

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

MIDDAGER

TOMATSUPPE MED GRØNN PAPRIKA	9
PAI MED SKINKE, SJAMPINJONG OG URTER	11
MATMUFFINS MED OST OG BACON	13
PIZZA MED TOMAT OG OST	15
KARRIGRYTE MED SJAMPINJONG OG SPINAT	17
KYLLING I KARRI	19
KALKUNPAI MED SALVIE	21
TORSK I TOMATSAUS	23
KJØTTSAUS	25
OMELETT	27
GRØT	29
BLOMKÅLRIS	31

DESSERTER

SMULDREPAI MED EPLE OG BRINGEBÆR	33
KOKOSMAKARONER	35
SMULDREPAI MED SOLBÆR	37
CRÈME BRÛLÉE	39
BLÅBÆRMUFFINS	41
SJOKOLADEMUFFINS	43

SNACKS

GRISSINI	45
OSTEKJEKS	47
MØRK SJOKOLADE / HVIT SJOKOLADE	49
NACHOS MED BASILIKUM-DIPP	51

DRIKKE

JORDBÆRSMOOTHIE	53
VANILJESMOOTHIE MED KOKOS OG ANANAS	55

KETOCAL

EN HJELP I DEN KETOGENE DIETTEN	56
---------------------------------------	----

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. Dette symbolet ❄ betyr at retten kan fryses.

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.

Rådfør deg alltid med helsepersonell dersom du bruker Nutricia sine ernæringsprodukter som en del av en oppskrift, da temperaturer kan endre næringsinnholdet i produktet.



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 kookt 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

Skjærefjøl



Kjøkkenvekt



Shaker og små plastbokser



Stekepanne med teflonbelegg



Slikkepott i silikon



Muffinsformer i silikon



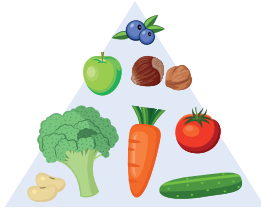
Liten bakebolle



KETOGEN KOSTPYRAMIDE

KARBOHYDRAT:

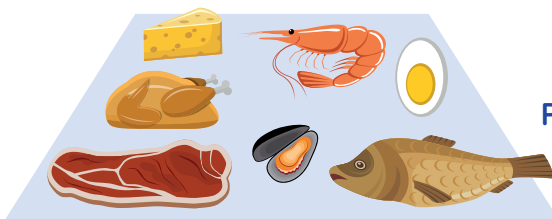
Grønnsaker
Nøtter
Frukt
Bær
Bønner
Linser



Karbohyrat

PROTEIN:

Skalldyr
Kjøtt
Fjærkre
Ost
Egg
Fisk



Protein

FETT:

Smør/margarin
Seterrømme
Kremfløte
Avokado
Majones
Oliven
Oljer
Ost



Fett

Unngå:



Vanlig brød



Kjeks og kaker



Sukkerholdig drikke



Godteri



Ris og pasta



Melk



Mais





TOMATSUPPE MED GRØNN PAPRIKA

- Ha grønn paprika, tomatpuré og olje i en liten gryte og la det surre på svak varme i fire minutter.
- Mens dette surrer varmer du opp vannet i en kjele og tilsetter buljongpulveret slik at det løses opp.
- Tilsett vannet (med buljongpulveret løst opp) og tomater i gryten og kok opp. La koke i 30 minutter.
- 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.

Vanskelighetsgrad		* *		INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Forberedelser		10 min		Hermetiske tomater		g	20	50	50	
Tilberedning		35 min		Grønn paprika		g	30	30	30	
Egnet til frysing		❄		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	8,6

PAI MED SKINKE, SJAMPINJONG OG URTER

PAIBUNN

- Sett ovnen på 180 °C.
- Ha mandelmelet (og hvete-melet, 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.

