

ДЕЛО ВКУСА

Мария Тафье

# КЕТО-ЛАЙТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Издательство АСТ

Москва

2025



Друзья, представляю вашему вниманию мою новую книгу рецептов! Это особые кетогенные блюда, которые помогут вашему организму перейти в режим активного жиросжигания. Питаясь блюдами, приготовленными исключительно по этим рецептам, вы сможете терять вес без постоянного чувства голода и необходимости считать калории! Такое питание помогает улучшить показатели здоровья, омолодить организм и повысить уровень энергии.

Будьте внимательны: у такого питания есть противопоказания. Перед началом проконсультируйтесь с врачом.

Составление рациона простое благодаря волшебной формуле «Кето-лайт».

Вот она:

75/120/30 г

## ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

**75 г** — это рекомендуемое количество белка в сутки;

**120 г** — оптимальное количество жиров;

**30 г** — максимальное количество углеводов.

Вы можете варьировать эти значения, но важно соблюдать указанные пропорции. Если вы не наелись — увеличьте свою порцию на половину, в два или три раза. Если наелись — не доедайте.

Рядом с каждым рецептом я указала содержание белков, жиров и углеводов, чтобы вам было проще планировать свое питание.

Главное правило: углеводов должно быть не более 30 граммов, а жиров — не менее 120 граммов в сутки.

Попробуйте составить свой рацион таким образом, чтобы он соответствовал этой формуле.

Уверена, у вас все получится!

В книгу входят рецепты из моих протоколов № 11, 12 и 13. В качестве примера я привожу для вас возможный вариант рациона (см. стр. 6–7). Это первый/второй и третий/четвертый день питания из Протокола № 13.

Хотите попробовать, действует ли на вас методика «Кето-лайт»? Питайтесь по этому рациону четыре дня. Встаньте на весы утром первого дня и утром пятого дня. Есть эффект? Значит, все работает! Просто продолжайте!

Хотите узнать больше о методике? Подпишитесь на мой блог в Дзене, где я делюсь полезными советами и лайфхаками. Публикуйте фотографии ваших блюд и успехов: мне будет приятно видеть ваши достижения!

Желаю вам красоты и здоровья.

Вперед к новым вершинам!

С уважением, Маша Тафье, нутрициолог, психолог,  
автор книг «Похудей, как я!», «Худеем вместе. Минус 58 кг»,  
«Ешь. Молись. Пройдись», «Похудей со мной!».

Мой сайт: [ketolite.ru](http://ketolite.ru)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Яичница со шпинатом и беконом	8
Тыквенная каша «Веган»	10
Оладьи «Стройность» с голубикой	12
Вафли из семечек	14
Корзиночки с сырной начинкой	16
Гуакамоле из авокадо	18
Клаб-гренки	20
Лепешка с помидорами и беконом	22
Булочки из псиллиума с льняной мукой	24
Салат «Дружба»	26
Булочка в микроволновке	28
Салат «Ко-ко»	30
Салат «Хоровац»	32
Салат из огурцов и авокадо	34
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	36
Салат овощной с авокадо и руколой	38
Шпинат с чесноком	40
Салат «Почти жора»	42
Салат овощной с зеленью и айсбергом	44
Салат «Цезарь» с кунжутной заправкой	46
Салат-коктейль «Овощной»	48
Окрошка мясная со сметаной	50
Финский сливочный суп	52
Куриный суп с зеленью и яйцом	54
Крем-суп из сладкого перца	56
Суп-пюре из цветной капусты с беконом	58
Баклажаны «Лайт»	60
Бифштекс с яйцом	62
Котлета полтавская с маслом	64
Авокадо «Палермо»	66
Роллы	68
Запеканка «Румяная»	70
Бефстроганов жареный из говядины	72
Брокколи с грибами в соусе «Жюльен»	74

Курица гхи	76
Нежная рыба с сырной шапочкой	78
Овощи по-китайски с ширатаки	80
Мясной пирог	82
Ленивые голубцы с цветной капустой	84
Паштет из куриной печени	86
Перец с курицей и сыром	88
Пицца на сковороде	90
Свинина с грибами и сыром	92
Пюре из цветной капусты с маслом	94
Спагетти из кабачка с тунцом	96
Конвертики со шпинатом и сыром	98
Яйцо под майонезом	100
Хлеб из льняной муки	102
Хлебцы зерновые	104
Крекеры льняные	106
Джем из клубники	108
Панкейки с ягодами	110
Клубничное мороженое	112
Кокосовая сгущенка	114
Кокосовый мусс с шоколадной крошкой	116
Корзиночки с клубникой	118
Макадамия в карамели	120
Орех грецкий в карамели	122
Кокосовое печенье «Райское наслаждение»	124
Шоколадный торт без сахара, муки и глютена	126
Какао-кокосовый мусс	128
Торт «Чародейка»	130
Творожные корзиночки с ежевикой и взбитыми сливками	132
Воздушный торт «Виктория»	134
Конфеты из сметаны	136
Сливочный чизкейк без духовки «Нежная крошка»	138
Эклеры на завтрак	140
Пирожные «Чунга-чанга»	142

