

# Keto MATPYRAMIDE

Matpyramiden er delt inn i 5 lag. Som du kjenner fra en klassisk matpyramide, spiser du mest fra bunnen hvis du velger å følge ketodietten. Her finner du sunne matvarer som inneholder ingen eller svært få karbohydrater.

Matvarer som rødt og bearbeidet kjøtt og smør, inneholder også ingen eller svært få karbohydrater, men er plassert litt høyere i pyramiden fordi det ikke anbefales å spise dem daglig på grunn av innholdet av mettet fett.

Som i den klassiske pyramiden bør du spise minst fra toppen, og på ketodietten bør du faktisk unngå matvarene i 1. og 2. lag av pyramiden. Du har lov til å spise maksimalt 50 gram karbohydrater per dag. Denne mengden overskrides raskt hvis du spiser frukt, søtsaker eller stivelsesholdige tilbehør.

Matpyramiden er langt fra uttømmende, så det vil være andre matvarer du kan spise enn de du ser her.

## ● BASEN AV PYRAMIDEN

Ikke-stivelsesholdige grønnsaker er ypperlig for deg som går på keto. Det samme gjelder lyst kjøtt som kylling og fisk.

- Blomkål
- Brokkoli
- Purre
- Løk
- Asparges
- Agurk
- Tomater
- Artisjokker
- Oliven- eller rapsolje
- Fet fisk
- Kylling
- Skalldyr som reker og blåskjell
- Frø og korn
- Krydder
- Kaffe
- Te
- Vann

## ● TOPPEN AV PYRAMIDEN

Matvarene på toppen av pyramiden er først og fremst mat og drikke som inneholder mye sukker og karbohydrater.

- Søtsaker
- Sukker
- Sjokolade
- Iskrem
- Kake

- Sukkerholdige drikker som brus og juice
- Øl
- Vin
- Fruktoghurt

## ● 2. LAG

Disse matvarene vil raskt føre til at karbohydratinntaket ditt overstiger det maksimale daglige inntaket. For eksempel er det best å holde seg unna grønnsaker som vokser under jorden - rotgrønnsaker som poteter og gulrøtter. For eksempel inneholder en middels stor gulrot (65 gram) ca. 4-4,5 gram karbohydrater.

- Poteter og gulrøtter
- Rotgrønnsaker
- Ris
- Mel

- Pasta
- Banan
- Eple
- Appelsin
- Mais
- Brød
- Chips

## ● 3. LAG

Matvarene og drikkene i dette sjiktet kan inngå i et keto-kosthold så lenge du ikke spiser store mengder av dem. Du kan for eksempel spise en enkelt bit mørk sjokolade eller et halvt stykke rugbrød - helst ikke hver dag.

- Mørk sjokolade
- Bær som jordbær og blåbær
- Helmelk
- Fløte

- Havremelk
- Bønner
- Linser
- Mørkt rugbrød
- Kokosfett
- Rødt kjøtt
- Avokado

## ● 4. LAG

Du kan spise disse matvarene hver dag. Noen av dem, som rødt kjøtt, svinesvor eller smør (mettet fett), bør imidlertid unngås ut fra et helseperspektiv.

- Faste, fete oster
- Skyr
- Smør
- Gresk yoghurt
- Egg
- Nøtter