в сковороде масло, выложите лук и морковь. Обжаривайте, пока лук не станет прозрачным.
4. Добавьте соцветия брокколи и цветной капусты. Тушите на медленном огне под крышкой около 10 минут. Периодически перемешивайте.
5. Добавьте болгарский перец, чеснок и зелень, посолите, поперчите.
6. Тушите еще 2-3 минуты.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

441
ККАЛ

10,6 г
БЕЛКА

6,4 г
УГЛЕВОДОВ

4,6 г
КЛЕТЧАТКИ

1,8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

38,5 г
ЖИРА

САЛАТ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ И БЕКОНОМ

Ингредиенты

На 4 порции:



пекинская капуста -
1 пучок



бекон - 4 ломтика



сельдерей - 3 стебля



сыр твердый - 50 г



яблочный уксус - 1 ч. л.



оливковое масло - 1 ст. л.



обжаренные соленые орехи (пекан, кешью и др.) - 50 г

Инструкция по приготовлению

1. Пекинскую капусту нарежьте тонкими полосками.
2. Бекон обжарьте до золотистого цвета и нарежьте небольшими кусочками. Сельдерей нарежьте кольцами.
3. Смешайте капусту, бекон и сельдерей в большом салатнике. Натрите сыр на крупной терке или нарежьте тонкими полосками. Посыпьте салат измельченными орехами и сыром.
4. Перед подачей сбрызните яблочным уксусом, смешанным с оливковым маслом.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

365
ККАЛ

39,1 г
БЕЛКА

12,2 г
УГЛЕВОДОВ

3,7 г
КЛЕТЧАТКИ

8,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

17,7 г
ЖИРА

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И БЕКОНОМ

Ингредиенты

На 3 порции:

	
цветная капуста - ½ кочана	бекон - 3 ломтика
	
курица (филе или бедра без кожи и костей) - 200 г	красный репчатый лук - ¼ головки
	
сельдерей - 1 стебель	болгарский перец - 1 шт.
	
густая сметана - 2 ст. л.	домашний майонез - 2 ст. л. (рецепт на стр. 75)
	
горчица - ½ ч. л.	морская соль
	
масло (кокосовое или топленое) или животный жир - 2 ч. л.	молотый черный перец

Инструкция по приготовлению

1. Курицу нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите. Разогрейте на среднем огне масло (кокосовое, топленое или животный жир) и жарьте на сковороде до готовности. Если у вас есть остатки курицы с ужина или праздничного стола, используйте их.
2. Обжарьте бекон, порежьте на кусочки.
3. Разогрейте духовку до 220°C. Противень застелите бумагой для выпечки. Капусту разберите на небольшие соцветия и выложите в один слой на противень, посолите и поперчите. Запекайте 15-20 минут, пока капуста не станет мягкой.
4. Достаньте противень из духовки и дайте капусте остыть.
5. Нарежьте сельдерей, лук и болгарский перец.
6. В большой миске смешайте все ингредиенты.
7. Остывшую капусту добавьте в миску к остальным ингредиентам и еще раз перемешайте.



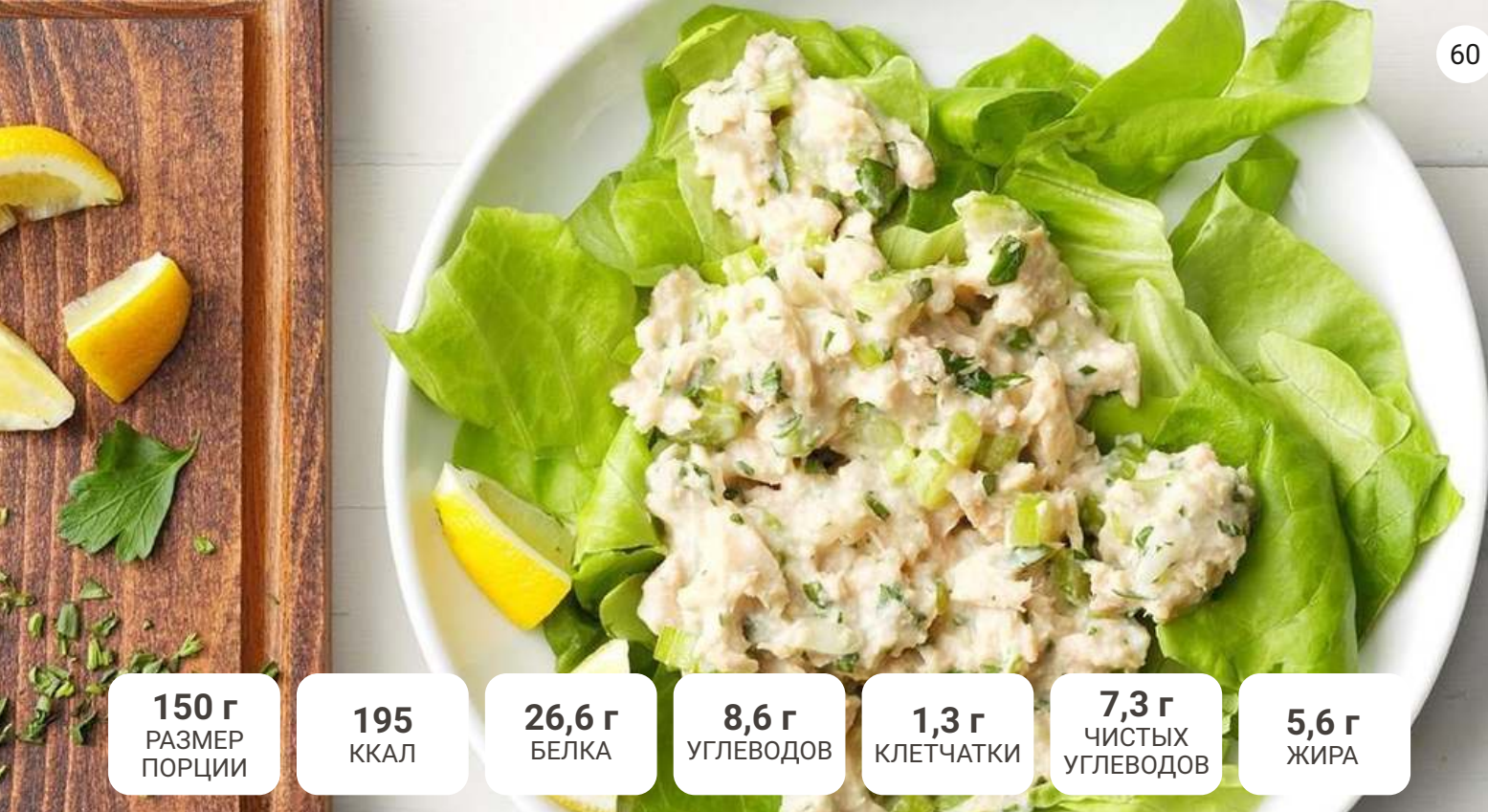
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



