

MATGLEDE MED

KETOGEN DIETT

4:1

3:1

2:1

Ketogen diett er en etablert medisinsk behandling som kun bør startes opp under oppfølging fra et erfarent behandlingsteam med lege, sykepleier og klinisk ernæringsfysiolog.

Denne brosjyren er til deg som har fått resept på KetoCal.

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

NUTRICIA
KetoCal®

TIPS TIL BRUK AV KOKEBOKEN	4
TIPS OG RÅD	5

HOVEDRETTER

TOMATSUPPE MED GRØNN PAPRIKA	6
PAI MED SKINKE, SJAMPINJONG OG URTER	8
MATMUFFINS MED OST OG BACON	10
PIZZA MED TOMAT OG OST	12
KARRIGRYTE MED SJAMPINJONG OG SPINAT	14
KYLLING I KARRI	16
KALKUNPAI MED SALVIE	18

DESSERTER

SMULDREPAI MED EPLE OG BRINGEBÆR	20
KOKOSMAKARONER	22
SMULDREPAI MED SOLBÆR	24
CRÈME BRÛLÉE	26
BLÅBÆRMUFFINS	28
SJOKOLADEMUFFINS	30

SNACKS

GRISSINI	32
OSTEKJEKS	34

DRIKKE

JORDBÆRSMOOTHIE	36
VANILJESMOOTHIE MED KOKOS OG ANANAS	38

KETOCAL

EN HJELP I DEN KETOGENE DIETTEN	40
---------------------------------------	----

FORORD

Denne kokeboken er ment som inspirasjon og hjelp i hverdagen. For å oppnå resultater av ketogen diett er det viktig at den følges til punkt og prikke. Vi vet imidlertid at ernæringsberegninger og tidkrevende matlagning, sammen med faren for å gå lei av det begrensede utvalget av ingredienser, kan gjøre det vanskelig å følge dietten.

Vi har derfor laget denne kokeboken til deg. Vi håper at den kan hjelpe deg med å lage varierte og smakfulle retter i samsvar med den foreskrevne dietten. På den måten sikrer du deg at du får i deg alle næringsstoffene du trenger.

Oppskriftene finnes i ulike versjoner tilpasset ulike ratioer, og du kan, ved å tilpasse oppskriftene underveis, fortsette å bruke kokeboken, selv om dietten endres.

Vi anbefaler at du starter med de enkleste oppskriftene, med ingredienser du vet du liker. Med litt kreativitet kan hvert måltid gjøres litt mer spennende: Prøv et nytt krydder, varier serviset du bruker, bruk farger osv. Forsøk å gjøre menyplanleggingen og matlagingen til noe morsomt.

Hvis vi med denne kokeboken kan overbevise deg om at matglede og ketogen diett ikke er motstridende, er vårt mål nådd.

Lykke til med matlagingen!

Hilsen Nutricia



TIPS TIL BRUK AV KOKEBOKEN

Før du tar i bruk kokeboken er det viktig at du ber din kliniske ernæringsfysiolog om å tilpasse porsjonene til dine behov. Ingredienslisten til hver enkelt oppskrift tilsvarer en porsjon. Hver oppskrift har også en oversikt over næringsinnhold per porsjon per ratio.

Det er svært viktig å følge kolonnen for din ratio i ingredienslisten (ketogen ratio 4:1, 3:1 eller 2:1). Avhengig av ratio er det ikke sikkert at alle ingrediensene i oppskriften skal brukes.

Enkelte ingredienser brukes i minimale mengder, og det kan derfor være praktisk å ha en medisinsprøyte tilgjengelig.

Mange av oppskriftene egner seg godt til frysing, noe som kan være praktisk i en hektisk hverdag.

Smak gjerne til maten med salt, pepper, krydder og friske urter.

Du bestemmer selv hva slags olje du vil bruke i oppskriftene (raps- eller olivenolje), selv om mange av oppskriftene har dette spesifisert. Det kan være lurt å bruke en liten slikkepott for å være sikker på at du får med deg alt når du skal overføre retten mellom bakebolle, kjele, stekepanne eller stekebrett. Vær veldig nøye så du får med alt.

Hvis du har spørsmål eller det oppstår problemer med en av oppskriftene, kan du ta kontakt med din kliniske ernæringsfysiolog som vil gi deg tips og råd.



