

10 GYORS KETO VACSORA

20–25 g szénhidrát keretbe illeszthető receptek



Mi a keto étrend lényege?

A keto étrend célja, hogy csökkentsd a szénhidrátbevitelt, és a tested zsírt használjon elsődleges energiaforrásként.

Amikor kevés szénhidrátot eszel, a vércukorszint stabilabb marad,

így kevesebb inzulin termelődik – ez segíti a zsírégetést.

A legtöbb hiba este történik.

egy magas szénhidráttartalmú vacsora könnyen leállíthatja a folyamatot.

Ez a receptfüzet olyan gyors, alacsony szénhidráttartalmú vacsorákat tartalmaz,

amelyek beleférnek a napi 20–25 g keretbe, és támogatják a stabil vércukorszintet.

Nem kell bonyolult számolgatás.

Válassz egy receptet, készítsd el, és maradj zsírégető üzemmódban.

Fokhagymás vajban sült csirkemell karfiolpürével



 **Elkészítési idő:** 25 perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 150 g csirkemell
- 200 g karfiol
- 1 evőkanál vaj
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors
- friss petrezselyem (opcionális)

Elkészítés

1. A csirkemellet sózd, borsozd.
2. Serpenyőben melegíts olívaolajat, és süsd a húst oldalanként kb. 6–6 percig.
3. A végén add hozzá a vajat és a zúzott fokhagymát, locsold meg vele a húst.
4. A karfiolt főzd puhára (kb. 10 perc).
5. Szűrd le, majd turmixold egy kevés vajjal és sóval krémesre.
6. Tálald friss petrezselyemmel.

Makrók (kb.)

- 520kcal
- 42g fehérje
- 36 g zsír
- 9g szénhidrát



Fogyást segítő tipp

Ha gyorsítani szeretnéd a zsírégetést, vacsora után már ne egyél semmit, és hagyj 12–14 órát a következő étkezésig.

Lazac vajban sütve spenótos fokhagymával



 **Elkészítési idő:** 20perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 150 g lazacfilé (bőrös)
- 1 evőkanál vaj
- 1 marék friss békispenót
- 1 gerezd fokhagyma
- fél citrom leve
- só, bors

Elkészítés

1. A lazacot sózd, borsozd.
2. Forró serpenyőben, vajon süsd bőrös felével lefelé 4–5 percig.
3. Fordítsd meg, süsd még 2–3 percig.
4. Vedd ki, tedd félre.
5. Ugyanabban a serpenyőben pirítsd meg a fokhagymát.
6. Add hozzá a spenótot, fonnyaszd 1–2 percig.
7. Locsold meg citromlével.
8. Tálald a lazaccal.

Makrók (kb.)

- 480 kcal
- 38 g fehérje
- 35 g zsír
- 7 g szénhidrát

Bőven keto-kompatibilis.



Fogyást segítő tipp

A megfelelő folyadékbevitel felgyorsítja az anyagcserét és segít csökkenteni az éhségérzetet.

Törekedj napi **2–3 liter víz** elfogyasztására.

© 2026 Bús Krisztina – Minden jog fenntartva

Krémes avokádós tojásrántotta rukkolával



 **Elkészítési idő:** 15perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 2 tojás
- ½ érett avokádó
- 1 marék rukkola
- 1 evőkanál vaj
- só, bors
- pár csepp citromlé

Elkészítés

1. A tojásokat verd fel sóval, borssal.
2. Serpenyőben olvaszd meg a vajat.
3. Alacsony lángon, krémes állagúra süsd a tojást.
4. Az avokádót szeleteld.
5. Tálald rukkolával, avokádóval.
6. Csepegtess rá citromlevet.

Makrók (kb.)

- 520 kcal
- 24 g fehérje
- 45 g zsír
- 7 g szénhidrát



Fogyást segítő tipp

A legtöbb plusz kalória nem a tányérról jön hanem főzés közben.

Egy falat sajt, egy kanál szósz, egy "csak megkóstolom"... és máris +200–300 kcal.