150 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

195
ККАЛ

26,6 г
БЕЛКА

8,6 г
УГЛЕВОДОВ

1,3 г
КЛЕТЧАТКИ

7,3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

5,6 г
ЖИРА

САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

На 4 порции:



консервированный тунец
без жидкости - 2 банки
(по 170 г)



домашний майонез -
4 ст. л. (рецепт на [стр. 75](#))



свежий огурец - 2 шт.



сельдерей - 2 стебля



укроп - 1 пучок



зеленый лук - 2 пера



морская соль - 1 щепотка



молотый черный перец -
1 щепотка

Инструкция по приготовлению

1. Огурцы, сельдерей и зелень мелко нарежьте.
2. Тунец разомните вилкой на небольшие кусочки.
3. Положите все ингредиенты в миску среднего размера и хорошо перемешайте.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



150 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

443
ККАЛ

45 г
БЕЛКА

7,3 г
УГЛЕВОДОВ

1,4 г
КЛЕТЧАТКИ

5,9 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

26 г
ЖИРА

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты

На 3 порции:



креветки (вареные
охлажденные) - 350-400 г



руккола и/или
листовой салат - 150 г



помидоры черри - 100 г



семена кунжута - 10 г



зира - 1 щепотка



зубчик чеснока - 1 шт.



семена очищенные
(подсолнечника,
тыквы) - 1 ст. л.



топленое сливочное или
кокосовое масло - 2 ст. л.



оливковое масло - 1 ст.л.



соль, перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Креветки разморозьте. Можно залить кипятком на несколько минут.
2. Разогрейте топленое или кокосовое масло на сковороде, обжарьте кунжут и зиру. Добавьте измельченный чеснок.
3. В этой смеси обжарьте креветки с каждой стороны по минуте, немного посолите.
4. Нарезьте помидоры, рукколу и/или листовой салат.
5. В миске смешайте креветки со специями, нарезанные рукколу, листовой салат, помидоры. Полейте оливковым маслом. Посыпьте семечками.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

472
ККАЛ

42,9 г
БЕЛКА

9,2 г
УГЛЕВОДОВ

5 г
КЛЕТЧАТКИ

4,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

47 г
ЖИРА

САЛАТ МЯСНОЙ С АВОКАДО

Ингредиенты

На 3 порции:



листовой салат -
5-6 листьев



мясо (говядина,
телятина) - 700-800 г



масло (кокосовое,
топленое или животный
жир) - 1-2 ст. л.



тертый сыр (например,
чеддер) - 150 г



оливки - 100 г



помидоры черри - 150 г



авокадо - 1 шт.



кинза или петрушка
для украшения
(по желанию)



морская или розовая гималайская соль,
черный молотый перец - по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Мясо нарежьте тонкими кусочками, посолите и поперчите. Разогрейте на среднем огне масло (кокосовое, топленое или животный жир) и жарьте на сковороде до готовности.
2. Авокадо, очистив от кожицы и косточки, нарежьте вдоль тонкими ломтиками. На каждый лист салата выложите мясо, сыр, оливки, помидоры и ломтики авокадо. По желанию порежьте кинзу или петрушку и украсьте салат.