Vanskelighetsgrad	***
Forberedelser	20 min
Tilberedning	10–15 min
Egnet til frysing	❄

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

FYLL		4:1	3:1	2:1
Hermetisk sjampinjong i skiver	g	7	15	15
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			



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).

Vanskelighetsgrad	* *			1 MUFFINS		4:1	3:1	2:1	
Forberedelser	20 min			KetoCal 4:1 nøytral pulver		g	10	10	10
Tilberedning	35 min			Strimlet bacon		g	5	5	5
Egnet til frysing	❄			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.

Vanskelighetsgrad	*
Forberedelser	15 min
Tilberedning	15 min
Egnet til frysing	❄

PIZZADEIG		4:1	3:1	2:1
Hvetemel	g	0	3	8
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

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

PIZZAFYLL		4:1	3:1	2:1
Hermetiske tomater	g	20	20	30
Grønne oliven	g	0	0	10
Tomatpuré	g	2	2	2
Revet gulost (ca. 28 % fett)	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.

Vanskelighetsgrad		*			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1	
Forberedelser		10 min			Sjampinjong				g	12	12	20
Tilberedning		15 min			Grønn paprika				g	12	12	12
Egnet til frysing		❄			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).

Vanskelighetsgrad		***			INGREDIENSER 1 PORSJON			
Forberedelser		10 min						
Tilberedning		20 min						
Egnet til frysing		❄						
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				
					Kylling i terninger g			
					Sjampinjong i tynne skiver g			
					Grønn paprika g			
					Vårløk i ringer g			
					Tomatpuré g			
					Hakkede hermetiske tomater g			
					Kokt hvit ris g			
					KetoCal 4:1 nøytral pulver g			
					Olivenolje g			
					Kokosmelk g			
					Vann g			
					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.

Vanskelighetsgrad	***
Forberedelser	30 min
Tilberedning	15 min
Egnet til frysing	❄

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		



TORSK I TOMATSAUS

- Sett ovnen på 150 °C.
- Hell 3 gram olje over torskene og sett den i ovnen for å steke i 10 minutter.
- Hell olje i en stekepanne. Tilsett skivede sjampinjonger, paprikastrimler, skivet løk og tomatpuré og brun grønnsakene på middels varme i 5 minutter.
- Tilsett tomater i terninger, karri og spinat (og eventuelle poteter tynt i strimler) og kok sakte i 10-15 minutter på lav varme.
- Bland KetoCal® 4:1-pulver og vann til en grøt og tilsett det i pannen.
- Hell sausen over den stekte torskene og server umiddelbart!

Vanskelighetsgrad		**			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Forberedelser		20 min			Torsk	g	10	20	30		
Tilberedning		15-20 min			Sjampinjong	g	12	12	20		
Egnet til frysing		❄			Grønn paprika	g	12	12	15		
					Vårløk	g	0	5	5		
					Tomatpuré	g	1	1	1		
					Tomater	g	30	30	30		
					Spinat	g	20	20	20		
					KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	16	14	11		
					Olje	g	18	18	14		
					Karripulver 1/4 ts		1	1	1		
					Vann	g	5	5	5		

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	303	306	263
Fett	g	29,9	29,1	23,6
Karbohydrater	g	2,0	2,5	2,6
Proteiner	g	5,3	7,1	8,8



KJØTTSAUS

- Del opp vårløken og tomatene i passe store biter.
- Varm opp en stekepanne og ha i oljen.
- Stek kjøttdeig, vårløk og tomatpuré i pannen i 10 minutter over lav varme mens du rører.
- Tilsett tomatene og stek i ytterligere 5 minutter.
- Tilsett en klype oregano hvis du ønsker.
- Tilsett KetoCal® 4:1 pulver mot slutten (skal ikke koke), bland sammen og server (eventuelt med kokt pasta).