TIPS & RÅD



Ikke varm KetoCal i mikrobølgeovn. Det kan ødelegge enkelte vitaminer og mineraler. KetoCal må heller ikke koke. Såfremt det ikke står spesifikt i oppskriften skal KetoCal alltid tilsettes når retten har kokt ferdig.



Oppskrifter som inneholder KetoCal trenger kanskje noe kortere koke/steketid enn vanlige oppskrifter. Det kan hende du må korte den ned for å forhindre at maten blir overkokt/overstekt.

Bruk former i silikon eller teflon når du steker. Ikke bruk papir eller porselen. Fett fester seg til porselen og absorberes av papir under steking. Dette gjør at retten ikke har korrekt fettinnhold etter tilberedning.



KetoCal kan smaksettes med kunstig søtstoff. Spør din kliniske ernæringsfysiolog om hvilke du kan bruke.

KJEKT Å HA PÅ KJØKKENET

Skjæreføt



Shaker og små plastbokser



Stekepanne med teflonbelegg



Kjøkkenvekt



Slikkepott i silikon

Liten bakebolle



Muffinsformer i silikon





TOMATSUPPE MED GRØNN PAPRIKA

- Ha grønn paprika, tomatpuré og olje i en liten gryte og la det surre på svak varme i fire minutter.
- Tilsett vann, buljongpulver og tomater i gryten og kok opp.
- Om ønskelig: kjør suppen i foodprosessor eller mos den med stavmikser for å oppnå en jevn og kremet konsistens.
- Tilsett KetoCal pulver og varm opp i noen minutter. Rør av og til.
- Tilsett crème fraîche og server.

Tilberedningstid		45 min			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Koke-/steketid		35 min			Hermetiske tomater	g	20	50	50		
Kan fryses		Ja			Grønn paprika	g	30	30	30		
					Løk	g	0	0	10		
					Poteter	g	0	0	12		
					Tomatpuré	g	2	2	2		
					Hønsebuljongpulver	g	2	2	2		
					KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	15	13	10		
					Olivenolje	g	12	11	10		
					Crème fraîche (35 % fett)	g	10	10	10		
					Vann	g	160	150	150		
RATIO		4:1	3:1	2:1							
Næringsinnhold	kcal	178	172	171							
Fett	g	17,8	16,6	15,2							
Karbohydrater	g	2,5	3,5	5,9							
Proteiner	g	1,5	1,7	1,9							



RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	431	410	392
Fett	g	42,7	39,2	35,2
Karbohydrater	g	1,7	4,3	9,1
Proteiner	g	8,7	8,7	2

PAI MED SKINKE, SJAMPINJONG OG URTER

PAIBUNN

- Sett ovnen på 180 °C.
- Ha mandelmelet (og hveteemelet, dersom dette er inkludert i din ratio) i en liten bolle og tilsett KetoCal pulver og det smeltede smøret. Bland sammen.
- Tilsett olivenolje og litt vann og rør ingrediensene sammen til en deig. Legg deigen mellom to ark med bakepapir og kjevle den ut til en ikke for tynn, rund leiv (diameter ca. 8 cm).
- Legg paibunnen i en liten terteform av silikon eller teflon. Prikk paibunnen med en gaffel.

FYLL

- Bland sammen kremost, crème fraîche, KetoCal pulver, egg, olivenolje, smeltet smør, gressløk, parmesan, sjampinjong og skinke.
- Hell blandingen over paibunnen.

STEKING

- Stekes i 10–15 minutter.

Tilberedningstid	35 min			FYLL	4:1	3:1	2:1	
Koke-/steketid	10-15 min			Hermetisk sjampinjong i skiver	g	7	15	15
Kan fryses	Ja			Crème fraîche (35 % fett)	g	8	8	8
				Kremost urter	g	3	4	4
				KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	8	8	8
				Olivenolje	g	6	5	5
				Usaltet smør, smeltet	g	5	4	4
				Parmesan	g	1	1	2
				Egg	g	15	15	15
				Kokt skinke i fine strimler	g	5	5	5
				Hakket gressløk		noen strå		

PAIBUNN		4:1	3:1	2:1
Mandelmelet	g	12	8	6
Usaltet smør, smeltet	g	6	6	6
KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	8	8	3
Hveteemel	g	0	4	11
Olivenolje	g	5	5	5



MATMUFFINS MED OST OG BACON

- Sett ovnen på 170 °C.
- Stek baconet på middels varme til det er gyllent (5–10 minutter).