# ВОЗМОЖНЫЙ ВАРИАНТ РАЦИОНА КЕТО-ЛАЙТ

1-2 ДНИ

## ЗАВТРАК

Клаб-гренки 183 г (КБЖУ 510 ккал, 21/39/16 г)

Свежий огурец 50 г (КБЖУ 8 ккал, 0/0/2 г)

Итого КБЖУ: 518 ккал, 21/39/18 г

## ОБЕД

Запеканка «Румяная» 300 г (КБЖУ 672 ккал, 23/63/4 г)

Голубика, ягоды 70 г (КБЖУ 24 ккал, 1/0/5 г)

Итого КБЖУ: 696 ккал, 23/63/9 г

## УЖИН

Салат «Почти Жора» 363 г (КБЖУ 1039 ккал, 27/100/8 г)

**КБЖУ дня: 2253 ккал, 72/202/35 г**

## 3-4 ДНИ

### ЗАВТРАК

Клубничное мороженое 131 г (КБЖУ 165 ккал, 2/15/7 г)

Смесь семян универсальная 20 г (КБЖУ 66 ккал, 3/6/1 г)

Семена чиа 10 г (КБЖУ 36 ккал, 2/3/1 г)

Напиток из цикория 200 мл (КБЖУ 2 ккал, 0/0/0 г)

Итого КБЖУ: 269 ккал, 6/23/9 г

### ОБЕД

Куриный суп с зеленью и яйцом 300 г (КБЖУ 217 ккал, 21/12/5 г)

Хлеб из льняной муки 80 г (КБЖУ 142 ккал, 10/11/2 г)

Масло сливочное 82,5% 16 г (КБЖУ 120 ккал, 0/13/0 г)

Итого КБЖУ: 479 ккал, 32/36/7 г

### УЖИН

Хлеб из льняной муки 80 г (КБЖУ 142 ккал, 10/11/2 г)

Печень трески консервированная 100 г (КБЖУ 613 ккал, 4/66/1 г)

Салат из огурцов и авокадо 189 г (КБЖУ 230 ккал, 3/22/5 г)

Итого КБЖУ: 985 ккал, 17/98/8 г

**КБЖУ дня: 1734 ккал, 55/158/24 г**

# ЯИЧНИЦА СО ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца — 2 шт.

Бекон (сырокопченный, варено-копченный, вареный, сырой, сыровяленый и т. п., можно использовать также сало или грудинку в любом виде) — 50 г

Свежий шпинат (можно использовать замороженный, предварительно разморозив и слив воду, также можно заменить шпинат руколой) — 30 г

КБЖУ на 120 г:

**205** ккал

**12/15/1** г

8

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Разогреть сковороду с толстым дном на сильном огне.
- Обжарить бекон. Когда жир вытопится, выложить шпинат и накрыть крышкой.
- Как только шпинат опал, разбить в сковороду яйца, стараясь не повредить оболочки желтков.
- Готовить в течение 30 секунд, затем уменьшить огонь до среднего и жарить еще 1 минуту.
- Будьте осторожны с солью: чаще всего она не нужна, т. к. бекон уже достаточно соленый.



# ТЫКВЕННАЯ КАША «ВЕГАН»

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(на 2 порции):

Тыква — 300 г

Вода — 100 мл

Соль — по вкусу

Эритрит — 1 ч. л.

Сливки кокосовые — 200 г

КБЖУ на 200 г:

176 ккал

2/15/5 г

10

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Тыкву почистить, порезать на кубики.
- Положить в сотейник, добавить воду, тушить до мягкости около 10–15 минут.
- Растворить в пюре, добавить соль по вкусу, эритрит, сливки кокосовые.
- Довести до кипения и варить еще около 1–2 минуты.
- Разложить по тарелкам. Добавить масло и посыпать корицей.



# ОЛАДЫ «СТРОЙНОСТЬ» С ГОЛУБИКОЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца — 2 шт.

Кокосовая мука — 25 г

Эритрит — 15 г

Сливки 33% — 50 г

Голубика (или любые  
другие ягоды) — 50 г

Соль — по вкусу

КБЖУ на 100 г:

188 ккал

8/13/9 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Смешать яйца, кокосовую муку, эритрит, сливки и соль.
- Добавить голубику (чернику, смородину, бруснику, облепиху, малину).
- Выпекать с маслом на сковороде.



# ВАФЛИ ИЗ СЕМЕЧЕК

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(на 2 вафли):

Яйцо — 1 шт.

Сыр сулугуни или моцарелла — 30 г

Семена подсолнечника  
обжаренные и очищенные — 20 г

Соль — по вкусу

КБЖУ на 110 г:

172 ккал

9/14/2 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Все ингредиенты смешать в глубокой чашке, по желанию можно добавить подсластитель (эритрит или стевию), взбить блендером несколько минут до однородной массы, похожей на полужидкое тесто.
- Выпекать в вафельнице до готовности около 5 минут.
- Если нет вафельницы, жарить на сковороде на маленьком огне, как оладушки, под крышкой с двух сторон, до готовности.