Sós túrótál tojással



 **Elkészítési idő:** 15perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 150 g zsíros túró
- 1 főtt tojás
- 1 ek tejföl vagy görög joghurt (magas zsírtartalmú)
- 1 tk olívaolaj
- só, bors
- apróra vágott újhagyma vagy snidling
- pár szelet uborka vagy paprika mellé

Elkészítés

1. A túrót villával törd át.
2. Keverd hozzá a tejfölt és az olívaolajat.
3. Sózd, borsozd.
4. Add hozzá az apróra vágott tojást.
5. Szórd meg snidlinggel.
6. Friss uborkával tálald.

Makró (kb.)

- 420 kcal
- 25 g fehérje
- 30g zsír
- 7 g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

A fahéj segíti a vércukorszint stabilizálását, így csökkenti a falásrohamot.

Fahéjas-vaníliás sült túrókrém



 **Elkészítési idő:** 30 perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 200 g zsíros túró
- 1 tojás
- 1 ek eritrit vagy stevia (ízlés szerint)
- 1 tk vanília kivonat
- ½ tk fahéj
- 1 ek kókuszolaj vagy vaj
- pár szem málna vagy áfonya (opcionális)

Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra.
2. A túrót törd át villával.
3. Keverd hozzá a tojást, édesítőt, vaníliát, fahéjat.
4. Kend ki egy kis tálkát vajjal/kókuszolajjal.
5. Öntsd bele a masszát.
6. Süsd 20–25 percig, amíg a teteje aranybarna lesz.

Langyosan a legfinomabb.

Makró (kb.)

- 450 kcal
- 28 g fehérje
- 32 g zsír
- 7-9g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

Ha este édességet ennél, ez jobb választás, mint a “csak egy falat” süti.
Magas fehérjetartalma miatt hamar telít.

Ketó töltött káposzta (rizsmentes)



 **Elkészítési idő:** 90 perc

Adag: 4 fő

Hozzávalók

Töltelékhez

- 500 g darált sertéshús
- 1 tojás
- 1 kis fej vöröshagyma (apróra vágva)
- 1 tk pirospaprika
- só, bors
- 100 g apróra vágott karfiol (rizs helyett)

Egyéb

- 8–10 savanyú káposztalevél
- 300 g savanyú aprókáposzta
- 100 g füstölt szalonna
- 1 tk kömény
- 1 babérlevél
- víz vagy alaplé

Elkészítés

1. A karfiolt aprítóban „rizs” állagúra darálod.
2. Összekevered a hússal, tojással, fűszerekkel.
3. Betöltöd a káposztalevelekbe.
4. Lábas aljára aprókáposzta + szalonna.
5. Ráteszed a töltelékeket.
6. Felöntöd annyi vízzel, hogy ellepje.
7. Lassú tűzön 60–70 percig főzöd.

Tejföl csak a végén, tálaláskor kerül rá ✓

Makró (1 adag kb.)

- 550 kcal
- 30 g fehérje
- 40 g zsír
- 8-12 g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

Ne egyél hozzá kenyeret.

Ha este eszed, másnap könnyű reggelivel indíts vagy hagyd ki.

Füstölt lazac tál kapros krémmel



 **Elkészítési idő:** 15 perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 100 g füstölt lazac
- ½ közepes avokádó
- 5-6 szelet uborka (kb. 80 g)
- 3-4 retek
- 1 marék vegyes salátalevél
- 3-4 rózsza karfiol (nyersen vagy enyhén párolva)
- 1 evőkanál kapribogyó (elhagyható)

Kapros krém:

- 2 evőkanál görög joghurt (10% zsíros) vagy tejföl
- 1 teáskanál citromlé
- friss kapor
- só, bors

Elkészítés

1. A lazacot lazán tekerve helyezd a tányérra.
2. Az avokádót szeleteld fel, sózd enyhén.
3. A zöldségeket rendezd a tányérra.
4. A krém hozzávalóit keverd össze, és egy kis tálkában tedd a lazac mellé.
5. Szórd meg friss kaporral, pár csepp citrommal.