MUFFINSRØRE

- Bland mandelmel (og eventuelt sammalt hvetemel) med KetoCal pulver og bakepulver.
- Smelt smøret (fem sekunder i mikrobølgeovn) og tilsett først dette og deretter pisket egg til røren. Bland godt.
- Rør inn crème fraîche. Tilsett litt vann hvis røren er for tykk.
- Tilsett ost og bacon (og eventuelt pinjekjerner) og bland godt.

STEKING

- Hell røren i muffinsformer av silikon eller teflon og stek i 30–35 minutter.
- La muffinsene avkjøle seg (hvis muffinsene har est litt ut over kanten på formene, vil de synke ned igjen når de får avkjølt seg).

Tilberedningstid	55 min	1 MUFFINS			4:1	3:1	2:1
Koke-/steketid	35 min	KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	10	10	10	
Kan fryses	Ja	Strimlet bacon	g	5	5	5	
		Mandelmel	g	20	15	7	
		Bakepulver	g	1	1	1	
		Smør	g	30	29	23	
		Norvegia gulost (27% fett)	g	2	3	3	
		Pisket egg	g	8	8	8	
		Crème fraîche (35 % fett)	g	5	5	10	
		Pinjekjerner	g	0	0	6	
		Sammalt hevetmel	g	0	5	13	
RATIO		4:1	3:1	2:1			
Næringsinnhold	kcal	463	446	439			
Fett	g	46,1	43,2	40,4			
Karbohydrater	g	2,2	4,6	8,9			
Proteiner	g	8,3	8,1	8,4			



PIZZA MED TOMAT OG OST

- Sett ovnen på 165 °C.

PIZZABUNN

- Bland KetoCal pulver (og eventuelt hvetemel) med olivenolje, pisket egg og vann i en liten bolle.
- Legg deigen på et lett smurt stekebrett og trykk eller kjevle den ut til en sirkel med diameter på ca. 6 cm, eller større hvis ønskelig.

FYLL

- Bland hermetiske tomater, tomatpuré, ost (og eventuelt grønne oliven) i en bolle.
- Bre fyllet utover bunnen og strø med urtekrydder.

STEKING

- Stekes i 10–20 minutter, til pizzaen er gyllen.

Tilberedningstid		30 min			
Koke-/steketid		15 min			
Kan fryses		Ja			
RATIO		4:1	3:1	2:1	
Næringsinnhold	kcal	346	326	233	
Fett	g	34,4	31,4	20,6	
Karbohydrater	g	1,8	3,4	6	
Proteiner	g	6,5	6,4	4,9	
1 PIZZA		4:1	3:1	2:1	
Hermetiske tomater	g	20	20	30	
Grønne oliven	g	0	0	10	
Tomatpuré	g	2	2	2	
Hvetemel	g	0	3	8	
Revet gulost (ca. 28 % fett)	g	5	5	5	
Olje	g	16	15	14	
KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	23	20	16	
Pisket egg	g	12	12	12	
Vann	g	5	5	5	
Tørkede urter	g		1 klype		



KARRIGRYTE MED SJAMPINJONG OG SPINAT

- Hell olivenolje i en panne. Tilsett sjampinjong i skiver, strimlet paprika, vårløk i ringer og tomatpuré og fres dette på middels varme i 5 minutter.
- Tilsett tomater i terninger, karripulver og spinat (samt eventuelt poteter i tynne skiver) og la det surre videre på svak varme i 10–15 minutter.
- Rør sammen KetoCal pulver og vann til en grøt, og tilsett den i pannen.

Tilberedningstid		25 min			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Koke-/steketid		15 min			Sjampinjong	g	12	12	20		
Kan fryses		Ja			Grønn paprika	g	12	12	12		
					Vårløk	g	5	5	5		
					Tomatpuré	g	1	1	1		
					Tomater	g	30	30	30		
					Spinat	g	18	20	20		
					Poteter	g	0	10	30		
					KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	16	14	11		
					Olivenolje	g	14	14	14		
					Karripulver	g	1	1	1		
					Vann	g	5	5	5		
RATIO		4:1	3:1	2:1							
Næringsinnhold	kcal	257	252	248							
Fett	g	25,3	23,9	21,9							
Karbohydrater	g	2	3,7	7							
Proteiner	g	3,9	3,9	4,1							



KYLLING I KARRI

- Ha olivenolje, kylling, sjampinjong, paprika, tomatpuré og vårløk i en panne og stek på middels varme i 10 minutter.
- Tilsett hakkede tomater, karri (og eventuelt kokosmelk) og vann og la det småkoke i 10 minutter på svak varme.
- Rør inn KetoCal pulver og server straks (eventuelt med kokt ris).

