

Handleliste for ketogent kosthold

PROTEIN

Storfekjøtt
Spekemat
(bacon, salami, pepperoni,
beef jerky, svinekjøtt)
Lam
Innmat (f.eks. lever)
Svinekjøtt (inkl. begrenset
mengder bacon og pølse)
Kalvekjøtt
Hjortekjøtt
Lavkarbo proteinpulver
Næringsgjær, Temph
Tofu
Kylling
And
Egg
Gås
Kalkun

FISK

Laks
Ansjos
Torsk
Krabbe
Flyndre
Hyse
Kveite
Sild
Hummer
Makrell
Blåskjell
Østers
Abbor
Steinbit
Sardin
Kamskjell
Reke
Ørret
Tunfisk

NØTTER OG FRØ

Mandler
Mandelsmør
Paranøtter
Cashewnøtter
Kastanjer
Chiafrø
Kokosnøtt (usøtet kjøtt,
kokosmelk, -fløte
eller -mel)
Linfrø
Hasselnøtter
Hamphjerter/frø
Makadamen
Pekannøtter
Pinjekjerner
Pistasjnøtter
Gresskarfrø
Sesamfrø
Solsikkefrø
Valnøtter

MEIERIPRODUKTER

Smør
Kremost (fullfett)
Ghee
Kremfløte
Kefir
Rømme (helfett)
Yoghurt naturell

OST

Blåmugg
Brie (geit)
Cheddar
Cottage cheese
Feta
Geit
Gouda
Mozzarella
Parmesan
Ricotta
Sveitsisk ost

FETT OG OLJE

Mandel olje
Avokadoolje
Smør eller ghee
Kokosolje
Extra virgin olivenolje
Linfrøolje
Druefrø olje
Macademia-oljer
Majones
MCT olje
Oliven
Omega-3 fiskeoljer
Sesamolje
Valnøttolje

GRØNNSAKER

Alfalfa spirer
Artisjokker
Ruccola
Asparges
Bambus
Bønnespirer
Rødbet
Brokkoli
Rosenkål
Kål
Gulrøtter
Blomkål
Selleri
Agurker
Aubergine
Fennikel
Hvitløk
Rødbladsalat
Romano salat
Sjalottløk
Vårløk
Grønne bønner

Grønn bladsalat
Paprika
Chili
Gresskar
Reddiker
Sjalottløk
Sukkererter
Spinat
Tomater
Kålrot
Neper
Brønnkarse
Vannkastanje
Squash
Sopp
Urter

FERMENTERTE**GRØNNSAKER**

Kimchi
Pickles
Surkål

KRYDDER

Basilikum
Chilipulver
Gressløk
Koriander
Kanel
Nellik
Spisskummen
Karri
Dill
Hvitløk
Hvitløkspulver
Ingefær
Ingefærpulver
Muskat
Løkpulver
Oregano
Paprika
Pepper
Rosmarin
Salt
Timian
Gurkemeie

FRUKT

Eple (noen få
veldig tynne
skiver)
Avokado
Bjørnebær
Blåbær
Tranebær
Grapefrukt
Sitroner
Limes
Oliven
Bringebær
Jordbær

DRIKKER

Klare buljonger
Kaffe
Grønn te
Urtete
Melk
Mineralvann
Kullsyrevann
Usøtet mandelmelk
Usøtet kokosmelk

SØTNINGSMIDLER

Mandelekstrakt
Erythritol
Munkefrukt
Stevia (flytende dråper,
helst økologisk)
Vaniljeekstrakt
Xylitol

GODE SMAKER

Ansjospasta
Kapers
Hot sauce
Miso
Sennep
Soyasaus
Tahini
Tamari (glutenfri)
Eddik (eplecider,
balsamico,
rød, hvit)
Wasabi

MÅ HA I SKAPET

Kokosmel
Mandelmel
Xantangummi
Oliven olje
Avokado olje
Kokosolje
Buljong/kraft
Kakaonibs
Dressinger
Nøttesmør

MEL & BAKING
Mandelmel
Carob
Cassava
Kokosmel
Usøtet kakaopulver eller
kakaonibs
Usøtede strimlet kokosnøtt