

Ann-Charlotte Grönlund

Keto by Lotta

Ruokamatka keto-maailmaan



Keto by Lotta

Ann-Charlotte Grönlund

KETO BY LOTTA

Ruokamatka keto-maailmaan

© 2021 Ann-Charlotte Grönlund

Kannen suunnittelu ja kansikuvat: Sven Söderman

Oikoluku: Leila Kiuru ja Susanna Hakanen

Taitto: Ann-Charlotte Grönlund

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Finland

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 978-952-80-4957-9

Sisällysluettelo

1. NÄIN ONNISTUUMME MUUTTAMAAN ELÄMÄNTYYLIMME	9
2. RUOKAKOMERON SISÄLTÖ	14
3. JÄÄKAAPIN JA PAKASTIMEN SISÄLTÖ	15
4. AAMIAISET	16
5. PIENET PURTAVAT	26
6. LISUKKEET LIIHALLE, KALALLE JA BROILERILLE	48
7. PÄÄRUOAT	60
8. JÄLKIRUOAT	70
9. LEIVONNAISET	86
10. OHJEREKISTERI	110
11. KYYTOKSET	111

1. NÄIN ONNISTUimme MUUTTAMAAN ELÄMÄNTYYLİMME

En usko, että olen ainut joka on ajatellut toistuvasti, että huomenna, ensi viikolla, ensi kuussa, loman jälkeen, aion elää terveellisemmin.

Vuodet ovat kuluneet ja vaaka on näyttänyt yhä isompia ja isompia lukuja. Siinä vaiheessa kun vaatekaapin suurimmat vaatteet eivät enää mahdu päälle ja hengästyn kengännauhoja sitoessani, olen ryhdistäytynyt ja alkanut noudattamaan juuri silloin suosiossa olevaa laihdutukseen tähtäävää ruokavaliota. Olen aina onnistunut hyvin laihdutusprojekteissa ja saavuttanut hienoja tuloksia kohtuu ajassa. Mutta projektien jälkeen oli vain ajan kysymys, ennen kuin palasin vanhaan elämäntapaan, joka johti jälleen lihavuuteen.

Kun perheemme oli matkalla Floridassa kesällä 2019 nautimme niin kun yleensä tehdään ulkomaanmatkoillamme hyvästä ruoasta, hyvistä juomista ja kaikesta, josta lisäkiloja tulee. 130-kilon raja vaalla alkoi uhkaavasti lähestyä sekä minulla että miehelläni Thomaksella. Tämä oli aihe josta emme puhuneet, mutta molemmat olivat täysin tietoisia siitä, että nyt on aika puuttua ongelmaan. Mutta miten?

Mieheni osti kirjan Fort Lauderdale'n lentokentältä, eli Don Colbertin kirja *Keto Zone Diet*. Kotimatalla hän ehdotti, että kokeilisimme, mitä tapahtuisi, jos muuttaisimme elämäntapamme kokonaan ja noudattaisimme juuri ostetun kirjan neuvoja. Peukuteltiin ja päätimme kokeilla uutta elämäntapaa tavoitteena laihtua 5 kg.

Elämäntapamuutoksemme alkoi 5.8.2019. Selvitimme, mitä ketogeeninen ruokavalio tarkoittaa, ja siitä lähdimme liikkeelle. Ensimmäiset viikot ylittivät odotukset, meille ei tullut vastaan mitään negatiivisia sivuvaikutuksia, joita monet kokevat, kun hiilihydraattien saanti minimoidaan.

Muutaman viikon kuluttua olimme saavuttaneet alkuperäisen painonpudotustavoitteemme, joka oli 5 kg/henkilö. Olomme tuntui paremmalta, olimme pirteämpiä ja mieliala oli korkealla. Meille oli selvää, että jatkamme uutta elämäntapaa, koska sillä oli niin myönteisiä vaikutuksia.

Mitä olemme sitten tehneet? Emme ole pitäneet päiväkirjaa tai punninneet päivittäin, mitä syömme, mutta olemme pyrkineet pysymään ns. ketoosi-tilassa.

Käytännössä noudatamme seuraavia peruseräiteita:

- ❖ Syö enintään 20 g hiilihydraatteja/päivä.
- ❖ Älä liioittele proteiinin syöntiä (ei ole helppoa minulle lihan ystävälle).
- ❖ Syö tarpeeksi usein, eli aamiainen, lounas, illallinen ja välipaloja.
- ❖ Valitse elintarvikkeita, jotka sisältävät alle 10 g hiilihydraatteja 100 grammaa kohden
- ❖ Pyri siihen, että jokainen ateria sisältää erivärisiä vihanneksia.
- ❖ Vältä maan alla kasvavia vihanneksia.

On ollut jaksoja kun jaoin seuraajilleni päivämenut Instagram -tililläni @keto_life_by_lotta ja laskin ohjeellisia lukuja siitä, kuinka monta grammaa eri menut sisältävät hiilihydraatteja. Silloin totesin, että minun ja mieheni noudattaman ruokavalion mukaan hiilihydraattien saanti on ollut meille noin 20 g päivässä.

Yksi meidän suurimmista haasteista on ollut saada vaihtelua menuihin. Helposti valmistaa samoja ruokia uudestaan ja uudestaan, ja jonkin ajan kuluttua motivaatio ja inspiraatio vähenevät. Koska perheemme on aina syönyt perunaa, riisiä tai pastaa lisukkeena, meidän on ollut tärkeää löytää vaihtoehtoja näille.

Sosiaalinen media on täynnä reseptejä eri ruokavaihtoehtoihin. On hauskaa kokeilla uusia reseptejä, mutta valitettavasti harva resepti on sellainen, että valmistat sen useammin kuin kerran. Reseptit sisältävät joko erityisiä raaka-aineita tai että valmistus vaatii paljon vaivaa.



*Oletko päättänyt siirtyä uuteen elämäntapaan
ja haluat kokeilla ketogeenistä ruokavaliota?
Mutta miten pääset alkuun ja mitä voit syödä?*



*Mieheni ja minä olemme muuttaneet ruoka-
valiomme täysin ja viime vuosina olemme
syöneet ainoastaan keto-ystävällisesti.*

*Olen kehittänyt uusia ruokaohjeita, jotka olen
kerännyt tähän keittokirjaan ja jotka toivotta-
vasti myös innostavat sinua kokeilemaan ketoge-
enistä elämäntapaa.*



*Kaikkien parhaiden ketoreseptieni lisäksi saat
myös vinkkejä siitä, mitä vähähiilihydraattisia
raaka-aineita on hyvä olla ruokakomerossa ja
jääkaapissa.*

