

The logo for Ketoliv, featuring the word "KETOLIV" in a bold, dark blue sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized circular icon composed of three segments: a yellow segment on the left, a blue segment on the right, and a small red segment at the top.

KETOLIV

30 DAGES KETOLIV

**PRINCIPPER
REDSKABER
MADPLANER**

**MAD
GUIDE**

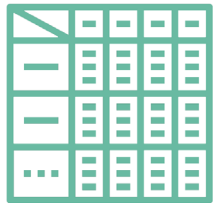
Den komplette liste

Vi ønsker at give dig en fuld indkøbsliste over madvarer, der generelt altid kan spises på KETO. Alt handler om måde, men der er ingen grund til, at gøre KETO sværere end det er. Hvis du finder varen på listen her - så spis det bare. Hvis du ikke finder den her, så lad være.

Dette gælder, hvis du laver mad på slum. Vi anbefaler naturligvis, at du gør det nemmere for dig selv, og følger de første 30 dage, som allerede er planlagt for dig. Husk at du nemt kan ændre retter til en anden, inde fra din madplanlægger, hvorefter indkøbslisten og næringsindholdet automatisk retter sig ind.

Restriktioner på KETO er hvad du gør det til - KETO er RIGTIG mad. Protein, grønsager, fedt. Lækkert og sundt.

Vi kommer igennem 3 hovedpunkter, som alle øger din succes med KETO. Ikke blot at komme i ketose, men for at få en sund og sygdomsfri krop.

1. TØM UD	2. LÆR MADEN	3. MADPLANER
		

1. Tøm ud

Inden vi begynder, har vi en lille anbefaling, hvis du, ligesom os, er af sarte sjæle, der nemt bliver offer for en fristelse. Begynd med at udrydde alle forarbejdede kulhydrater fra dit køkken.

1. TØM KØKKENET FOR KULHYDRATER

En god måde at sikre, at du holder dig til din planlagte KETO i minimum 30 dage, er at skaffe forarbejdede kulhydrater helt af vejen. På denne måde sikrer du, at det kræver en ekstra indsats af dig, hvis du føler træng til at synde. For hvis du er nødt til at række henover søde sager, for at nå dine pekannødder og mørk chokolade, er det en vanskelig kamp at vinde!

Men hvis du derimod skaffer dem helt af vejen, og undlader at købe søde sager og tomme kulhydrater ind, men kun køber de ting, som står på madplanen eller i hæftet, er risikoen for at falde ved siden af minimeret.

Tøm derfor køkkenskabene, kig i fryseren og i køleskabet - og glem ikke skabet over komfuret! Giv dem til en god ven, kollega, eller måske i virkeligheden en person du ikke bryder dig så meget om! Og fyld dem kun med KETOvenlige ingredienser. Så øger du markant din chance for succes

2. Lær maden at kende

Husk på, at KETO mad er **RIGTIG mad**. Hvis en madvarer har mere end tre ukendte ingredienser, eller indeholder nogle ingredienser du ikke kan udtale, er det nok ikke godt for dig. Forarbejdet mad indeholder 9 ud af 10 gange de forkerte fedtstoffer, og er proppet med alt for meget bordsalt. Det kan sagtens gå an her og der, men du kan ikke skabe en slank, sund og sygdomsfri krop baseret på forarbejdet mad, keto eller ej.

2. LÆR MADEN AT KENDE

Et princip: Keto 1-2-3

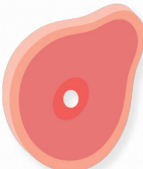
Keto 1-2-3 princippet giver dig en simpel måde at spise keto, når du har brug for at lave mad på slum. Brug den når du er i tvivl.

1. Start med at vælge dit protein fra [ingredienslisten](#). Vælg protein af høj kvalitet, økologisk eller frilands, hvis vi snakker kød. Frilandskød indeholder mange flere vitaminer, mineraler og de rigtige fedtsyrer end konventionelt. Mere om det senere.