Tilberedningstid	30 min
Koke-/steketid	20 min
Kan fryses	Ja

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	423	426	418
Fett	g	42,3	41,3	38,1
Karbohydrater	g	2,5	5,1	10,6
Proteiner	g	7	7,2	6,8

INGREDIENSER 1 PORSJON		4:1	3:1	2:1
Kylling i terninger	g	18	18	15
Sjampinjong i tynne skiver	g	15	15	15
Grønn paprika	g	10	10	10
Vårløk i ringer	g	10	10	10
Tomatpuré	g	5	5	5
Hakkede hermetiske tomater	g	15	15	20
Kokt hvit ris	g	0	10	30
KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	10	10	5
Olivenolje	g	35	34	30
Kokosmelk	g	0	0	20
Vann	g	10	10	10
Karripulver		1/2 teskje		



KALKUNPAI MED SALVIE

- Sett ovnen på 160 °C.
- Bland mandelmel med KetoCal pulver (og eventuelt sammalt hvetemel) og smør i en bolle. Tilsett vann og elt blandingen sammen til en smuldrete deig.
- Trykk ut deigen i en terteform av silikon eller teflon.
- Bland Philadelphia®-ost, egg, olje, kalkun, gulost og bujongpulver i en bolle. Hell blandingen over paibunnen.
- Stekes i 10–15 minutter.

Tilberedningstid	45 min
Koke-/steketid	15 min
Kan fryses	Ja

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	509	485	468
Fett	g	50,7	47,1	42,8
Karbohydrater	g	1,6	3,6	8,3
Proteiner	g	10,6	10,6	10,9

INGREDIENSER 1 PAI		4:1	3:1	2:1
Stekt kalkun, uten skinn	g	5	5	5
Grønnsaksbuljongpulver	g	2	2	2
Sammalt hvetemel	g	0	4	13
KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	20	18	13
Olje	g	16	15	15
Smør	g	12	11	11
Revet gulost (Norvegia 27%)	g	3	3	5
Mandelmel	g	11	10	7
Philadelphia®-ost	g	10	10	10
Pisket egg		15	15	15
Salvie krydder		1/2 teskje		



SMULDREPAI MED EPLE OG BRINGEBÆR

- Sett ovnen på 150 °C.
- Bland KetoCal pulver (og eventuelt mel), smør, mandelmel og søtningsmiddel.
- Legg epleterningene og bringebærene i en liten ildfast form av silikon eller teflon. Dekk med smuldredeigen.
- Stekes i 15–20 minutter.
- Serveres med crème fraîche for dietter med ketogen ratio 4:1.

Tilberedningstid	30 min			INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1	3:1	2:1	
Koke-/steketid	15-20 min			Eple, i terninger	g	14	25	25
Kan fryses	Ja			Bringebær	g	15	25	25
				Hvetemel	g	0	0	4
				Mandelmel	g	5	5	6
				Usaltet smør	g	16	17	17
				KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	10	10	7
				Crème fraîche (35 % fett)	g	10	0	0
				Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®		noen dråper		
RATIO		4:1	3:1	2:1				
Næringsinnhold	kcal	265	248	247				
Fett	g	26,4	23,8	22,4				
Karbohydrater	g	2,8	4	6,8				
Proteiner	g	3,1	3	3,2				



KOKOSMAKRONER

- Sett ovnen på 200°C.
- Riv korrekt mengde eple med et rivjern.
- Bland alle ingrediensene for den aktuelle ratio for dietten.
- Sett røren i kjøleskap i 10 minutter.
- Bruk en gaffel dyppet i vann og form små topper som du setter på et stekebrett med bakepapir.
- Stekes i 10 minutter.