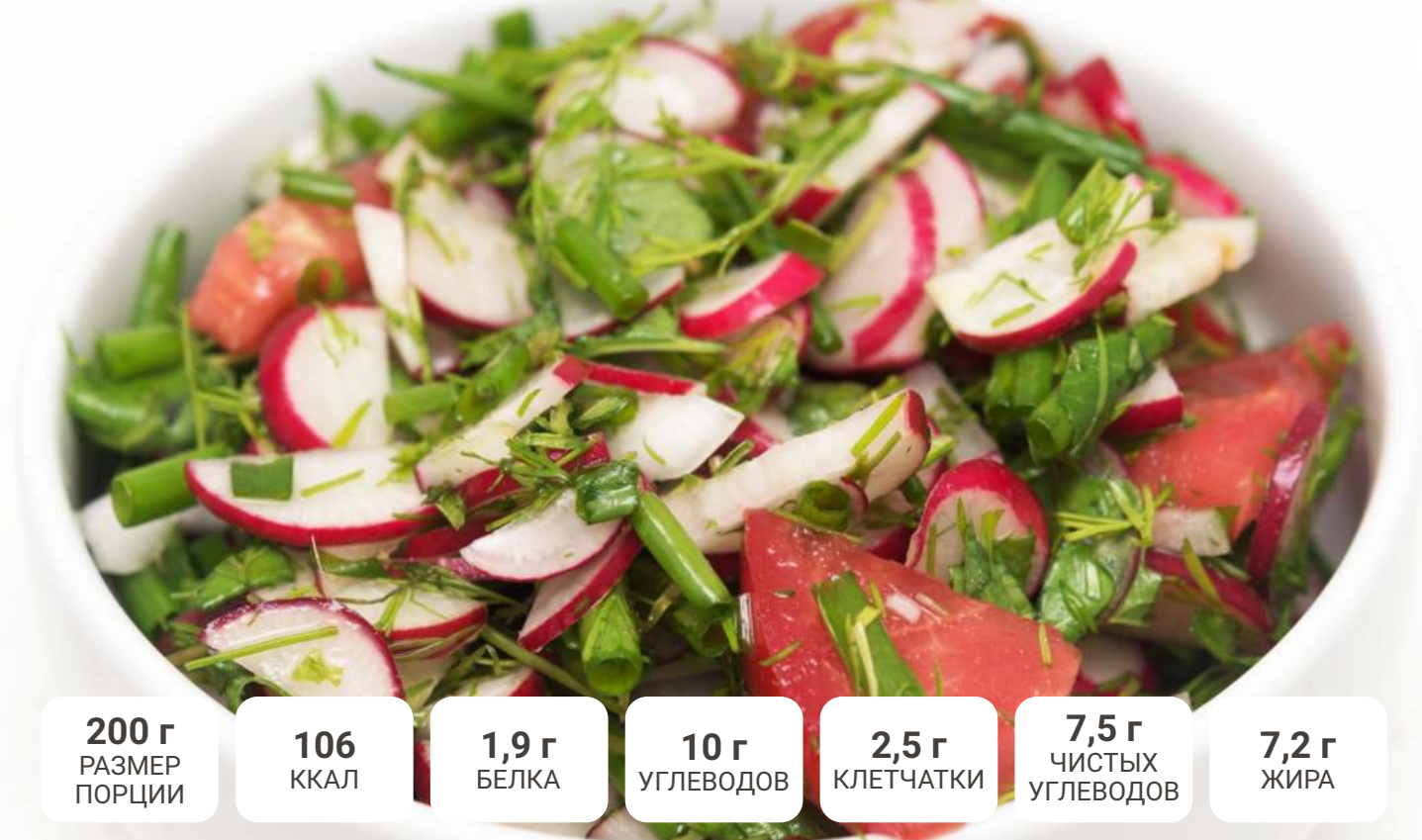
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru
Книги Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



200 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

106
ККАЛ

1,9 г
БЕЛКА

10 г
УГЛЕВОДОВ

2,5 г
КЛЕТЧАТКИ

7,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

7,2 г
ЖИРА

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Ингредиенты

На 2 порции:



болгарский перец - 1 шт.



помидор - 2 шт.



острый перец
(например, халапеньо)
без семян - 1 шт.



огурец - 1 шт.



редис - 4-5 шт.



чеснок - 2 зубчика



репчатый лук -
1 небольшая головка



кинза или петрушка
(по желанию) -
2 ст. л. мелко нарезанной



сок лимона или
лайма - 1 ст. л.



оливковое масло - 1 ст. л.



морская соль (или розовая гималайская) - ¼ ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. Овощи нарежьте, положите в большую миску, добавьте остальные ингредиенты (кроме сока лимона или лайма и оливкового масла).
2. Хорошо перемешайте.
3. Перед подачей полейте салат соком лимона или лайма и оливковым маслом.