2. Sammensæt dit protein med næringsrige low carb grønsager fra ingredienslisten. Generelt kan du spise løs af grønsager, der er ovenjords. Der er kun ganske få undtagelser, men grundprincippet er brugbart. Spis løs af grønsager der vokser over jorden. Du vil opdage, at der ligeledes er bær på listen over tilladte grønsager. De skal spises moderat.

3. Tilbered maden i gode fedtstoffer, overhæld dine grønsager med gode olier, eller tilsæt gode nødder og kerner til din mad.

Husk på, at alle Ketolivs opskrifter udelukkende er lavet ud fra denne ingrediensliste, med meget få undtagelser. Du kan derfor roligt bruge alle vores opskrifter og madplaner.

KETO 1-2-3		
1. VÆLG PROTEIN	2. MASSER AF GRØNT	3. TILFØJ FEDT
VÆLG ET PROTEIN AF HØJ KVALITET	SAMMENSÆT MED MASSER AF GRØNSAGER	STEG I FEDT ELLER HÆLD GODE OLIER OVER MADEN
		

Keto ingrediensliste

Brug listen i hæftet **"Ren indkøbsliste"** som opslagsværk.

» GRØNSAGER

Spis ubegrænset

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

Spis lidt eller moderat

- | | | |
|--------------|------------|-------------------|
| - Blåbær | - Jordbær | - Rød peber |
| - Brombær | - Kirsebær | - Spagetti squash |
| - Hindbær | - Løg | - Pastinak |
| - Gulerødder | - Melon | |



Protein

Det er ikke kun for dyrenes velvære og miljøets skyld, at du altid bør vælge kød fra fritgående dyr, der har haft et godt liv, vildtfanget fisk, og/eller økologiske - det er også for din skyld.

Mange studier har vist, at kød fra fritgående dyr, indeholder 4-5 gange så mange mineraler, vitaminer og gode aminosyrer, end dyr der har levet isoleret og spist korn hele deres liv. Men hey - Det giver lidt sig selv. Husk princippet: You are what you eat, ate. Hvilket betyder: Du er hvad det du spiser, har spist.

Hvis dyret du spiser, har levet under meget høj mængde stress, fangeskab, minimalt sollys, og den samme vitamin- og mineraltomme kost hele deres liv, har de naturligvis en høj mængde stress hormoner i sig og en mindre mængde vitaminer.

Spiser du kød af denne slags, får du givet vis proteiner, men de er er tømte for al andet, der er godt for dig.

» PROTEIN

Mindst fedtrigt protein

- Hk. oksekød 4-6%
- Hk. svinekød 4-6%
- Hvid fisk
- Muslinger
- Kylling u. skind
- Kalkun u. skind
- Seitan (vegan)
- Svinekoteletter
- Svinekød i tern
- Skinke schnitzel
- Krabbekød
- Tun i vand

Moderat fedtrigt protein

- Engelsk bøf
- Hamburgerryg
- Kalkunbacon
- Kyllingelår
- Laks
- Lammekølle
- Sardiner
- Svinemørbrad
- Pølser (nogle)
- Tempeh (vegan)
- Tofu (vegan)
- Æg

Mest fedtrigt protein

- Andebryst
- Andelår
- Bacon
- Chorizo
- Entrecout
- Flæsk
- Grillkøller
- Hk. oksekød 8-20%
- Hk. Svinekød 8-20%
- Kylling m. skind
- Nakkefilet
- Lammekølle
- Laks m. skind
- Porchetta
- Pølser (nogle)
- Salami
- Spare ribs
- Svinekam
- Svinehjerter
- Revelsben
- Ribeye
- Roastbeef
- Tun i olie
- Tykstegsbøffer
- Ethvert andet kød med fedtkant

» FEDT

En stor mængde kalorier på KETO kommer fra fedt, og det er derfor af højeste prioritet, at du vælger den rigtige type fedt.

Man kan nemt komme til at være laserfokuseret på at få tilstrækkeligt med fedt, fordi det er anderledes, og derved ende med at indtage primært de dårlige fedtstoffer. Det får dig ganske vist i ketose, men du får ikke en sund krop af det. Vi tager listen, og så kommer forklaringerne bagefter!