Tilberedningstid	25 min			INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1	3:1	2:1
Koke-/steketid	10 min			Eple, revet, uten tilsatt sukker	g 13	20	20
Kan fryses	Nei			Sukker	g 0	1	4
				Usøtet kokosmasse	g 12	12	10
				KetoCal 4:1 vanilje pulver	g 10	10	10
				Usøtet smør, smeltet	g 12	11	10
				Eggehvite	g 10	10	10
				Crème fraiche (35% fett)	g 10	0	0
				Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®	noen dråper		
RATIO		4:1	3:1	2:1			
Næringsinnhold	kcal	195	194	185			
Fett	g	19,2	18,3	16,2			
Karbohydrater	g	2,2	3,8	6,7			
Proteiner	g	2,2	2,2	2,1			



SMULDREPAI MED SOLBÆR

- Sett ovnen på 150 °C.
- Ha KetoCal pulver (og eventuelt hvetemel), smør, kokosmasse og noen dråper søtningsmiddel i en liten bolle.
- Elt blandingen sammen til du har en smuldrete deig.
- Ha solbærene i en form av silikon eller teflon og smuldre deigen over, slik at den dekker solbærene.
- Stekes i 30 minutter til den har fått en fin, gyllen farge.

Tilberedningstid **40 min**

Koke-/steketid **30 min**

Kan fryses **Nei**

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	343	339	332
Fett	g	33,7	32,2	29,7
Karbohydrater	g	3,5	5	8,1
Proteiner	g	4,1	4,3	4,4

INGREDIENSER 1 PORSJON

		4:1	3:1	2:1
Solbær	g	25	45	65
Hvetemel	g	0	0	3
Kokosmasse	g	16	16	16
KetoCal 4:1 vanilje pulver	g	18	18	14
Smør	g	13	11	11

Konsentrert flytende søtningsmiddel, f.eks. Natreen® noen dråper



CRÈME BRÛLÉE

- Sett ovnen på 150 °C.
- Pisk eggeplommene godt.
- Rør ut KetoCal pulver i vannet og tilsett deretter crème fraîche, vaniljeekstrakt, noen dråper søtningsmiddel (og eventuelt sukker) og rør det sammen.
- Tilsett deretter de piskede eggeplommene og pisk godt til du har en jevn blanding.
- Hell røren (og eventuelt bringebær) i ildfaste porsjonsskåler av silikon eller teflon og stek dem i vannbad i 30 minutter.
- La de avkjøle først i romtemperatur og deretter i kjøleskap i 2 timer.
- Før servering, og avhengig av ratio, drysses sukker på toppen og dessertene settes inn under stekovnens grillelement i noen minutter inntil sukkeret er blitt karamellisert. En liten gassbrenner kan også benyttes.

Tilberedningstid	50 min			INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1	3:1	2:1	
Koke-/steketid	10 min			KetoCal 4:1 vanilje pulver	g 15	15	13	
Avkjøling	2 t			Crème fraîche (35 % fett)	g 60	55	50	
Kan fryses	Nei			Eggeplomme	g 35	35	35	
RATIO		4:1	3:1	Sukker	g 0	3	7	
Næringsinnhold kcal		419	414	412	Bringebær	g 0	0	45
Fett g		41,4	39,6	36,7	Vann	g 30	30	25
Karbohydrater g		2,2	5,1	10,3	Konsentrert flytende søtningsmiddel, f.eks. Natreen®	noen dråper		
Proteiner g		9,1	9	9,1	Vaniljeekstrakt (sukkerfri)	2 dråper		



BLÅBÆRMUFFINS

- Sett ovnen på 170 °C.
- Bland KetoCal pulver (og eventuelt hvetemel) med bakepulver og mandelmel i en bolle.
- Tilsett smøret, eggene, blåbærene, noen dråper søtningsmiddel (og eventuelt melk) og bland godt.
- Hell røren over i muffinsformer av silikon eller teflon.
- Stekes i 20–25 minutter, til de har fått en fin, gyllen farge.

Tilberedningstid		55 min		
Koke-/steketid		25 min		
Kan fryses		Ja		
INGREDIENSER 1 PORSJON				
		4:1	3:1	2:1
Blåbær	g	8	15	15
Hvetemel	g	0	3	12
Mandelmel	g	15	12	7
KetoCal 4:1 vanilje eller nøytral pulver	g	20	20	18
Helmelk	g	0	10	20
Smør	g	30	29	29
Pisket egg	g	20	20	20
Bakepulver	g	1	1	1
Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®		noen dråper		
RATIO				
		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	491	486	480
Fett	g	48,9	46,9	43,4
Karbohydrater	g	2,4	5,4	12,1
Proteiner	g	8,9	9,0	9,0



SJOKOLADEMUFFINS

- Sett ovnen på 170 °C.
- Bland KetoCal pulver (og eventuelt mel) med mandelmel, bakepulver og kakaopulver i en bolle.
- Tilsett smeltet smør, melk, egg. Bland godt til du har en jevn røre som slipper sleiven (tilsett litt vann hvis den er for tykk).
- Tilsett noen dråper søtningsmiddel.
- Hell røren over i muffinsformer av silikon eller teflon.
- Stekes i 25-30 minutter.