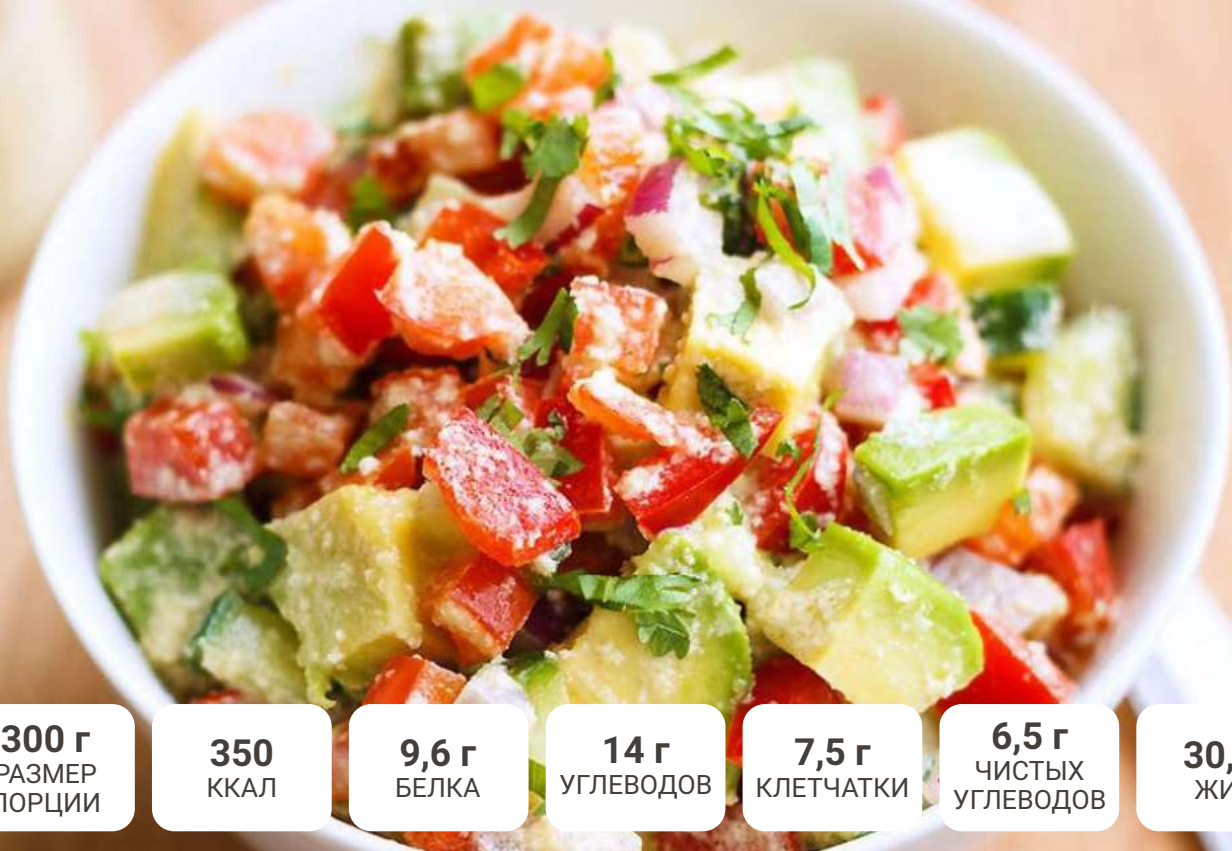
Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



300 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

350
ККАЛ

9,6 г
БЕЛКА

14 г
УГЛЕВОДОВ

7,5 г
КЛЕТЧАТКИ

6,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

30,2 г
ЖИРА

ОВОЩНОЙ САЛАТ С АВОКАДО И СЫРОМ

Ингредиенты

На 3 порции:



авокадо - 1 шт. (≈ 200 г)



огурец свежий - 1 шт. (≈ 120 г)



помидоры черри - 5-6 шт.
или обычные - 2-3 шт.
(≈ 200 г)



лук репчатый
красный - 1 шт.



сыр - 60 г



лимон (для сока) - 1 шт.



петрушка свежая - 1 пучок



масло оливковое - 2 ст. л.



соль - 1/2 ч. л.



перец черный
молотый по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Огурцы тонко нарежьте.
2. Помидоры черри разрежьте на 4 части. Если используете обычные - нарежьте кубиками. Добавьте к огурцам.
3. Красный лук очистите и мелко нарежьте. Добавьте лук к огурцам и помидорам.
4. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку. Отделите мякоть авокадо от кожуры привычным вам способом: выньте мякоть при помощи столовой ложки или срежьте кожуру ножом. Мякоть авокадо и сыр нарежьте небольшими кубиками. Добавьте к остальным компонентам салата.
5. Петрушку мелко нарежьте и добавьте в салат.
6. Лимон разрежьте пополам и выдавите в салат примерно 1 ст. ложку сока. Добавьте в салат оливковое масло, посолите, поперчите и перемешайте.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

362
ККАЛ

15,8 г
БЕЛКА

14 г
УГЛЕВОДОВ

2,8 г
КЛЕТЧАТКИ

11,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

27,9 г
ЖИРА

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ

Ингредиенты

На 2 порции:



помидоры - 2 шт.



огурцы свежие - 1 шт.



лук красный или
белый - 1 шт.



перец болгарский - 1 шт.



листья салата - 1 пучок



сыр фета - 200 г



оливки
без косточек - 100 г



масло оливковое
по вкусу



лимон - 1/2 шт.



