

Ann-Charlotte Grönlund

Keto by Lotta

En matresa i keto-dietens värld



Keto by Lotta

Ann-Charlotte Grönlund

KETO BY LOTTA

En matresa i keto-dietens värld

© 2021 Ann-Charlotte Grönlund

Omslag och omslagsfoton: Sven Söderman

Korrekturläsning: Jeanette Grönlund

Sättning: Ann-Charlotte Grönlund

Förlag: BoD – Books on Demand, Helsinki, Finland

Tryck: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 978-952-80-4807-7

Innehåll

1. SÅ LYCKADES VI MED VÅR LIVSSTILSFÖRÄNDRING	9
2. SKAFFERJET.....	14
3. KYL OCH FRYS.....	15
4. FRUKOST.....	16
5. SMÅRÄTTER.....	26
7. HUVUDRÄTTER.....	60
8. EFTERRÄTTER.....	70
9. BAKVERK.....	86
10. RECEPTREGISTER.....	110
11. TACK	111

1. SÅ LYCKADES VI MED VÅR LIVSSTILSFÖRÄNDRING

Jag tror inte jag är ensam om att upprepade gånger ha tänkt, i morgon, nästa vecka, nästa månad, efter semestern, då ska jag börja leva sundare.

Åren har gått och kilona har smugit sig på, fler och fler. När de allra största kläderna i garderoben inte längre har gått på och jag har pustat och stånkat när skoremmarna skall knytas, har jag tagit mig i kragen och valt den bantningsdiet som just då varit inne. Jag har alltid varit bra på att ta mig an bantningsprojekt och uppnått fina resultat under överkomlig tid. Men efter projekten har det bara varit en tidsfråga innan jag återgått till den forna livsstilen, vilket resulterat i övervikt igen.

Sommaren 2019, under en familjeresor till Florida, njöt vi som vi brukar under våra utlandsresor av god mat, goda drycker och allt det som lägger sig på hullet. 130-kilosstrecktet på vågen började hotfullt närma sig både för mig och min man Thomas. Det var inte en sak vi talade om tillsammans, men båda var fullt medvetna om att nu var det dags att ta tag i problemet. Men hur?

Min man köpte en bok på Fort Lauderdale's flygfält, med titeln *Keto Zone Diet* av Don Colbert. Under hemresan föreslog han att vi skulle se vad som hände om vi ändrade livsstil helt och följde de råd som den nyinköpta boken gav. Vi tummade på det och bestämde oss för att följa den nya livsstilen med målet att gå ner 5 kg vardera.

Vår livsstilsförändring började 5.8.2019. Vi tog reda på vad den ketogena dieten gick ut på, och så satte vi i gång. De första veckorna gick över förväntan och vi behövde inte tampas med de olika negativa biverkningar som många upplever när kolhydratintaget minimeras.

Efter några veckor hade vi uppnått vårt initiala viktminskningsmål på 5 kg vardera. Vi mådde allt bättre, var piggare och humöret var på topp. Det var självklart för oss att vi skulle fortsätta med den nya livsstilen, eftersom den gav så positiva effekter.

Vad har vi då gjort? Vi har inte fört dagbok eller dagligen vägt vad vi äter utan vi har strävat efter att behålla det s.k. ketos-tillståndet i kroppen.

I praktiken är det följande grundläggande principer vi följer:

- ❖ Ät max 20 g kolhydrater per dag.
- ❖ Överdriv inte intaget av proteiner (inte lätt för en köttälskare som jag).
- ❖ Ät tillräckligt ofta, dvs. frukost, lunch, middag och mellanmål.
- ❖ Välj livsmedel som innehåller färre än 10 g kolhydrater per 100 g.
- ❖ Sträva efter att varje måltid innehåller grönsaker i olika färger.
- ❖ Ät ytterst sällan grönsaker som växer under marken.

Jag har under en period skapat dagsmenyer till mina följare på Instagram-kontot @keto_life_by_lotta och räknat ut riktgivande siffror på hur många gram kolhydrater de olika menyerna innehåller. Jag har konstaterat, att med den kosthållning jag och min man följer, har kolhydratintaget för oss varit kring 20 g per dag.

En av de största utmaningarna för vår del har varit att hitta variation i menyerna. Det blir lätt att man tillagar samma rätter om och om igen och efter en tid avtar motivationen och inspirationen. Eftersom vår familj har varit van att alltid ha potatis, ris eller pasta som sidorätt, har det varit viktigt för oss att hitta komplement till dessa.

Sociala medier är fulla av recept i olika former för olika dietalternativ. Det är roligt att pröva nya recept, men tyvärr blir det få recept som man tillreder mera än en gång p.g.a. att de innehåller speciella råvaror eller att tillredningen kräver stor insats.



Har du bestämt dig för en ny livsstil och vill testa ketogen kost?

Men hur ska du börja och vad kan du äta?



Jag och min man har ändrat våra kostvanor helt och under de senaste åren enbart ätit ketovänligt.

Jag har tagit fram nya recept som jag har samlat i denna kokbok och som jag hoppas kommer att inspirera även dig att pröva på ketogen livsstil.



Förutom alla mina bästa ketorecept får du också tips på vilka kolhydratfattiga livsmedel som är bra att ha i skafferiet och kylskåpet.

