

FASTE KETO - KOSTPLAN - NR 1

Ideen med faste keto kostplanen er at skabe et langt fastevindue, hvor din fedtforbrænding er så effektiv som mulig. Fastevinduet ligger på et tidspunkt, hvor du er i hvile aften og natten igennem og så også indtil kl. 12.00 næste dag.

Det kræver et overskud af ilt at forbrænde kropsfedt. Det har du, hvor pulsen er lav og moderat, hvorimod at motion eller andet hvor pulsen er moderat til høj, øger din generelle forbrænding. Perfekt kombination.

Spisevinduet er dermed mellem kl. 12.00 til kl. 20.00. Her spiser du 3 til 4 måltider.

Det er vigtigt at du drikker nok vand dagen igennem – også om formiddagen. Vand nedsætter sultfølelsen og sikrer at mave og tarmsystemet fungerer godt. Tommelfingerreglen er at man drikker 1/3 af ens kropsvægt i dl. Det er selvfølgelig afhængigt af om det er koldt eller varmt, aktivitetsniveau og andre individuelle forhold. Men du skal sandsynligvis drikke mere vand end du gør nu.

Drik gerne 2 til 3 dl vand i timen fra du står op til kl. 20.

Keto princippet er, at du får få simple kulhydrater og har et højere fedt og protein indhold i kosten. Når du får få simple kulhydrater, flere komplekse kulhydrater (de kulhydrater med højt fiberindhold (grøntsager)), mere fedt og mere protein, vil kroppen producere flere ketonstoffer, som hjernen elsker og som kroppen bruger som energi. Ketonstofferne skabes ved at spaltes fedt (dit kropsfedt) fordi der er mindre glykogen (sukker) i musklerne, pga. det lange fastevindue og som vi tilføjer via kosten med simple kulhydrater.

FASTE KETO - KOSTPLAN - NR 1

KULHYDRATER SOM INDGÅR I DENNE KETOPLAN

Grøntsager – alle slags
Meget fiberrige brødprodukter, som helkerne knækbrød, "stenalderbrød", klidkiks og fuldkornsrugbrød med hele kerner (min 70 %)

PROTEIN SOM INDGÅR I DENNE KETOPLAN

Fisk og skaldyr
Fjærkræ
Æg
Ost
Kikærter og linser

FEDT SOM INDGÅR I DENNE KETOPLAN

Olivenolie, rapsolie, hørfrøolie, fiskeolie
Smør og fløde
Græsk yoghurt 10 % og cremefraiche 38 %
Mayonnaise
Pesto
Avokado
Dressinger med meget lavt sukkerindhold
Kerner og nødder.

Her følger eksempel på hvordan din kostplan kan se ud og alternativer måltider som du kan vælge imellem, med opskrifter.

MÅLTID 1 CA. KL. 12.00

Kyllingesandwich med ost og spejlæg

MÅLTID 2 CA. KL. 15.30

F.eks.: 2 skiver Maxi knækbrød (se opskrift herunder) med smør og ost, samt peberfrugt eller agurk.

(MÅLTID 3 CA. KL. 18.00) HVIS AFTENSMÅLTIDET DELES OP I 2 MINDRE MÅLTIDER

MÅLTID 4 CA. KL. 19.30

F.eks. broccolifrikadeller på ristet rugbrød

Rækkefølgen på måltiderne er helt op til dig. Det betyder intet om du f.eks. spiser scrambled æg kl. 12.00 eller kl. 20.00.

Ud over de opskrifter der er til inspiration herunder, kan du også bruge færdiglavede salater med rejer eller kylling, men uden pasta.
Der bliver i mange supermarkeder og tankstationer solgt gode salater og sandwich du kan brug. Kig især og vælg de som er lavet til stenalderkost, Low carb eller Keto.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



KYLLINGESANDWICH MED OST OG SPEJLÆG (1 PERSON)

Ingredienser:

2 fed hvidløg
Jomfruolivenolie (ca. 2 spsk.)
200 g squash (skæres i skiver på langs)
1 æg
1 spsk. mayonnaise
En håndfuld rucola eller babyspinat.
5 skiver agurk
½ kyllingebryst eller kyllingepålæg i skiver
30 g emmentaler eller anden ost i tynde skiver

Fremgangsmåde:

Varm olien op på en pande og kom knust hvidløg deri.
Steg squash i skiver på panden ca. 4 minutter på hver side.
Steg derefter ægget.

Smør squashskiverne med mayonnaise.
Læg kyllingeskiver, rucola, agurk og ost på og top med spejlægget

Krydder med salt og peber.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



LAKS MED AVOKADO OG DILDCREME (1 PERSON)

Ingredienser:

120 g røget eller gravet laks
1 avokado
½ rødløg
2 stængler bladselleri

Dildcreme
1 spsk. cremefraiche 38 %
1 spsk. hakket dild
1 spsk. citron- eller limesaft
½ spsk. Sennep
Salt og peber

Rucola eller babyspinat

Fremgangsmåde:

Skær laks og avokado i tern
Hak løget fint
Skræl bladselleri og skær i små skiver

Bland løg, selleri, avokado og laks

Bland en creme af cremefraiche, hakket dild, limesaft, sennep og smag til med salt og peber.

Vend cremen med lakseblanding og server med lidt rucola eller babysalat.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



MAXI KNÆKBRØD

Ingredienser:

2 dl græskarkerner
2 dl sesamfrø
2 dl hørfrø
2 dl solsikkekerner
2 dl havregryn
1 dl chiafrø
1 dl kogende vand
5 æg
1 spsk. flagesalt

Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser, på nær salt, godt sammen til en ensartet masse.