Tilberedningstid	55 min
Koke-/steketid	25 min
Kan fryses	Ja

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	449	430	432
Fett	g	44,3	41	38,8
Karbohydrater	g	2,4	4,3	8,3
Proteiner	g	8,8	9,1	9,1

INGREDIENSER 1 PORSJON		4:1	3:1	2:1
Kakaopulver	g	2	4	4
Sammalt hvetemel	g	0	3	11
Mandelmel	g	15	12	7
KetoCal 4:1 vanilje pulver	g	15	15	15
Smør	g	29	26	26
Helmelk	g	5	10	15
Pisket egg	g	20	20	20
Bakepulver	g	1	1	1
Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®		noen dråper		



GRISSINI

- Sett ovnen på 180 °C.
- Bland KetoCal pulver, bakepulver, parmesan (og eventuelt mel) og egg i en liten bolle.
- Tilsett tomatpuré og olivenolje og bland godt.
- Tilsett mer vann hvis deigen blir for tørr.
- Rull deigen forsiktig ut og del i passende deler.
- Stekes i 6-8 minutter til de har fått en fin, gyllen farge. La grissiniene avkjøles på en rist.

Tilberedningstid **25 min**

Koke-/steketid **8 min**

Kan fryses **Nei**

RATIO

	4:1	3:1	2:1
--	-----	-----	-----

Næringsinnhold kcal	202	196	185
---------------------	-----	-----	-----

Fett g	20	18,7	16,7
--------	----	------	------

Karbohydrater g	0,7	2,1	3,7
-----------------	-----	-----	-----

Proteiner g	4,3	4,4	4,3
-------------	-----	-----	-----

INGREDIENSER 1 PORSJON

	4:1	3:1	2:1
--	-----	-----	-----

KetoCal 4:1 nøytral pulver g	15	13	10
------------------------------	----	----	----

Hvetemel g	0	2	5
------------	---	---	---

Bakepulver g	1	1	1
--------------	---	---	---

Pisket egg g	8	8	8
--------------	---	---	---

Tomatpuré g	1	1	1
-------------	---	---	---

Olivenolje g	8	8	8
--------------	---	---	---

Parmesan g	3	3	3
------------	---	---	---



OSTEKJEKS

- Sett ovnen på 180 °C.
- Bland sammen KetoCal pulver (og eventuelt mel) med vann og olje til en deig.
- Tilsett eggehvite eller hele egg i henhold til ketogen ratio for dietten.
- Del deigen i fire og kjevle ut hver del til en sirkel på et bakepapir.
- Strø på ost.
- Stek først kjeksene i 10 minutter til de er gygne. Snu dem deretter og stek videre i 5 minutter.
- Avkjøl de ferdige kjeksene på en rist.

Tilberedningstid	25 min			INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1	3:1	2:1		
Koke-/steketid	15 min			KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	14	12	10	
Kan fryses	Nei			Vann	g	4	4	4	
RATIO		4:1	3:1	2:1	Olivenolje	g	7	7	5
Næringsinnhold	kcal	176	179	165	Norvegia gulost (ca. 27% fett)	g	3	3	3
Fett	g	17,4	17,2	15,8	Egg	g	0	10	10
Karbohydrater	g	0,4	1,5	1,4	Hvetemel	g	0	2	4
Proteiner	g	3,9	4,1	3,8	Eggehvite	g	10	0	0



JORDBÆRSMOOTHIE

- Ha vann og KetoCal pulver i en foodprosessor og kjøp blandingen i fem sekunder.
- Tilsett jordbær, crème fraîche (og eventuelt olje eller sukker) og kjøp i ytterligere fem sekunder.
- Tilsett eventuelt isbiter.
- Smoothien kan fryses og nytes som is.

