



KETOLIV

30 DAGES KETOLIV

**PRINCIPPER
REDSKABER
MADPLANER**

MAD TAKTIKKER

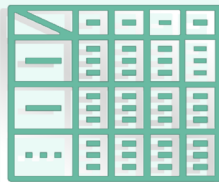
Den helt rigtige måde at spise KETO

(for dig)

I dette hæfte klæder vi dig på med de bedste taktikker til at spise KETO. Vi giver dig et overblik over fordelene og ulemperne ved de forskellige metoder, så du selv kan finde ud af, hvad der giver mest mening for dig! Vi er fortalere for madplaner, af flere årsager som vi kommer til, men underkender ikke, at de andre taktikker kan være lige så gode. Find ud af, hvad der virker for dig.

Udover at spise løst og tilfældigt, er der generelt tre måder at spise på KETO. De har hver især sine fordele og faldgrupper.

1. Kalorietælling
2. Tallerkenmodellen
3. Madplan

SPIS KETO PÅ FLERE MÅDER		
KALORIETÆLLING	TALLERKENMODEL	MADPLANER
		

Det bringer os til det til det næste..

De tre bedste måder

» KALORIETÆLLING

(Brugt af rigtig mange i starten af KETO)

Med kalorietælling bruges oftest en app til at skrive sin mad ind, efter man har målt og vejet den. Det findes mange forskellige apps, hvor Lifesum og MyFitnessPal er de største af slagsen. De kræver dog et månedligt “pro” abonnement, for at du ordentligt kan få gavn af fordelene.

KALORIETÆLLING	
FORDELE	ULEMPER
 GODT OVERBLIK	 TIDSKRÆVENDE
 RIMELIG PRÆCIS	 KOSTER PENGE
 NEMT AT JUSTERE	 OMFATTENDE

Kalorietælling giver dig et nemt overblik over, hvor meget du har spist, og hvordan de forskellige makrofordelinger ligger fordelt (fedt, protein og kulhydrater). Du kan hurtigt se, om du har spist for meget af en makro (f.eks. protein), eller eksempelvis skal nedjustere på dine kulhydrater.

Det er en rigtig struktureret måde at spise KETO, men har mange ulemper.

Kalorietælling er rigtig omfattende og striks. Mange går i gang med kalorietælling, men finder hurtigt ud af, at det er meget tidskrævende at måle og veje sin mad. Derudover er man begrænset, hvis man ikke kan måle sin mad. Det er muligt at sjusse sig til, hvor mange gram af en mad man spiser, men det nedsætter validiteten af metoden, og du kan derfor ikke vide, om dine tal rent faktisk er rigtige, når dagen er omme. De fleste stopper igen med at tælle kalorier, efter meget kort tid.

» TALLERKENMODEL

Tallerkenmodellen handler om at inddele din tallerken i de rigtige fordelinger. Den tager højde for mængde, og er generelt et godt værktøj for dem, der ønsker at have en regel at holde fast i, uden at skulle måle og veje sin mad. 50% af din tallerken skal indeholde grønsager, 40% indeholde fedtholdigt protein og 10+% indeholde fedt. Fedt som nødder, gode olier eller mælkeprodukter.

Da grønsager har ganske få kulhydrater, får du sjældent for mange ved at spise 50% af din tallerken med grønsager, så længe du holder dig til de typer af grønsager, der er gode på KETO.

Som hovedregel kan du spise mad der har under 5 gram kulhydrater per 100 gram, og som hovedregel bør det være ovenjords grønsager