Olier, mageri og ren fedt

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| - Avocadoolie | - Græsk yoghurt* | - Nøddeolier** |
| - Animalsk fedt | - Hård ost* | - Olivenolie |
| - Fløde* | - Kokosolie | - Hørfrø olie |
| - Feta* | - Kakaosmør | - Sesamøolie |
| - Fed mageri* | - MCT Olie | - Smør* |
| - Ghee* | - Mozzarella* | - Rød palmeolie |

*Mange mageriprodukter har mange kulhydrater, og har en høj mængde kalorier. Laktose i mageriprodukter er mælkesukker, og mange har svært ved at omsætte laktat i fordøjelsessystemet. Spis med omtanke.

** Med undtagelse af peanutolie

Undgå disse olier og fedtstoffer

- | | | |
|-------------|----------------|-------------------------|
| - Majsolie | - Solsikkeolie | - Peanutolie |
| - Margarine | - Sojaolie | - Palmeolie (det meste) |

Nødder

- Cashewnødder*
- Græskarkerner
- Chiafrø
- Hasselnødder
- Hampfrø
- Hørfrø
- Mandler
- Macadamia
- Oliven
- Paranødder
- Pekannødder
- Pistacienødder
- Pinjekerner*
- Solsikkefrø
- Valnødder

*Der er mange kulhydrater i, så de bør nydes yderst moderat. Specielt cashewnødder

Pekannød 4,3



Pistacienødder 17,7



Peanuts 19,9



Oliven 2,9



Pinjekerner 9,4



Hasselnødder 17,6



Mandler 8,7



Valnødder 11,3



Cashewnødder 26,6



En fed forklaring

Først vil vi starte med at understøtte, at du generelt skal holde dig langt væk fra nogle forbeholdt planteolier, der længe har været stemplet som sunde. Det gælder majsolie, rapsolie, sojaolie, solsikkeolie. Disse olier er nærmest lavet til at kunne modstå jordens undergang, og de øger frie radikaler og inflammation i kroppen, og ændrer din omega 6:3 balance uhensigtsmæssigt meget til den forkerte side.

De fleste forarbejdede fødevarer som mayonnaise og andre dressinger, er desværre oftest altid baseret på disse olier.

Vi tager et hurtigt kig på de gode fedtstoffer. Vi har i store træk mættede og umættede fedt, hvor umættede inddeles yderligere monumættede og polyumættede fedtsyrer. Og så har vi transfedt, som får sin helt egen beskrivelse. De fleste olier indeholder en kombination af flere fedtsyrer.

Umættede fedtsyrer

I modsætning til mættede fedtsyrer, har umættede fedtsyrer længe været stemplet som de sunde fedtsyrer. Umættede fedtsyrer er flydende ved stuetemperatur, og er olier som ekstra jomfru olivenolie, avocadoolie, hørfrøolie, sesamolie og andre lignende uforarbejdede olier.

Monoumættede og polyumættede fedtsyrer

Monoumættede fedtsyrer kommer fra mange af de gode olier vi kender i dag. Olivenolie, hørfrøolie, nødder og avocado, har længe været anset som rigtig sunde. Omega 3 er en polyumættet fedtsyrer, og er essentielle fedtsyrer som kroppen ikke selv kan danne. De skal tilføres udefra, og er livsnødvendige, for at opretholde en god balance.

I dag har vi i Danmark generelt et omega 6:3 forhold, svarende til 20:1. Altså 20 gange så meget omega 6 som 3. Det fører til kronisk betændelsestilstand i kroppen.

Polyumættede fedtsyrer med masser af omega 3 er blandt andet nødder som valnødder, mandler, pekannødder og kerner og frø som græskarkerner, solsikkefrø, hørfrø og chiafrø. Og derudover kommer fisken. Fisk indeholder meget store mængder omega 3, og det er årsagen til, at næsten alle lande i verden anbefaler, at man spiser fisk hver uge.

Mættede fedtsyrer

Mættede fedtsyrer er faste ved stuetemperatur. De er generelt stemplet som årsagen til hjertekarsygdomme, forhøjet kolesterol og blodtryk og andre kredsløbssygdomme, men disse påstande er nu blevet aflivet godt og grundigt - det tager bare tid før den synker ind hos fødevarerstyrelsen.