Makró (kb.)

- 520 kcal
- 32 g fehérje
- 38 g zsír
- 16 g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

Ha megáll a fogyás, 1-2 napra csökkentsd a tejtermékeket és a rejtett szénhidrátokat, emeld a fehérjét, igyál több vizet és a tested újra elindul.

Avokádós-kókuszos zsírégető turmix



 **Elkészítési idő:** 5 perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- ½ érett avokádó
- 2 dl cukormentes mandulatej vagy kókusztej
- 1 evőkanál kókuszolaj
- 1 evőkanál chia mag (opcionális)
- 1 teáskanál kakaópor (cukrozatlan)
- eritrit vagy stevia ízlés szerint
- pár csepp vanília

Elkészítés

Mindent turmixolj össze krémesre.

Ha sűrűbbre szeretnéd, tegyél bele pár jégkockát.

Makró (kb.)

- 450 kcal
- 6 g fehérje
- 40 g zsír
- 7 g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

Ha vacsora helyett iszod, másnap délig csak víz/kávé ez segíti a zsírégetést.

Keto Steak szarvasgombás vajjal



 **Elkészítési idő:** 20 perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

- 180 g marha steak (hátszín vagy ribeye)
- 1 evőkanál vaj
- ½ teáskanál szarvasgombás olaj (vagy fokhagymás vaj)
- ½ avokádó
- 1 marék rukkola
- 5–6 szelet uborka
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, frissen őrölt bors

Elkészítés

1. A steaket forró serpenyőben süsd oldalanként 2–3 percig (medium).
2. Pihentesd 5 percig.
3. A vajat olvaszd meg, keverd bele a szarvasgombás olajat.
4. A steaket szeleteld fel, locsold meg a vajjal.
5. Tálald rukkolával, avokádóval és uborkával.

Makró (kb.)

- 720 kcal
- 45 g fehérje
- 58g zsír
- 7 g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

A magas zsírtartalmú, fehérjedús vacsora segít stabilizálni az inzulinszintet, így másnap kevésbé leszel éhes.

Ropogós sült disznó oldalas vajban sült káposztával



Ropogós sült disznó oldalas vajban sült káposztával

 **Elkészítési idő:** 20 perc

Adag: 1 fő

Hozzávalók

Húshoz:

- 400 g disznó oldalas
- só
- frissen őrölt bors
- 1 teáskanál füstölt paprika
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál sertészsír

Körethez:

- 200 g fehér káposzta
- 1 evőkanál vaj
- só, bors

Elkészítés

1. Az oldalast sózd, borsozd, szórd meg paprikával és dörzsöld be fokhagymával.
2. Zsíron kérgesítsd serpenyőben.
3. 170°C-on süsd 70–80 percig (alufóliával letakarva), az utolsó 15 percben fólia nélkül pirítsd ropogósra.
4. A káposztát vajon pirítsd 8–10 percig, amíg enyhén karamellizálódik.

Makró (kb.)

- 820 kcal
- 45 g fehérje
- 72g zsír
- 7 g szénhidrát

Fogyást segítő tipp

Ha ilyen kiadós vacsorát eszel, másnap próbálj könnyebb, alacsonyabb kalóriás étkezést tartani az egyensúlyért.

Köszönöm, hogy velem tartasz!

Gratulálok!

Most már van 10 gyors, valódi keto vacsorád, amivel stabilan tarthatod a napi 20–25 g szénhidrát keretedet.

Ne feledd:

a siker nem a tökéletességen múlik, hanem a következetességen.

Csatlakozz a közösséghez!

👉 Szeretnél még több receptet, tippet és motivációt?

👉 Kérdeznél, de nem tudod hol kezdj?

👉 Szeretnél támogatást és közös sikereket?

Gyere a Facebook csoportomba:



Egészséges életmód, táplálkozás, receptek

Tudatos étkezés, cél kitűzés! A csoportba folyamatosan tesztek közzé ételeket napi ötleteket segítve, hogy minél előbb elérd a célod!

 facebookapp