морская или розовая
гималайская соль,
черный молотый
перец - по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Овощи нарежьте крупно, лук - полукольцами (если он сильно острый, можно замочить в яблочном уксусе на несколько минут).
2. Оливки разрежьте вдоль пополам.
3. Овощи поместите в салатницу (лучше выбирать глубокую), добавьте к ним оливки.
4. Порвите руками салатные листья, положите в салат.
5. Фету нарежьте кубиками и добавьте в салат.
6. Заправьте соком половины лимона и оливковым маслом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



300 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

351
ККАЛ

7,2 г
БЕЛКА

10,7 г
УГЛЕВОДОВ

3 г
КЛЕТЧАТКИ

7,7 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

32 г
ЖИРА

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И ТВОРОГОМ

Ингредиенты

На 1 порцию:



помидоры - 2 шт.



лук - 1 шт.



творог (жирный) - 3 ст. л.



чеснок - 1 зубчик



зеленый лук - 3 пера



укроп - 3-4 веточки



оливковое масло - 5 ст. л.



соль по вкусу



душистый перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Лук нарежьте мелко, помидоры - небольшими кусочками. Положите их в миску.
2. Добавьте зелень, чеснок, творог и перемешайте.
3. Полейте оливковым маслом, посолите, поперчите.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



180 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

116
ККАЛ

1 г
БЕЛКА

2,2 г
УГЛЕВОДОВ

0,1 г
КЛЕТЧАТКИ

2,1 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

11,5 г
ЖИРА

САЛАТ С РЕДИСКОЙ И СМЕТАНОЙ

Ингредиенты

На 1 порцию:



редиска среднего
размера - 5 шт.



сметана 20% (лучше
домашняя) - 3-4 ст. л.



зеленый лук - 1 пучок



укроп - 1 пучок



листья салата - 1 пучок



соль по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Листья салата нарвите полосками, редиску нарежьте кружочками, лук и укроп измельчите.
2. Положите все в салатник, посолите, добавьте сметану.
3. Ешьте сразу, чтобы салат не пустил сок.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



300 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

970
ККАЛ

44,3 г
БЕЛКА

11 г
УГЛЕВОДОВ

5,5 г
КЛЕТЧАТКИ

5,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

82 г
ЖИРА

САЛАТ СО СТЕЙКОМ КАРНЕ АСАДА

Ингредиенты

На 4 порции:

Для салата:

 руккола - 100 г	 лайм - ½ шт.
 редис - 100 г	 авокадо - ½ шт.
 помидор - 1 шт.	 красная капуста (можно использовать белокочанную) - 150 г

Для маринада:

 стейки (свинина/говядина) без кости - 750 г	 лайм или лимон (для сока) - 3 шт.
 молотый тмин - 1 ч. л.	 молотый чили - ½ ч. л.
 соль и перец по вкусу	 кинза - 30 г
 чеснок - 4 зубчика	 оливковое масло - 80 мл

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте все ингредиенты для маринада. Положите в маринад мясо. Оставьте мясо мариноваться в холодильнике на час.
2. В тарелке смешайте рукколу, нарезанную красную капусту, дольки лайма и тонкие ломтики редиса, дольки авокадо, нарезанный кубиками помидор.
3. Жарьте стейки на сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Дайте стейкам отдохнуть перед тем, как нарезать.

Рецепт соуса см. на следующей странице.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



САЛАТ СО СТЕЙКОМ КАРНЕ АСАДА

Ингредиенты

Для заправки стейк-салата:

 кинза - 60 г	 оливковое масло - 60 мл (≈ 4 ст. л.)
 яблочный уксус - 2 ст. л.	 лайм или лимон (для сока) - 1 шт.
 тмин - ¼ ч. л.	 сметана - 120 г



соль и перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

4. Смешайте все ингредиенты для заправки в блендере до кремовой консистенции.
5. Нарезьте стейки на небольшие кусочки и добавьте в салат.
6. Полейте стейк-салат соусом из кинзы и лайма.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

3 ШТ.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

299
ККАЛ

16,7 г
БЕЛКА

8,8 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

8,8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

21,3 г
ЖИРА

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Ингредиенты

На 2 порции:



яйца - 6 шт.



соленые огурцы - 1-2 шт.



укроп - 2 веточки



зеленый лук - 1 перо



чеснок - 1 зубчик



домашний
майонез - 4 ст. л.
(рецепт на [стр. 75](#))

Инструкция по приготовлению

1. Сварите яйца вкрутую.
Разрежьте яйца вдоль пополам, желтки выньте.
2. В отдельной тарелке разомните желтки вилкой в однородную массу.
Добавьте майонез, нарезанные соленые огурцы, мелко нарезанный укроп и лук, выдавленный через пресс чеснок.
Перемешайте.
3. Переложите желтковую смесь в целлофановый пакет и срежьте уголок.
Выдавите содержимое в каждую половинку белка.
4. Украсьте каждую половинку сверху маринованными огурцами или зеленью укропа.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

322
ККАЛ

8,2 г
БЕЛКА

6,8 г
УГЛЕВОДОВ

2,2 г
КЛЕТЧАТКИ

4,6 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

31,3 г
ЖИРА

КОКОСОВО-АРАХИСОВАЯ ЖИРОБОМБА

Ингредиенты

На 4 порции:



кокосовое масло
(комнатной температуры) -
4 ст. л.



арахисовая паста
(без сахара) - 8 ст. л.



