

# Κετογονικό Πλάνο Καθαρής Δευτέρας

## Μακροθρεπτική Ανάλυση

	Ενέργεια (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπαρά (g)	Υδατά-νθρακες (g)
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>				
γαρίδες στο φούρνο χωρίς λάδι, 2 μερίδες	389	91	2	1
λάχανο σαλάτα χωρίς λάδι, 1 μερίδα (90 g)	18	1	0	4
ελιές πράσινες σε άλμη, 16 ελιές (100 g)	143	1	14	1
ξινολάχανο, 2 κ.σ. (30 g)	6	0	0	1
κετογονική λαγάνα, 1 μερίδα (70 g)	62	3	3	5
ταχίνι φυσικό, 1 κ.σ. (15 g)	100	4	9	0
σιρόπι Gold Syrup Sukrin, 1 κ.σ. (15 g)	22	0	0	1
χαλβά με σοκολάτα και στέβια, ΟΛΥΜΠΟΣ, 20 g	97	3	7	4
σοκολάτα 85% κακάο, Lindt, 1 τετράγωνο (10 g)	58	1	5	2
<b>Σύνολο</b>	<b>895</b>	<b>104</b>	<b>40</b>	<b>19</b>

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### Κετογονική λαγάνα 6 μερίδες

Ανά μερίδα: 61 θερμίδες - 3 γρ Πρωτεΐνες - 3 γρ Λιπαρά - 5 γρ Υδατάνθρακες

#### Υλικά

- 310 ml νερό
- 1 1/2 κ.γ. βιολογικό μηλόξιδο
- 2 1/2 κ.σ. (13 γρ) φλοιό ψυλλίου, όχι σε σκόνη
- 2/3 φλιτζανιού (75 γρ) αλεύρι καρύδας, Sukrin
- 1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα χωρίς αλουμίνιο
- 1/4 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.σ. σουσάμι

#### Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς C. Στρώνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα.
2. Σε ένα μπολ, χτυπάμε ελαφρά το νερό, το ξύδι και φλοιό ψυλλίου μέχρι να αναμειχθούν. Αφήνουμε να σταθεί για 5 λεπτά για να πήξει.
3. Σε ένα άλλο μπολ, χτυπάμε το αλεύρι καρύδας, την μαγειρική σόδα και το αλάτι.
4. Προσθέτουμε στο μίγμα του ψυλλίου και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει σε μια σφιχτή υγρή ζύμη.
5. Σχηματίζουμε μια ενιαία λαγάνα και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.
6. Ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 60 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.
7. Μεταφέρουμε σε μια σχάρα ψύξης. Κρυνώνουμε τελείως.

### Γαρίδες στο φούρνο χωρίς λάδι 2 μερίδες

Ανά μερίδα: 195 θερμίδες - 46 γρ Πρωτεΐνες - 1 γρ Λιπαρά - 1 γρ Υδατάνθρακες

#### Υλικά

- 500 γρ ωμές γαρίδες ξεφλουδισμένες
- θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.σ. μαϊντανό φρέσκο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού

#### Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς C. Βεβαιωνόμαστε ότι το ράφι είναι στη μεσαία θέση.
2. Προσθέτουμε τις γαρίδες σε ένα μεγάλο μπολ και στεγνώνουμε τις με χαρτί κουζίνας και τις αλατίζουμε.
3. Ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 5 με 8 λεπτά.
4. Αφαιρούμε το ταψί από το φούρνο και πασπαλίζουμε με μαϊντανό και χυμό λεμονιού.

### Λάχανο σαλάτα χωρίς λάδι 1 μερίδα

Ανά μερίδα: 18 θερμίδες - 1 γρ Πρωτεΐνες - 0 γρ Λιπαρά - 4 γρ Υδατάνθρακες

#### Υλικά

- 1 φλιτζάνι λάχανο άσπρο, ψιλοκομμένο
- θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.σ. βιολογικό μηλόξιδο

#### Εκτέλεση

1. Συνδυάζουμε το λάχανο με το βιολογικό μηλόξιδο και το αλάτι σε ένα μπολ.
2. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

## ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- 500 γραμμάρια γαρίδες ξεφλουδισμένες
- λάχανο άσπρο
- λεμόνι
- μαϊντανό φρέσκο
- μαγειρική σόδα χωρίς αλουμίνιο
- χαλβά με σοκολάτα και στέβια, Όλυμπος
- σουσάμι
- ταχίνι φυσικό
- σοκολάτα με 85% κακάο, Lindt
- ελιές πράσινες σε άλμη
- ξινολάχανο
- βιολογικό μηλόξιδο
- θαλασσινό αλάτι
- φλοιό ψυλλίου, όχι σκόνη
- αλεύρι καρύδας, Sukrin
- σιρόπι Gold Syrup Sukrin