Vanskelighetsgrad		**		
Forberedelser		10 min		
Tilberedning		15-20 min		
Egnet til frysing		❄		
RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	270	276	280
Fett	g	26,8	26,5	25,2
Karbohydrater	g	1,1	3,1	6,9
Proteiner	g	5,1	5,6	5,7

INGREDIENSER 1 PORSJON		4:1	3:1	2:1
Kjøttdeig 14%	g	20	20	20
Løk	g	0	2	2
Tomatpuré	g	1	1	1
Tomater	g	16	14	16
Fullkornpasta, tørrvekt	g	0	3	9
KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	10	8	3
Olje	g	17	18	20
Oregano		1 klype		



OMELETT

- Visp sammen egg og kremfløte.
- Skjær tomat, løk og grønn paprika i biter.
- Varm opp en stekepanne og tilsett fett i pannen.
- Hell blandingen i pannen og tilsett tomat, paprika, løk, ost og KetoCal pulver.
- Stek omeletten til ønsket konsistens. Du kan gjerne skyve litt på blandingen underveis slik at det som fortsatt er flytende kommer i direkte kontakt med pannen.
- Brett den dobbelt og hvelv den over på en tallerken.

Vanskelighetsgrad		★			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Forberedelser		5 min			Egg	stk	1	1	1		
Tilberedning		2-5 min			Olje	g	23	17	11		
					Tomat	g	0	10	30		
					Grønn paprika	g	0	10	40		
					KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	10	10	5		
					Kremfløte (37 % fett)	g	0	10	15		
					Hvitost, revet (Norvegia 27%)	g	0	5	10		
RATIO		4:1	3:1	2:1							
Næringsinnhold	kcal	344	347	304							
Fett	g	34,3	33,4	27,3							
Karbohydrater	g	1,3	2,2	2,6							
Proteiner	g	7,3	9,0	10,1							



GRØT

- Bland potetfiber, psyllium, KetoCal, kruskakli og vann og rør sammen i en kjele.
- Tilsett soyadrikk og rapsolje, bland sammen og varm opp.
- Psyllium er tilsatt for at grøten skal tykne.
- La grøten tykne til ønsket konsistens.

Vanskelighetsgrad	★
Forberedelser	5 min
Tilberedning	10-15 min

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	233	253	297
Fett	g	21,6	22,7	25,2
Karbohydrater	g	2,2	2,3	2,6
Proteiner	g	3,3	5,2	9,9

INGREDIENSER 1 PORSJON		4:1	3:1	2:1
Soyadrikk uten sukker, f.eks Alpro Soyadrikk uten sukker	g	50	110	250
Pofiber potetfiber	g	7	7	7
Kruskakli/hvetekli	g	3	3	3
Psyllium husk	g	3	3	3
Rapsolje	g	17	17	17
KetoCal 4:1 pulver (nøytral eller vanilje)	g	5	5	5
Vann	g	200	150	



BLOMKÅLRIS

- Vask blomkålen og fjern stilken og bladene
- Skjær blomkålen i buketter og enten riv de på rivjern eller kjør de i en foodprosessor
- Stek blomkålbitene på middels varme i olje i ca. 5 minutter. Krydre som du vil med for eksempel sitronsaft, krydder, urter, salt og pepper.

Vanskelighetsgrad	*
Forberedelser	5 min
Tilberedning	10 min

RATIO		4:1	3:1	2:1
Næringsinnhold	kcal	158	122	85
Fett	g	15,4	11,4	7,4
Karbohydrater	g	2,1	2,1	2,0
Proteiner	g	1,8	1,7	1,7

INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1	3:1	2:1
Blomkål	83	81	78
Rapsolje (til steking)	15	11	7
Salt og pepper	1 klype		
Sitronsaft	1 skvis		
Urter, f.eks. dill, persille eller koriander	1 klype		
Krydder, f.eks. spisskummen	1 klype		



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.

