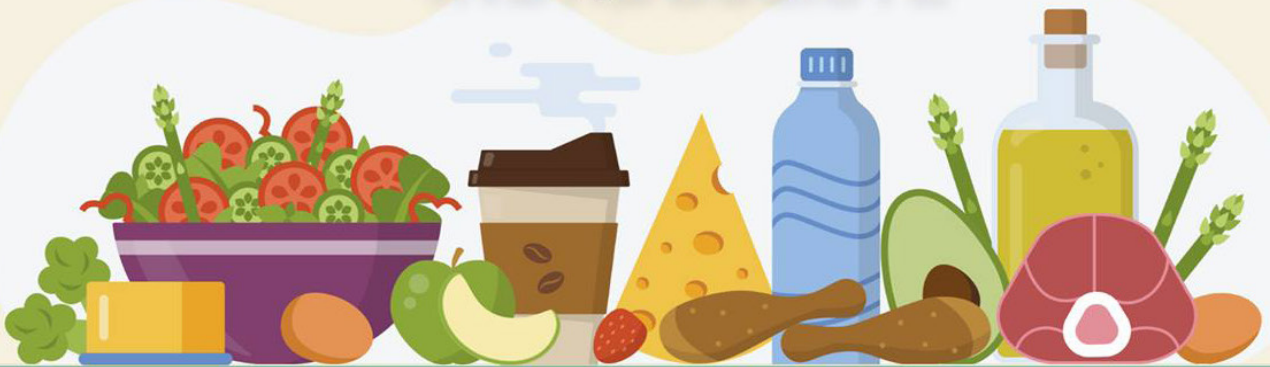


KETOLIV

INDKØBSLISTE



GRØNSAGER

- Agurk
- Asparges
- Aubergine
- Avocado
- Krydderurter
- Bladsalat
- Blomkål
- Broccoli
- Bønnespirer
- Citroner
- Champignon
- Fennikel
- Forårsløg
- Grøntkål
- Græskar
- Gul peber
- Grøn peber
- Grønne bønner
- Hjertesalat
- Hvidkål
- Iceberg
- Knoldselleri*
- Kokosnød
- Lime
- Løg*
- Rabarber*
- Rosenkål
- Rucola
- Rød peber
- Spinat
- Squash*
- Spidskål
- Tomater*
- Spagettisquash
- Svampe

*SPIS I MODERAT MÆNGDE PÅ GRUND AF KULHYDRAT INDHOLD



FRUGT

- Brombær*
- Havtorn*
- Hindbær
- Blåbær*
- Jordbær*
- Kokosnød
- Kirsebær*
- Melon*



NØDDER

- Cashew*
- Græskar
- Chiafrø
- Hassel*
- Hampfrø
- Hørfrø
- Mandler*
- Macadamia
- Oliven
- Paranød
- Pekannød
- Pistacie*
- Pinje*
- Solsikke*
- Valnødder



PROTEIN

- Andebryst
- Andelår
- Bacon
- Chorizo
- Entrecout
- Engelsk bøf
- Flæsk
- Grillkøller
- Hk. Oksekød
- Hk. Svinekød
- Hvid fisk
- Kalkun bacon
- Kylling
- Kyllingelår
- Krabbekød
- Muslinger
- Nakkefilet
- Organ kød
- Lammekølle
- Laks
- Porchetta*
- Pølser*
- Salami
- Schnitzel
- Spare ribs
- Svinekam
- Svinehjerter
- Svinemørbrad
- Sardiner
- Seitan* (vegan)
- Revelsben
- Rejer
- Ribeye
- Roastbeef
- Tun
- Tempeh* (vegan)
- Tofu* (vegan)
- Tykstegsbøffer
- Æg

*TJEK FOR KULHYDRATER OG TILSÆTNINGSSTOFFER



OLIER, FEDT & MEJERI

- Avocadoolie
- Animalsk fedt
- Creme fraiche*
- Fløde*
- Flødeost*
- Græsk yoghurt 10%*
- Ghee
- Hytteost*
- Kokosolie
- Kokosmør
- MCT olie
- Nøddeolier
- Olivenolie
- Oste*
- Smør*
- Usødet mandelmælk

*FOR NOGLE ER LAKTOSE ET PROBLEM. OPLEVER DU UBEHAG ELLER INTET VÆGTTAB, SÅ PRØV AT UNDGÅ MÆLKEPRODUKTER



DRINKS OG ANDET

- Alle krydderier
- Boullion
- Chili
- Eddike
- Kaffe og te
- Ketchup*
- Kokosmælk
- Mayonnaise**
- Salsa*
- Sennep
- Sodavand*
- Tahin
- Vaniljepulver
- Mørk chokolade 72%+

*SUKKERFRI

**LAVET PÅ GOD OLIER (OLIVEN, AVOCADO)

** TJEK FOR KULHYDRATER

*** SØDESTOFFER KAN GIVE SUKKER RESPONS - DRIK MODERAT

Kvalitet frem for kvantitet

Af flere årsager er det altid bedst at gå efter kvalitet frem for pris og kvantitet. Specielt når der kommer til landbrug og dyrevelfærd. De indeholder 4-5 gange så mange vitaminer, mineraler og aminosyrer (læs mere i hæftet **Mad guide**)

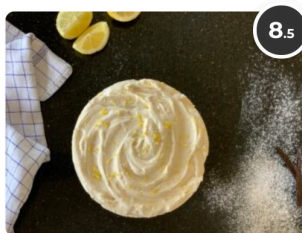
En note om specialingredienser

På KETO kan man lave mange ufatteligt lækre retter - og specielt desserter - som indeholder mandelmel, sukrin og andre ting.

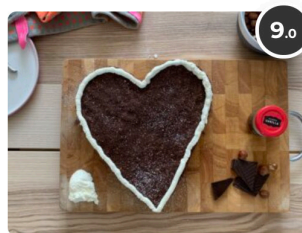
Det er desserter, som vi uden tvivl synes, at du skal eksperimentere med, hvis du har trang til en sød tand. Det er desserter uden sukker og mel, men du skal huske på, at det stadig er kalorier. KETO er ikke et fripas til at spise ubegrænset kalorier.



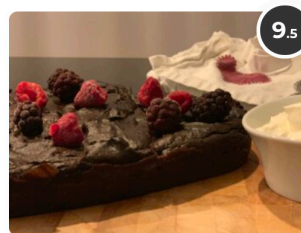
Utrolig lækre keto blåbær muffins



Cheesecake med mascarpone



Nutella kage på keto



Den lækreste keto avocado brownie

Pas på med laktose

Nogle reagerer uhensigtsmæssigt på laktose, og specielt i større mængder. Vi mener mælkeprodukter kan være en del af en god KETO kost, men hvis du oplever manglende væggtab, oppustethed eller mavesmerter, bør du ekskludere mælkeprodukter og se, om det gør nogen forskel for dig.