TALLERKENMODEL

FORDELE



MERE LØS



MASSER AF GRØNT

ULEMPER



UPRÆCIS



SVÆR AT LÆRE AF



KRÆVER ERFARING

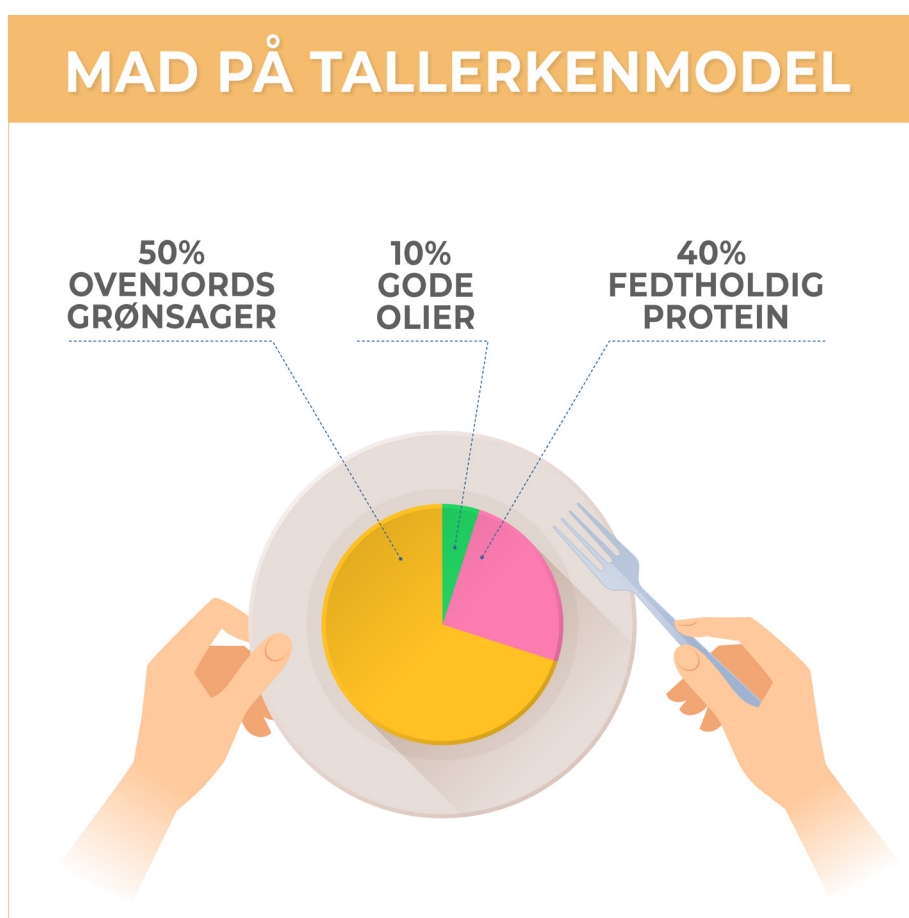
Fordelene ved tallerkenmodellen er, at den er mere løs. Den sørger for, at du får masser af grønt, og rammer rimeligt præcist med protein og fedt. Den er et godt udgangspunkt for nogle, der ikke ønsker hverken at måle eller veje mad.

Ulemperne ved tallerkenmodellen er selvfølgelig, at den er upræcis. Selvom den tit rammer rigtigt, har du svært ved at se, om du rent faktisk får for mange kulhydrater eller utilstrækkeligt med protein og fedt. Hvis du ikke er helt dus med, hvor meget de forskellige madvarer indeholder, er der en stor usikkerhed i denne metode, når det kommer til at få den rigtige mængde mad.

Selvom du på KETO skal spise en procentvis høj mængde fedt, har fedt dobbelt så mange kalorier som protein og kulhydrater. Så for ikke at forveksle tallerkenmodellen med den makrofordeling du skal have på keto, tager vi det lige hurtigt igen.

På ren KETO spiser du omkring 60-70% fedt, 40-30% protein og 5-10% kulhydrater.

Hvis du bruger tallerkenmodellen, svarer det nogenlunde til, at du fylder din tallerken på denne måde: 50% af din tallerken består af ovenjordsgrønsager, 40% af din tallerken består af fedtholdig protein, og de sidste 10% af din tallerken er fedt, som olie, nødder, smør, ost eller lignende.



» MADPLANER

En madplan sparer dig både tid og penge, fordi du ikke render i indkøbscenteret fra tid til anden, og kan kombinere retter, der bruger nogle af de samme ingredienser, og derved mindske madspild. KETO kan i forvejen være dyrt, og ved at bruge madplaner, kan du komme dette til livs. Det kræver dog lidt planlægning. Den har vi heldigvis klaret for dig!

Ved at bruge vores madplaner, får du næringsberegkede madplaner - ikke bare til aftensmad - men for hele dagen, og du kan derfor hurtigt se dit samlede næringsindhold for hele dagen [kalorier, kulhydrater, fedt, protein, kostfibre], og kan nemt ændre på dette. Det tager kun et øjeblik, at skifte en ret ud med en anden, og systemet retter selv både næringsindhold og indkøbsliste. Ved at bruge en halv time søndag aften, eller 2 minutter med vores madplaner, slipper du for at stresse over, hvad du skal spise i morgen, osv.

MADPLANER	
FORDELE	ULEMPER
 SPARER TID OG ENERGI	
 SPARER PENGE	
 PRÆCIS OG NEM	

Vi har mange madplaner at vælge imellem, og du kan naturligvis også lave dine egne madplaner på siden, og gemme dem til evigt eje, og senere bruge dem igen, hvis du har lyst. Indkøbslisten er altid automatisk, og retter sig ind når du ændrer en ret.

Du sparer derfor både tid og penge, og du slipper for at tælle kalorier, fordi du allerede ved, hvad du skal spise i løbet af ugen. Det kan i sig selv være en lettelse, ikke at skulle tænke kreativt i køkkenet hver eneste dag.

Vi arbejder desuden på en løsning, hvor du hurtigt og nemt kan bestille hele madplanen hjem til dig med ét enkelt klik. Ligesom der snart kommer en funktion, hvor du frit kan dele dine madplaner med andre.

Har du lyst til at få en nemmere og billigere hverdag på keto, anbefaler at du bruger hæftet “**Dine smarte medlemsfunktioner, www.ketoliv.dk**”, for at blive helt dus med, hvordan din madplanlægger virker.

Gå til dine keto ressourcer