Vanskelighetsgrad		* *			INGREDIENSER 1 PORSJON					4:1	3:1	2:1
Forberedelser		10 min			Eple, i terninger	g	14	25	25			
Tilberedning		15-20 min			Bringebær	g	15	25	25			
Egnet til frysing		❄			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, f.eks. 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.

Vanskelighetsgrad	*
Forberedelser	10–15 min
Tilberedning	10 min

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

INGREDIENSER 1 PORSJON		4:1	3:1	2:1
Eple, revet, uten tilsatt sukker	g	13	20	20
Sukker	g	0	1	4
Usøtet kokosmasse	g	12	12	10
KetoCal 4:1 vanilje pulver	g	10	10	10
Usaltet smør, smeltet	g	12	11	10
Eggehvite	g	10	10	10
Crème fraîche (35% fett)	g	10	0	0
Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®	noen dråper			



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.

Vanskelighetsgrad	* *			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Forberedelser	10 min			Solbær	g	25	45	65		
Tilberedning	30 min			Hvetemel	g	0	0	3		
Egnet til frysing	❄			Kokosmasse	g	16	16	16		
				KetoCal 4:1 vanilje pulver	g	18	18	14		
				Smør	g	13	11	11		
				Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®		noen dråper				
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						



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.

Vanskelighetsgrad		* *			INGREDIENSER 1 PORSJON			
Forberedelser		20 min			KetoCal 4:1 vanilje pulver	g	4:1	3:1
Tilberedning		20 min			Crème fraîche (35 % fett)	g	4:1	3:1
Avkjølingstid		2 timer			Eggeplomme	g	4:1	3:1
					Sukker	g	4:1	3:1
					Bringebær	g	4:1	3:1
					Vann	g	4:1	3:1
					Konsentrert flytende søtningsmiddel, feks. Natreen®	noen dråper	4:1	3:1
					Vaniljeekstrakt (sukkerfri)	2 dråper	4:1	3:1
RATIO		4:1	3:1	2:1				
Næringsinnhold	kcal	419	414	412				
Fett	g	41,4	39,6	36,7				
Karbohydrater	g	2,2	5,1	10,3				
Proteiner	g	9,1	9	9,1				



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.

Vanskelighetsgrad		* *		INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Forberedelser		20 min		Blåbær		g	8	15	15	
Tilberedning		35 min		Hvetemel		g	0	3	12	
Egnet til frysing		❄		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, f.eks. 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.

Vanskelighetsgrad	★ ★
Forberedelser	20 min
Tilberedning	35 min
Egnet til frysing	❄

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
Sam malt hvitemel	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.

Vanskelighetsgrad		* *			INGREDIENSER 1 PORSJON				4:1	3:1	2:1
Forberedelser		20 min			KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	15	13	10		
Tilberedning		10 min			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		
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							



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 gylne. Snu dem deretter og stek videre i 5 minutter.
- Avkjøl de ferdige kjeksene på en rist.

Vanskelighetsgrad		★			
Forberedelser		10 min			
Tilberedning		15 min			
RATIO		4:1	3:1	2:1	
Næringsinnhold	kcal	176	179	165	
Fett	g	17,4	17,2	15,8	
Karbohydrater	g	0,4	1,5	1,4	
Proteiner	g	3,9	4,1	3,8	

INGREDIENSER 1 PORSJON		4:1	3:1	2:1
KetoCal 4:1 nøytral pulver	g	14	12	10
Vann	g	4	4	4
Olivenolje	g	7	7	5
Norvegia gulost (ca. 27% fett)	g	3	3	3
Egg	g	0	10	10
Hvetemel	g	0	2	4
Eggehvite	g	10	0	0



MØRK SJOKOLADE / HVIT SJOKOLADE

MØRK SJOKOLADE

- Smelt sjokoladen og kokosoljen og tilsett KetoCal og søtningsmiddel.
- Fordel utover et bakepapir og dryss over nøtter/mandler. Sett i kjøleskap.
- Du kan dele opp sjokoladen i ønskede biter og pakke bitene inn i folie. Du kan også blande nøttene/mandlene inn i selve sjokoladeblandingen før du setter den i kjøleskapet.

