

Keto KOSTPYRAMID

Kostpyramiden är indelad i 5 lager. Som du säkert vet från en klassisk kostpyramid, ska du äta mestadels från botten om du väljer att följa ketodieten. Här hittar du hälsosamma livsmedel som innehåller inga eller mycket få kolhydrater.

Livsmedel som rött och processat kött och smör innehåller också inga eller mycket få kolhydrater, men är placerade lite högre upp i pyramiden eftersom det inte rekommenderas att äta dem dagligen på grund av deras innehåll av mättat fett.

Precis som i den klassiska pyramiden bör du äta minst från toppen, och på ketodieten bör du faktiskt helt undvika livsmedel i pyramidens första och andra lager. Du får äta högst 50 gram kolhydrater per dag. Denna mängd överskrids snabbt om du äter frukt, godis eller stärkelsehaltiga tillbehör.

Kostpyramiden är långt ifrån uttömmande, så det kommer att finnas andra livsmedel som du kan äta än de som du ser här.

● PYRAMIDENS BOTTEN

Stärkelsefria grönsaker är bra för dig som äter enligt keto-dieten. Detsamma gäller ljust kött som kyckling eller fisk.

- Blomkål
- Broccoli
- Purjolök
- Lök
- Sparris
- Gurka
- Tomater
- Kronärtskocka
- Olivolja eller rapsolja
- Fet fisk
- Kyckling
- Skaldjur som räkor och musslor
- Frön och spannmål
- Kryddor
- Kaffe
- Te
- Vatten

● TOPPEN AV PYRAMIDEN

Livsmedlen i toppen av pyramiden är främst livsmedel och drycker som innehåller mycket socker och kolhydrater.

- Sötsaker
- Socker
- Choklad
- Glass
- Tårta

- Sockerhaltiga drycker som läsk och juice
- Öl
- Vin
- Frukt yoghurt

● LAGER 2

Dessa livsmedel får snabbt ditt kolhydratintag att överstiga det maximala dagliga intaget. Till exempel är det bäst att hålla sig borta från grönsaker som växer under jord – rotfrukter som potatis och morötter. Till exempel innehåller 1 medelstor morot (65 gram) cirka 4–4,5 gram kolhydrater.

- Potatis och morötter
- Rotgrönsaker
- Ris
- Mjöl

- Pasta
- Banan
- Äpple
- Apelsin
- Majs
- Bröd
- Chips

● LAGER 3

Mat och dryck i detta lager kan ingå i en keto-diet så länge du inte äter stora mängder av dem. Du kan till exempel äta en enda bit mörk choklad eller en halv bit rågbröd – men helst inte varje dag.

- Mörk choklad
- Bär som jordgubbar och blåbär
- Standardmjölk
- Grädde
- Havremjöl

- Bönor
- Linser
- Mörkt rågbröd
- Kokosfett
- Rött kött
- Avokado

● LAGER 4

Dessa livsmedel kan du äta dagligen. Vissa av dem, t ex rött kött, bacon eller smör (mättat fett) bör dock undvikas ur hälsosynpunkt.

- Hårda, feta ostar
- Kvar
- Smör
- Grekisk yoghurt
- Ägg
- Nötter