[En af mange metaanalyser fra 2010](#) har vist, at der er tonsvis af fordele ved at inkludere mættede fedtsyrer i din kost, bl.a. Et bedre forhold af LDL og HDL kolesterol, øget immunstøtte og bedre knogletæthed.

Desuden har vi spist det i 2000 år, og vi er her stadig.

De fleste mættede fedtstoffer kommer fra animalske fødevarer, og er æg, kød, fløde, smør, mælk direkte fra koen, svinefedt, kokosolie, kakaosmør, og så videre.

UMÆTTET FEDT vs MÆTTET FEDT	
	
BESTEMTE GODE PLANTEOLIER (KOLDPRESSET EKSTRA JOMFRU OLIVENOLIE HØRFRØ, SESAM, AVOCADO OLIE)	RØDT KØD (FRITGÅENDE, ØKOLOGISK)
NØDDER (PEKAN, VALNØD, MANDLER, CASHEW PARA, MACADAMIA)	FEDE MAGERIPRODUKTER (SMØR, 10% GRÆSK YOGHURT, FLØDE, ETC.)
PLANTEFEDT (AVOCADO OG OLIVEN)	ÆG OG ANIMALSK FEDT (FRITGÅENDE, ØKOLOGISK)
VILDTFANGET FISK (LAKS, TUN, MAKREL, SARDINER, ØRRED,)	BESTEMTE PLANTEBASERET FEDTKILDER (KOKOSOLIE, KAKAOSMØR, MCT OLIE)
UNDGÅ	
	BESTEMTE VEGETABILSKES OLIER (MAJS, RAPS, SOJA, SOLSIKKEOLIE)

Transfedt

Transfedt er en umættede fedtsyrer, der findes naturligt i animalske produkter, men også kan fremstilles syntetisk. Det er den syntetiske du skal undgå, og den findes i forarbejdet vegetabilske olier. De udsættes for en såkaldt hydrogenering, hvor hydrogen ved højt tryk presses ind i molekylerne. Det gør industrien for at få olien til at holde længere på hylderne.

Hvis du i dag fandt en solsikkeolie fra 1930, vil den formentligt være ligeså brugbar nu, som den du kan købe i dag i dit supermarked. Det kan umuligt være sundt for din krop. Derudover danner olierne oxideret LDL kolesterol, som øger dit blods sammenklumpningseffekt, når de bliver opvarmet, og det øger derfor risikoen for blodpropper.

Enhver restaurant og grillbar bruger vegetabilske olier til friture (og alt andet stegning, fordi det er billigt).

I Danmark kontrollerer vi heldigvis mængden af syntetisk transfedt vha. en restriktion fra 2006, som maksimalt tillader 2 gram transfedt per 100 gram. Før var dette tal helt oppe på 60 gram. Det naturligt forekommende transfedt fra dyr, er ikke en del af denne kontrol.

En fed sammenfatning

Det kan godt lyde lidt kompliceret at vælge de rigtige fedtstoffer, men det behøver det ikke være. Lad os opsummere.

Spis rigtig mad - Fedtstoffer der ikke er forarbejdet og overophedet. Hvis en olie, margarine eller andet fedtstof kan holde sig usandsynligt længe, eller det indeholder tilsætningsstoffer, som du ikke kan udtale, er det forarbejdet. Koldpresset olier er oftest ikke forarbejdet, og er ikke overophedet, sammenlignet med andre.

SKRIDT 1	SKRIDT 2
UNDGÅ FRISTELSER Tøm dit køkken for madvarer der er fyldt med for mange kulhydrater. Havregryn, mel, slik, kiks, is franskbrød, ris, pasta, osv. er fristelser du lige så godt kan undgå fra start.	SPIS RIGTIG MAD Lær måden at kende, så du på forhånd ved hvad du kan spise. Hold det simpelt. Spis rigtig mad, som er bæredygtigt
SKRIDT 3	
BRUG VORES MADPLANER Spar tid og penge med Ketolivs ernæringsberegneede madplaner. Brug alle vores madplaner, ret i dem efter behov, eller lav dine helt egne madplaner, ud fra opskrifter på siden. Lav automatisk indkøbsliste Følg madplanen	

Shop med hjernen og hjertet

Tænk naturlig og human mad.