Fordel det ud på 2 bageplader med bagepapir.

Brug en bagespartel til at lave det til en tynd ensartet firkant på bagepladen og brug bagespartelen til skære knækbrødene i ønskede størrelse.

Drys med flagesalt

Bag knækbrødene i en forvarmet ovn ved 180 grader i 19-20 minutter. Køl den på bagerist.

Knækbrødene kan holde sig sprøde i lufttæt beholder 4 til 5 dage.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



KYLLING I KARRY MED BLOMKÅLSRIS (4 PERSONER)

Ingredienser:

4 kyllingebryster i strimler
Lidt smør og olie

400 g blomkål i små buketter
2 spsk. rød karrypasta
1 rød peberfrugt
1 lille aubergine
2 rødløg
2 spsk. revet ingefær (eller 1 spsk. tørret ingefær)
3 fed hvidløg
1 ds kokosmælk
1 dl fløde
3 spsk. fiskesovs (kan undlades)
3 spsk. sojasauce eller tamari
2 spsk. limesaft

600 g blomkålsris

Fremgangsmåde:

Kog blomkåls buketterne i letsaltet vand i 8 minutter
Hæld vandet fra og blend blomkålen til den er jævn og glat

Skær peberfrugt i strimler og aubergien i små tern og
rødløg i både

Riv hvidløg og ingefær

Varm en pande op med kokosolie eller smør og sauter
hvidløg og ingefær 1 minut

Tilsæt karrypasta og steg videre, indtil det begynder at dufte

Tilsæt kokosmælk, fløde, soja, fiskesovs, grøntsagerne,
kylling i strimler og blomkålspuré og lad det koge op. Skru
ned og lad retten simre i 10-12 minutter.

Smag til med limesaft, sojasauce salt og peber og server
med blomkålsris.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



BROCCOLIFRIKADELLER (4 PERSONER)

Ingredienser:

500g hakket kyllingekød
3 æg
400g broccoli
1 dl. vand
2-3 store løg
1 spsk. smør eller olivenolie
2 tsk. havsalt
1 tsk. sort peber

Ristet fuldkornsrugbrød

Fremgangsmåde:

Blend broccolien sammen med vandet indtil broccolien er snittet helt fint.

Tilsæt kød, æg, mel og finsnittede løg.

Tilsæt salt og peber

Start med at stege en lille frikadelle og smag på den, om der mangler mere salt og peber.

Form så frikadellerne og steg på panden ved mellemhøj varme og server dem på den ristede rugbrød.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



BRUNCHPANDEKAGER TIL WEEKENDEN (8-10 STK.)

GEM EVT. ET PAR STYKKER TIL MELLEMMÅLTID.

Ingredienser:

4 æg
250 g hytteost (4 %)
1 spsk. honning
2 spsk. loppefrøskaller
revet skal af citron
evt. 1 tsk. stødt kardemomme.

Topping

150 g skyr eller græsk yoghurt.
1 tsk. vaniljepulver
1 dl. hindbær eller anden bær (friske eller optøede)

Fremgangsmåde:

Start med topping:

Giv bærrene et hurtigt opkog sammen med vaniljen og lad den køle af.

Når bærrene af afkølet vendes de i skyr.

Ønsker du en lidt sødere variant kan du tilsætte 1 tsk. Sukrin.

Pandekagerne:

Giv æg og hytteost en tur i blenderen eller med stavblender i 1 minut.

Tilsæt resten af ingredienserne og blend yderligere 1 minut.

Lad blandingen stå og hvile i 5 minutter

Varm panden og steg pandekagerne i smør eller kokosolie.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



SALAD NICOISE

Ingredienser:

100 g salat
1 hårdkogt æg
3 sorte oliven
50 g rejer
1 dåse tun olie eller vand
1 tomat
3 cm agurk i tern

Dressing: (lav evt. dobbelt så du har til 2 gange)

2 spsk. ekstra Jomfruolivenolie
1 spsk. vineddike
½ tsk. dijonsennep
1 fed knust hvidløg
salt og peber

Fremgangsmåde:

Dressingens piskes eller rystes sammen i en melryster.

Salaten rives i stykker.
Æg og tomat skæres i både.
Agurk skæres i tern.

Det hele anrettes flot i en tallerken og dressingens hældes over til sidst.

KETO OPSKRIFTER - INSPIRATION



BACON CHEESEBURGER A´LA KNUDSEN (4 PERSONER) Start med at tænde ovnen på 200 grader

Ingredienser:

Burgerbolle
½ blomkålshoved
1 lille gulerod
½ dl hasselnødder
1 spsk. loppefrøskaller
1 lille håndfuld bredbladet persille
1 æg
30 g revet ost
1 tsk. timian
1 tsk. salt
peber

Bøf og tilbehør
75 g bacon
300 g hakket oksekød
1 æg
ketchup
40 g reven ost
Spinatblade
1 løg
2 tomater

Fremgangsmåde:

Burgerbolle:
Mal nødderne til mel i foodprocessoren og tilsæt de øvrige ingredienser. Kør den ensartet og jævn.
Fordel dejen til små tykke brød og læg dem på en bageplade med bagepapir.
Bages ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Når burgerbollerne er færdige, lægges bacon på bagepapiret. Steg dem sprøde i ovnen i ca. 15 minutter. Læg dem herefter på køkkenrulle for at dryppe af.

Oksekød, æg, ½ dl ketchup, revet ost og salt og peber røres godt sammen. Formes og steges på panden.

Byg din burger med bacon, løgringe, tomat og salat.