HVIT SJOKOLADE

- Smelt kakaosmøret i vannbad.
- Tilsett vanilleekstrakt, søtningsmiddel og KetoCal pulver og visp godt sammen.
- Hell blandingen over i en sjokoladeform.
- Dryss over frystørkede bringebær før du setter formen kaldt.

MØRK SJOKOLADE

Vanskelighetsgrad	*
Forberedelser	10 min
Tilberedning	20 min
RATIO	2,1:1
Næringsinnhold	kcal 265
Fett	g 23,62
Karbohydrater	g 637
Proteiner	g 4,53

INGREDIENSER 1 PORSJON	2,1:1
Mørk sjokolade, 85%	g 25
KetoCal 3:1 pulver	g 4,5
Søtningsmiddel Natreen (flytende)	g 13
Ristede mandler	g 4
Hassel nøtkjerner	g 4
Extra virgin kokosolje	g 2

HVIT SJOKOLADE

Vanskelighetsgrad	*
Forberedelser	10 min
Tilberedning	20 min
RATIO	4:1
Næringsinnhold	kcal 381,74
Fett	g 37,15
Karbohydrater	g 6,31
Proteiner	g 3,06

INGREDIENSER 1 PORSJON	4:1
Kakaosmør	g 30
Frysetørkede bringebær	g 20
Sukrinmelis	g 10
KetoCal 4:1 pulver vanilje	g 10
Vanilleekstrakt (sukkerfri)	g 9
Natreen søtningsmiddel (flytende)	g 4



NACHOS MED BASILIKUM-DIPP

- Sett ovnen på 170 °C.
- Del opp lefsene i passende biter.
- Pensle lefsen med MCT olje på begge sider og krydre med salt og pepper.
- Stek lefsene 10-15 minutter på rist, til de blir sprø.
- Bland smøreost, basilikum, KetoCal og restene av MCT-oljen i en bolle. Bruk en stavmikser for å få en jevn konsistens på dippen.

Vanskelighetsgrad	★	INGREDIENSER 1 PORSJON		3,16:1
Forberedelser	10 min	Snøfrisk smøreost	g	27,5
Tilberedning	15 min	KetoCal 4:1 LQ nøytral	g	22,5
RATIO		Lavkarbolefse (vi har brukt Monster tortillas)	g	20
Næringsinnhold	kcal	MCT olje	ml	14
Fett	g	Fersk basilikum	g	10,5
Karbohydrater	g	Salt	g	1
Proteiner	g	Pepper	g	1



JORDBÆERSMOOTHIE

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

Vanskelighetsgrad		*		
Forberedelser		5 min		
Tilberedning		5 min		
Egnet til frysing		❄		

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.

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

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 med gjennomføringen av ketogen diett. KetoCal er ernæring til kostbehandling av medikamentresistent epilepsi eller andre sykdommer og tilstander der en ketogen kost er indisert. KetoCal produktene er designet for å imøtekomme behovene og løse de potensielle utfordringene i en streng diett som ketogen diett.

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 av KetoCal der alder og diettvariant vil være avgjørende for valget.

GOD SMAK OG VARIASJON

KetoCal tilbys i to ulike smaker som enten kan drikkes som den er eller brukes i matlaging og baking*. Produktet finnes med enten vanilje eller nøytral smak.

OPTIMALISERT FETTSYRESAMMENSETNING OG FIBERINNHOOLD

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



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

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.charliefoundation.org



Sjekk ut vår  YouTube-kanal
«Nutricia ketogen diett – Norge»

Her finner du inspirerende matretter,
pasienthistorier og annet relevant innhold.

 Følg **nutricianorge** på Instagram!

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com

www.nutricia.no

**NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

KETOGENICS