Der er en grund til, at grønsager ikke har varedeklARATIONER. Det er ikke tilsat unaturlige ingredienser (ikke-økologiske er dog oftest sprøjtet med vækststimulerende gødning).

Hvis en varedeklARATION indeholder navne eller e-numre du ikke kan udtale, er det med stor sandsynlighed ikke godt for dig, og bør du som udgangspunkt undgå. Det er ikke altid muligt - så alt med måde.

Kød fra dyr der har haft et inhumant og stresset liv, indeholder mange flere skadelige stoffer, og derudover har de oftest fået mad hele deres liv, som er skrællet for vitaminer og mineraler.

Det har industrien toppet med en god portion antibiotika, og så er kødet klar til at blive hevet fra hylderne. Det er hverken godt for dig, dyret eller miljøet, og du bør altid gå efter økologisk eller organisk kød.

Læs en varedeklARATION

I den idelle verden, vil der ikke være varedeklARATION på det meste du spiser, men lad os gennemgå en varedeklARATION alligevel. Det kan være svært at gennemskue, hvor mange kulhydrater der findes i de forskellige madvarer.

Det skyldes, at de fleste er uvidende, men stadig forsøger at vejlede andre.

Forskel på dansk og udenlandsk

Der er forskel på udenlandske og danske varedeklARATIONER. Det er krævet at danske varedeklARATIONER oplyser det samlede antal kulhydrater som du optager (kaldet netto kulhydrater). En varedeklARATION med 30 gram kulhydrater, 21 gram kostfibre og 6 gram sukker, har altså samlet set 30 gram kulhydrater som du optager. Derudover er der 21 gram kostfibre.

I en amerikanske varedeklARATION, skal du trække kostfibre fra det oplyste antal kulhydrater, men hvis varen sælges i Danmark, er den underlagt danske krav til varedeklARATION.

I dette eksempel er der samlet set 11,8 gram kulhydrater. Der er også 1,1 gram kostfibre, men de er udover 11,8. Du skal derfor ikke trække dem fra.



VaredeklARATION

Ingrediensliste: Grisebølle, løg, HVEDEMELE, havregryn, vand, ÆG, salt, peber

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	1055 kJ / 252 kcal
Fedt	15,4 g
heraf mættede fedtsyrer	5,1 g
Kulhydrat	11,8 g
heraf sukkerarter	1 g
Kostfibre	1,1 g
Protein	16,2 g
Salt	1,3 g

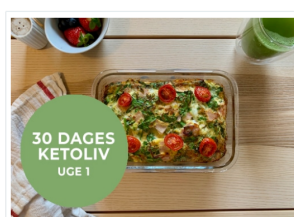
3. Brug madplaner

Med en madplan ved hånden sparer du tid og penge, og du slipper for at tælle kalorier. Det kan også tage tid at lave en madplan, men dem har vi lavet for dig. Nu viser vi dig, hvordan du bedst bruger dem.

3. BRUG MADPLANER

Dine 30 dages Ketoliv ligger klar på Ketoliv.dk. Du finder dem også under dine [keto ressourcer her](#).

Vi spiser dog oftest det samme til morgenmad og eventuelt til frokost. Det kan derfor være en god idé, at rette netop disse to kategorier, så du får mest ud af madplanerne. Det gør du med et medlemskab af Ketoliv. [Læs mere her](#)



Ketoliv30 – Uge 1

Den første uge i dit 30 dages Ketoliv Kickstart. Ernæringsberegnet opskrifter til en hel uge. Fokus på en lang række gode salater til frokost, mættende æg til morgenmad og spændende opskrifter til aftensmad

fokus på:
Vægttab

[Se plan](#)