Tilberedningstid	5 min		
Kan fryses	Ja		
RATIO	4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold kcal	94	94	89
Fett g	9,2	8,3	6,6
Karbohydrater g	1,7	3,2	5,7
Proteiner g	0,9	1,2	1,1

INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1	3:1	2:1
Jordbær g	20	40	50
Sukker g	0	0	2
KetoCal 4:1 nøytral pulver g	18	20	20
Crème fraîche (35 % fett) g	10	15	10
Olje g	3	0	0
Vann g	150	150	150



VANILJESMOOTHIE MED KOKOS OG ANANAS

- Ha vann og KetoCal pulver i en foodprosessor og kjør blandingen i fem sekunder.
- Tilsett kokosmasse, ananas (og eventuelt olje eller sukker) og kjør i ytterligere fem sekunder.
- Tilsett eventuelt isbiter.
- Smoothien kan fryses og nytes som is.

Tilberedningstid		5 min			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Kan fryses		Ja			Ananas	g	10	25	30		
RATIO		4:1	3:1	2:1	Kokosmasse	g	8	10	10		
Næringsinnhold	kcal	169	164	132	Hvitt sukker	g	0	0	2		
Fett	g	16,7	15,2	10,7	KetoCal 4:1 vanilje pulver	g	17	17	17		
Karbohydrater	g	2,3	4	6,3	Crème fraîche (35 % fett)	g	20	15	5		
Proteiner	g	1,6	1,7	1,5	Olje	g	2	1	0		
					Vann	g	150	150	150		

KETOCAL - EN HJELP I DEN KETOGENE DIETTEN

Nutricia er stolte over å kunne tilby et bredt utvalg av produkter innen medisinsk ernæring for å hjelpe deg med gjennomføringen av dietten. KetoCal-produktene er designet for å imøtekomme behovene og løse de potensielle utfordringene man kan møte.

ERNÆRINGSMESSIG TRYGGHET

Med KetoCal kan du kjenne deg trygg på at ernæringsbehovene til deg eller ditt barn blir møtt mens du gjennomfører dietten. KetoCal kan brukes som komplett ernæring eller som et supplement til annen mat for å opprettholde ketose.

HJELP MED Å GJENNOMFØRE DIETTEN – HVER DAG

KetoCal kan hjelpe deg med gjennomføringen av dietten for deg eller ditt barn. Spesielt i oppstartsperioden kan det være utfordrende med mye ny informasjon, samt nye måter å planlegge maten i hverdagen. Men også når ketogen diett er blitt rutine for deg kan KetoCal være til hjelp hver dag. KetoCal-familien av produkter er laget for å gjøre gjennomføringen av den ketogene dietten mer håndterlig:

- Flytende KetoCal drikkes som den er, enkelt for de som er på farten eller som mellommåltid. Kan også benyttes i sonde.
- Pulver som enkelt blandes til drikke eller brukes i mat og baking.
- Alderstilpasset utvalg. Det finnes flere utgaver at KetoCal der alder og diettvariant vil være avgjørende.

GOD SMAK OG VARIASJON

KetoCal tilbys i to ulike smaker som enten kan drikkes som den er eller brukes i matlaging og baking. I tillegg til god smak gir KetoCal deg viktige næringsstoffer. Produktet finnes med enten vanilje eller nøytral smak.

OPTIMALISERT FETTSYRESAMMENSETNING OG FIBERINNHOLD

KetoCal inneholder en optimalisert fettsyresammensetning for å opprettholde ketosen, men også for å muliggjøre et redusert inntak av mindre sunne fettsyrer, mettet fett, som kan gi langsiktige helsemessige fordeler. KetoCal inneholder også fiber som hjelper til med å dekke det daglige fiberbehovet og gi god tarmfunksjon og velvære.

Nutricia tilbyr i tillegg produktene Liquigen, MCT oil og Calogen. Liquigen er en fettemulsjon som enkelt kan benyttes i både mat og drikke, og består av 50% vann og 50% fett (mellomkjedete fettsyrer). Den kan blandes i morsmelk, grøt eller annen mat. MCT oil består av 100% MCT-fett og kan brukes som matolje i matlaging og baking. Kan også blandes i sondenæring eller drikkes som den er. Calogen er en energirik fettemulsjon til energiberikning av kost. Kan blandes i mat og drikke.

Produktene brukes etter avtale med ditt diett-team



Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.



For mer informasjon om ketogen diett:

www.nutricia.no/ketogendiett

www.matthewsfriends.org

www.charlifoundation.org

Nutricia Norge AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com

www.nutricia.no