

Keto-KOSTPYRAMIDE

Kostpyramiden er inddelt i 5 lag. Som du kender det fra en klassisk kostpyramide, skal du spise mest fra bunden, hvis du vælger at følge keto-diæten. Her finder du sunde madvarer, der indeholder ingen eller meget få kulhydrater.

Fødevarer som rødt og forarbejdet kød samt smør indeholder heller ingen eller ganske få kulhydrater, men er alligevel placeret lidt højere oppe i pyramiden, da det ikke er anbefalelsesværdigt at spise dem på daglig basis på grund af indholdet af fx mættet fedt.

Som i den klassiske pyramide skal du spise mindst fra toppen, og på keto-diæten skal du faktisk helst helt undgå fødevarerne i pyramidens 1. og 2. lag. Du må nemlig max. få 50 gram kulhydrat om dagen. Den mængde bliver lynhurtigt overskredet, hvis du spiser frugt, søde sager eller meget stivelsesholdigt tilbehør.

Kostpyramiden er langt fra udtømmende, så der vil være andre madvarer, du kan spise, end dem du ser her.

● PYRAMIDENS BUND

Grøntsager, der ikke er stivelsesholdige, er rigtig gode for dig, der er på keto. Det samme gælder for det lyse kød som fx kylling eller fisk.

- Blomkål
- Broccoli
- Porrer
- Løg
- Asparges
- Agurk
- Tomater
- Artiskokker
- Oliven- eller rapsolie
- Fed fisk
- Kylling
- Skaldyr som rejer og muslinger
- Frø og kerner
- Krydderier
- Kaffe
- Te
- Vand

● PYRAMIDENSTOP

Fødevarerne i pyramidens top er først og fremmest mad og drikke, som er meget sukkerholdige og har et højt indhold af kulhydrater.

- Slik
- Sukker
- Chokolade
- Is
- Kage

- Sukkerholdige drikke som sodavand og juice
- Øl
- Vin
- Frugtyoghurt

● 2. LAG

Disse fødevarer vil lynhurtigt få dit kulhydratindtag til at overstige det tilladte maksimale daglige indtag. Du skal fx helst holde dig fra de grøntsager, der vokser under jorden – det vil sige rodfrugter som kartofler og gulerødder. 1 mellem gulerod (65 gram) indeholder eksempelvis ca 4-4,5 gram kulhydrat.

- Kartofler
- Rodfrugter
- Ris
- Mel
- Pasta
- Banan

- Æble
- Appelsin
- Majs
- Brød
- Chips

● 3. LAG

Mad- og drikkevarerne i dette lag kan godt indgå i en keto-diæt, så længe du ikke spiser store mængder af dem. Det vil fx sige, at du kan spise et enkelt stykke mørk chokolade eller et halvt stykke rugbrød – og helst ikke hver dag.

- Mørk chokolade
- Bær som jordbær og blåbær
- Sødmælk
- Fløde

- Havredrik
- Bønner
- Linser
- Mørkt rugbrød
- Kokosfedt
- Rødt kød
- Avocado

● 4. LAG

Disse fødevarer kan du spise dagligt. Nogle af dem, som fx rødt kød, flæskesvær eller smør (mættet fedt) bør du dog holde igen med ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv.

- Faste, fede oste
- Skyr
- Smør
- Græsk yoghurt
- Æg
- Nødder