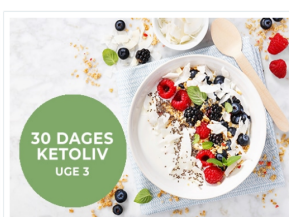


Ketoliv30 – Uge 2

Den anden uge i dit 30 dages Ketoliv Kickstart. I denne uge prøver du kræfter med Chiafrø – naturens superfood. Derudover indeholder planen et stenalderbrød, som gør frokosten hurtig og nem det meste af ugen.

fokus på:
Vægttab

[Se plan](#)



Ketoliv30 – Uge 3

Den tredje uge i dit 30 dages Ketoliv Kickstart. Morgenmaden står på variationer af græsk yoghurt 10%, frokosten med stenalderbrød og aftensmaden introducerer dig for nogle lækre hverdagsretter.

fokus på:
Vægttab

[Se plan](#)



Ketoliv30 – Uge 4

Den fjerde uge i dit 30 dages Ketoliv Kickstart. I denne uge slutter du af med lære lækre keto smoothie opskrifter og æg til morgenmad. Gode grønne salater til frokost, og overraskende gode retter til aftensmad.

fokus på:
Vægttab

[Se plan](#)

Vi anbefaler derfor, at du bruger madplanerne fra din medlemside af, for at du kan udskifte retter med andre, og strikke den sammen efter dine egne behov. Hvis du blot ønsker at starte ud med det vi har fastsat, er du klar til at gå i gang!

[Dit 30 dages Ketoliv på medlemsiden](#)

[Gå til dine keto ressourcer](#)

Et skridt af gangen

Vi har lavet en komplet guide til dig, der ønsker at komme rigtigt i gang med at bruge Ketoliv.dk, men ikke har det tekniske overblik. I hæftet "[Dine smarte medlemsfunktioner, www.ketoliv.dk](http://www.ketoliv.dk)" bliver du guidet skridt for skridt, og skal kun gøre de ting der står, for at komme i gang.

Det første vi gør er, at sætte dig i gang med den første madplan. Tilføje den til din madplanlægger, og præsentere dig for et par vigtige knapper; Indkøbsliste og næringsindhold.

Med de to, kan du på et øjeblik lave en indkøbsliste over dine valgte madretter, og automatisk se hvor mange kalorier, kulhydrater, protein og fedt, du får hver dag. **Alt ændrer sig automatisk ud fra de retter du har valgt**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgenmad = Æggetoast 	Morgenmad = 200 gram græsk yoghurt 10% 	Morgenmad = Røræg med skinke 	Morgenmad = Cheddarvafler 	Morgenmad = Blender pandekager 
Frokost = Stenalderbød med pålæg 	Frokost = Salat med serranoskinke og mozzarella 	Frokost = Salat madder med pålæg 	Frokost = Stenalderbød med pålæg 	Frokost = Røget laks med vafler og grønt 
Aftensmad = Baconindpakket kyllingbryst med flødeost og blomkålstrøti 	Aftensmad = Oste tacos med fyld 	Aftensmad = Kyllinge enchilada suppe 	Aftensmad = Fyldte peberfrugter (bagte eller grillet) 	Aftensmad = Italienske kødboller med squash pasta 
Snacks (tilføj selv)	Snacks (tilføj selv)	Snacks (tilføj selv)	Snacks (tilføj selv)	Snacks (tilføj selv)
Nutrition Facts (per serving) Kalorier 1508 kcal Kulhydrater (netto) 12 g Protein 101 g Fedt 105 g Kostfibre 10 g	Nutrition Facts (per serving) Kalorier 1597 kcal Kulhydrater (netto) 22 g Protein 123 g Fedt 111 g Kostfibre 4 g	Nutrition Facts (per serving) Kalorier 1469 kcal Kulhydrater (netto) 15 g Protein 57 g Fedt 126 g Kostfibre 5 g	Nutrition Facts (per serving) Kalorier 1533 kcal Kulhydrater (netto) 18 g Protein 78 g Fedt 116 g Kostfibre 14 g	Nutrition Facts (per serving) Kalorier 1450 kcal Kulhydrater (netto) 27 g Protein 97 g Fedt 106 g Kostfibre 4 g

Se desuden video instruktioner på, hvordan du tilføjer madplaner, opskrifter og laver indkøbsliste. [Find dem her](#). **Go keto!**