эритрит - 2 ст. л.



кокосовая стружка - 10 г

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте все ингредиенты, кроме кокосовой стружки, в блендере или кухонном комбайне.
2. Разложите смесь по 4 формочкам. Сверху посыпьте кокосовой стружкой. Уберите в морозилку на 20-30 минут.
3. Храните в холодильнике.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

663
ККАЛ

17,7 г
БЕЛКА

13,3 г
УГЛЕВОДОВ

1,8 г
КЛЕТЧАТКИ

11,5 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

58,9 г
ЖИРА

КЕТО-БРАУНИ ЗА 5 МИНУТ

Ингредиенты

На 1 порцию:



масло сливочное
(82,5%) - 40 г



шоколад без сахара или
какао тертое - 40 г



яйцо - 1 шт.



кокосовая или
миндальная мука - 1 ст. л.



какао-порошок - 1 ст. л.



стевия или
эритрит по вкусу



разрыхлитель для теста - 0.5 ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. Масло и шоколад растопите вместе.
2. Яйцо с сахарозаменителем взбейте, добавьте остальные сухие ингредиенты и, не переставая взбивать, тонкой струйкой влейте растопленные шоколад с маслом.
3. Переложите тесто в кружку, поставьте в микроволновку на 1 минуту (если хотите влажный брауни) или 1,5 минуты (для более твердого брауни).



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

497
ККАЛ

7,3 г
БЕЛКА

20 г
УГЛЕВОДОВ

9,1 г
КЛЕТЧАТКИ

10,9 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

44,3 г
ЖИРА

СМУЗИ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

На 1 порцию:



авокадо - 1 шт.



неподслащенное
кокосовое молоко - 1 ст.



черника - 5-6 ягод



грецкие орехи - 5-6 шт.

Инструкция по приготовлению

1. Разрежьте авокадо на две половинки, достаньте косточку. Извлеките мякоть ложкой и положите в блендер.
2. Добавьте кокосовое молоко, чернику и орехи. Хорошо взбейте и разлейте по бокалам.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



1 шт.
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

50
ККАЛ

7,8 г
БЕЛКА

4,1 г
УГЛЕВОДОВ

2 г
КЛЕТЧАТКИ

2,1 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

0,3 г
ЖИРА

КЕТО-ДЕСЕРТ "ОБЛАЧКО"

Ингредиенты

На 1 порцию:



яичные белки - 2 шт.



эритрит по вкусу (≈ 3 ч. л.)



малина или любая кето-ягода
(черника, смородина, голубика) - 30 г

Инструкция по приготовлению

1. Взбейте белки до густой пены, добавьте эритрит и снова взбейте.
2. Добавьте ягоды, еще раз взбейте до устойчивых пиков.
3. Готовую массу переложите в форму или чашку (должна заполниться примерно на две трети) и поставьте в микроволновку на 40 секунд.
4. Достаньте, переверните форму на тарелку.

Мы будем рады, если вы поделитесь с нами отзывами и фотографиями блюд, приготовленными по рецептам из этой книги.

Адрес электронной почты: pismo@drberg.ru



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



40 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

279
ККАЛ

1,2 г
БЕЛКА

0,2 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

0,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

30,9 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Ингредиенты

На 5 порций:



яйцо - 1 шт.



горчица - 1-2 ч. л.



сок лимона - 1-2 ч. л.



соль - ¼ ч. л.



масло оливковое - 150-200 мл

По желанию:



чеснок - 1 зубчик



укроп - 1 веточка

Инструкция по приготовлению

1. В чашу разбейте яйцо, добавьте горчицу, лимонный сок, соль и 1 ст. л. масла.
2. Погрузите блендер в самый низ чаши и взбивайте, не двигая рукояткой блендера, пока все хорошо не смешается.
3. Тонкой струйкой вливайте оставшееся масло и взбивайте, теперь уже поднимая и опуская блендер.
4. Количество вливаемого масла регулируйте самостоятельно, исходя из нужной вам консистенции майонеза.
5. На этапе готовности можете добавить чеснок, укроп или любую зелень, превратив классический майонез в любимый соус.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



40 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

279
ККАЛ

1,2 г
БЕЛКА

1,4 г
УГЛЕВОДОВ

0,2 г
КЛЕТЧАТКИ

1,2 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

30,9 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - ДОМАШНИЙ ПОМИДОРНЫЙ МАЙОНЕЗ

Ингредиенты

На 6 порций:



яйцо - 1 шт.



горчица - 1-2 ч. л.



сок лимона - 1-2 ч. л.



помидор (маленький) - 1 шт.



масло оливковое - 150-200 мл



морская или розовая гималайская соль - ¼ ч. л.

