

KJØKKENUTSTYR

Det er enkelte ting som er nødvendige og som du kanskje allerede har.

Kjøkkenvekt: digital kjøkkenvekt som kan veie nøyaktig.

Kalkulator: nyttig for å beregne vekten av oppskriftens ingredienser når du lager mat.

Måleskjeer: 5 ml teskje, 10 ml dessertskje, 15 ml spiseskje.

Silikonformer eller stekebrett av varierende former.

Små plastbokser slik at du kan lage mat i små porsjoner og fryse ned.

Deigskrape laget av silikon slik at du kan få alt ut av bollen.

Liten stekepanne med non-stick belegg for å steke små porsjoner.



KETOCAL – EN HJELP FOR KETOGEN DIETT

HJELPER DEG MED DIETTEN - HVER DAG

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

KetoCal finnes i ulike varianter og brukes etter avtale med ditt helsepersonell

Flytende KetoCal drikkes som den er, enkelt hvis du er på farten eller som mellommåltid. Kan også brukes i sonde.



KetoCal pulver kan du blande til drikke eller bruke i matlaging og baking*

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun for pasienter som er blitt foreskrevet KetoCal av sin lege.

* Rådfør deg alltid med helsepersonell dersom du bruker produktet som en del av en oppskrift, da varmebehandling kan endre næringsinnholdet i produktet

Nutricia c/o Danone A/S | Tlf. +47 23 00 21 00 | e-post nutricia.amnno@danone.com | www.nutricia.no

Trykk: www.konsis.no 256027 – September 2024

NUTRICIA KETOGENICS
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

FORBERED DITT KJØKKEN PÅ KETOGEN DIETT



TIPS OG RÅD FOR MATLAGING MED KETOGEN DIETT

EN ENKEL GUIDE TIL BASISVARER I KJØKKENSKAPET

Begynn med å se igjennom hva du har i skapet og flytt alle keto-vennlige ingrediensene nærmere slik at du har enkel tilgang til disse.

Her er en oversikt over indredienser som brukes jevnlig i ketogen matlaging, som f.eks. muffins, kjeks, pannekaker og grøt. Det kan være lurt å ha disse lett tilgjengelig.

MANDLER

Malte mandler (også kjent som mandelmel) er en vanlig ingrediens som brukes ofte. Finnes tilgjengelig i de fleste matbutikker.



KRYDDER, URTER OG ANDRE SMAKSFORSTERKERE

Tips til hva du kan tilsette for å tilføre smak og variasjon i måltidene:

Salte smaker: Worcestershire saus, sennep, eddik, eller en dråpe soyasaus

Sitron- og limejuice: noen dråper er greit, men bruker du mer bør du ta det med i beregningen

Urter: friske eller tørkede. Bruker du store mengder friske urter bør du sjekke karbo-innholdet da det kanskje må tas med i beregningen

Krydder og karripulver: tørket. Sjekk etiketten da krydderblandinger kan ha tilsatt sukker.



LINFRØ OG PSYLLIUM PRODUKTER

Malte linfrø kan være svært nyttig for å bake ketogent brød, pizzabunner, lage grøt osv. Linfrø inneholder mye fett, protein og lite karbohydrater. Du kan kjøpe frøene og male de selv når du trenger de (som er den beste måten for oppbevaring) eller kjøpe ferdig malte frø eller nøtte- og linfrøblandinger. De bør oppbevares i kjøleskap etter åpning.

Fiberhusk (malte psyllium frøskall) tilfører struktur i bakervarer med lavt innhold av karbohydrat.



KAKAO

Kakaopulver er nyttig i keto-muffins, iskem og varme sjokoladedrikker.

KOKOS

Usøtet tørket kokos er allment tilgjengelig i matbutikker, helsekostbutikker og på nett.