Инструкция по приготовлению

1. В чашу разбейте яйцо, добавьте горчицу, лимонный сок, соль и 1 ст. л. масла.
2. Погрузите блендер в самый низ чаши и взбивайте, не двигая рукояткой блендера, пока все хорошо не смешается.
3. Тонкой струйкой вливайте оставшееся масло и взбивайте, теперь уже поднимая и опуская блендер.
4. Количество вливаемого масла регулируйте самостоятельно, исходя из нужной вам консистенции майонеза.
5. Добавьте помидор. Взбивайте до однородной консистенции.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



100 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

204
ККАЛ

5,1 г
БЕЛКА

2,9 г
УГЛЕВОДОВ

1 г
КЛЕТЧАТКИ

1,9 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

20 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - КЕТО-СОУС САЦИВИ

Ингредиенты

На 2 порции:

	
очищенные грецкие орехи – 150 г	куриный бульон – 250 мл
	
лук – 1 головка	чеснок – 2-3 зубчика
	
кинза (можно заменить на петрушку) – 2-3 веточки	куриный жир или кокосовое масло – 1 ст. л.
	
лимон – 1 шт.	миндальная мука – 1 ст. л.
	
хмели-сунели – ½ ч. л.	соль, перец по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Очищенный чеснок положите в ступку, добавьте немного соли и тщательно разомните до состояния пюре. Орехи мелко нарежьте. Кинзу (или петрушку) мелко нарежьте.
2. Лук мелко нарежьте. Если он слишком острый, можно замочить его в воде пополам с лимонным соком на 10 минут.
3. На разогретой сковороде растопите куриный жир или масло, выложите туда лук, влейте бульон и тушите приблизительно 10 минут.
4. Добавьте миндальную муку и, постоянно помешивая, доведите соус до светло-кремового цвета.
5. Добавьте хмели-сунели и готовьте на медленном огне 5 минут.
6. Выжмите сок из лимона и влейте его в сковороду. Добавьте орехи, чеснок, кинзу (петрушку). Посолите и поперчите по вкусу.
7. Снова доведите до кипения, но не кипятите. Снимите сковороду с огня.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

2 ломтика
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

270
ККАЛ

14,6 г
БЕЛКА

14,8 г
УГЛЕВОДОВ

8,4 г
КЛЕТЧАТКИ

6,4 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

16 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - КЕТО-ХЛЕБ ИЗ КОКОСОВОЙ МУКИ С СЕМЕНАМИ ЛЬНА

Ингредиенты

На 4 порции (по 2 ломтика в каждой):



кокосовая мука - 6 ст. л.



молотые семена
льна - 10 ст. л.



яйца - 5 шт.



сливочное масло - 4 ч. л.



соль - 1 ч. л.



разрыхлитель - 2,5 ч. л.



кокосовое масло - 1 ч. л. (смазать форму)

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте духовку до 175°C.
2. Смешайте ингредиенты.
3. Заполните смазанные маслом силиконовые формы или большую форму для выпечки хлеба.
4. Выпекайте в духовке 15 минут при 175°C. Для большой формы потребуется около 25 минут.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 мл
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

50
ККАЛ

5,5 г
БЕЛКА

0,3 г
УГЛЕВОДОВ

0 г
КЛЕТЧАТКИ

0,3 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

3,5 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - БУЛЬОН ИЗ МОЗГОВЫХ КОСТЕЙ С ЯЙЦОМ

Ингредиенты

На 12 порций:

 мозговые кости - 1 кг	 яблочный уксус - 2 ч. л.
 лук - 2 шт.	 яйцо - 1 шт.
 морковь - 2 шт.	 чеснок - 4-5 зубчиков
 другие овощи по желанию	 соль морская или розовая гималайская - 2 ст. л.
 душистый перец - по вкусу	 зелень по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Возьмите кастрюлю на 6-8 литров. Положите в нее кости и добавьте 2 ч. л. яблочного уксуса. Заполните ее водой, оставив 5 см от края. Оставьте так на полчаса.
2. Поставьте кастрюлю на средний огонь. Добавьте травы, специи, крупно нарезанные овощи, соль, доведите до кипения и оставьте вариться 10-24 ч. (в ходе варки периодически снимайте с бульона пену). Чем дольше вы варите костный бульон, тем больше нутриентов отдадут кости.
3. Дайте бульону остыть, затем процедите его. Можно разлить бульон по банкам или заморозить и дальше использовать его в супах и рагу.
4. Подавать с половинкой вареного яйца и зеленью.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 мл
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

303
ККАЛ

28,2 г
БЕЛКА

11,5 г
УГЛЕВОДОВ

3,5 г
КЛЕТЧАТКИ

8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

16,8 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - КЕТО-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

На 4 порции:

 мясо на кости (говядина, свинина или любое другое) - 250-300 г	 томатная паста - 1 ст. л. (или помидор свежий - 1 шт.)
 яблочный уксус - 1 ст. л.	 капуста белокочанная - 250 г
 морковь - 1 шт.	 лук репчатый - 1 шт.
 масло кокосовое - 1,5 ст. л.	 зелень по вкусу
 лавровый лист - 1-2 шт.	 сметана (для подачи) - 1 ст. л.
 чеснок (по желанию) - 2-3 зубчика	 соль, перец молотый по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Мясо вымойте, залейте в кастрюле водой (2 л), добавьте яблочного уксуса – он вытянет нутриенты из костей. Оставьте на 60 мин. Поставьте на огонь, доведите до кипения, снимая пену, если надо. На маленьком огне варите бульон под крышкой до готовности мяса.
2. Выньте мясо, нарежьте кусочками. Кости верните в кастрюлю и варите от 10 до 24 часов (тогда они отдадут больше полезных нутриентов). При необходимости долейте воду.
3. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Лук очистите и мелко нарежьте. Разогрейте сковороду с маслом, выложите лук и морковь. Обжаривайте на среднем огне 1-2 минуты. Добавьте томатную пасту (или нарезанный кубиками помидор), перемешайте.
4. Обжаривайте 5-7 минут, помешивая.
5. Капусту мелко нашинкуйте и выложите в бульон.
6. Доведите до кипения и варите 7-10 минут.
7. Добавьте зажарку, чеснок, лавровый лист и мясо.
8. Посолите, поперчите. Варите еще 2 минуты. В конце приготовления добавьте нарезанную зелень и снимите кастрюлю с огня. Подавайте со сметаной.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru



250 г
РАЗМЕР
ПОРЦИИ

681
ККАЛ

50 г
БЕЛКА

8,8 г
УГЛЕВОДОВ

0,8 г
КЛЕТЧАТКИ

8 г
ЧИСТЫХ
УГЛЕВОДОВ

48,6 г
ЖИРА

БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ - КУРИНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КАБАЧКОМ

Ингредиенты

На 6 порций:

 куриное мясо на кости - 450-500 г	 сливки жирные (>30%) - 250 мл
 кабачок (цукини) - 0,5 шт.	 морковь - 1 шт.
 лук репчатый - 1 головка	 мука миндальная - 2-3 ст. л.
 масло кокосовое - 2,5 ст. л.	 лавровый лист - 2 шт.
 мускатный орех - 1 ч. л.	 черный перец молотый - 1 ч. л.



морская соль (или розовая гималайская) - по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Курицу положите в большую кастрюлю, залейте водой и варите 40-45 минут. Периодически снимайте с бульона пену.
2. Нарежьте небольшими кусочками морковь, лук, кабачок. В сковороде на масле обжаривайте лук 2-3 минуты.
3. Добавьте в бульон морковь и варите 15 минут.
4. На этом этапе отлейте 150-200 мл бульона в отдельную миску - понадобится позже.
5. Добавьте в кастрюлю обжаренный лук и кабачок, соль, перец, специи, лавровый лист и варите 15 минут, пока кабачок не станет мягким. Уберите кастрюлю с огня.
6. Слегка подогрейте сливки в сотейнике. Всыпьте в них миндальную муку, постоянно помешивая, и влейте отлитый ранее бульон.
7. Извлеките из супа курицу и снимите с кости мясо. Филе нарежьте на средние куски и верните в суп.
8. Уберите из супа лавровый лист и измельчите все оставшиеся ингредиенты погружным блендером. Помешивая, влейте в суп-пюре сливки.
9. Верните кастрюлю на огонь. Выключите сразу, когда появятся пузырьки.



Dr.Berg®

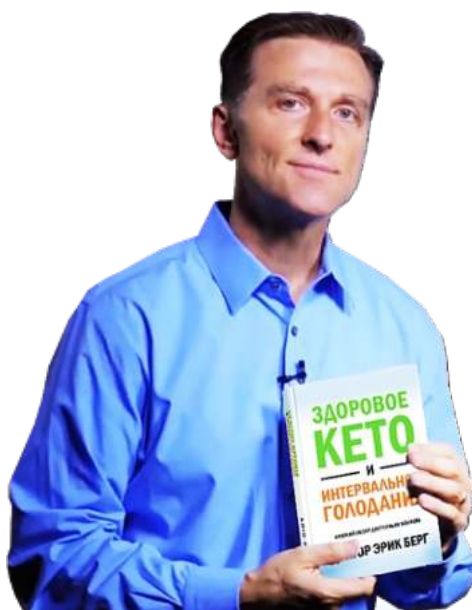
THE KNOWLEDGE DOC

[Книги Доктора Берга](https://drberg.ru)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

МИНИ-КНИГА ДОКТОРА БЕРГА «ЗДОРОВОЕ КЕТО® И ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ»



Вы только начинаете свой путь правильного питания и интервального голодания и вам нужна детальная информация?

Вам поможет электронная книга Доктора Берга «Здоровое Кето® и интервальное голодание».

ИЗ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Какие ошибки мы совершаем, когда хотим похудеть
- Подробно об инсулине: как работает, что с ним делать, как вернуть в норму
- Как легко пройти адаптацию и не сорваться
- Что можно есть, когда и сколько
- Примеры блюд для трехразового и двухразового питания



С книгой Доктора Берга похудение
будет быстрым и безопасным

Купить за 390 ₽

Авторский онлайн-курс Доктора Берга ЗДОРОВОЕ КЕТО®



Для тех, кто хочет похудеть так, чтобы вес снова не вернулся

Полностью на русском языке!

КУРС ПОМОЖЕТ ВАМ:

- Перейти на Здоровое Кето® и интервальное голодание безопасно
- Справиться с трудностями при похудении
- Избавиться от тяги к вредным продуктам
- Применить знания и получить первые результаты

Курс проверен и одобрен лично Доктором Бергом

Уроки можно смотреть в удобное время

Материалы PDF можно скачать и оставить себе

Упражнения помогут понять и закрепить материал

Подробнее о курсе