

LÅGKOLHYDRATDIET FÖR NYBÖRJARE: DEN ULTIMATA GUIDEN + 5 LÄTTA LÅGKOLHYDRAT-RECEPT





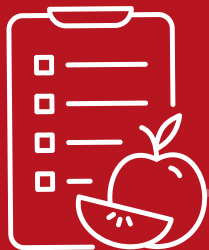
5 GODA LÅGKOLHYDRAT-RECEPT

Vi har samlat 5 goda recept som är både hälsosamma och lågkolhydrat-vänliga. Det bästa med att följa en lågkolhydrat-diet är att du inte behöver räkna en enda kalori. Dessutom så håller du dig mättare längre.

En traditionell lågkolhydrat-diet kännetecknas av kött, fisk, ägg och grönsaker som växer över backen. I tillägg till naturligt fett som rent smör eller kokosolja.

I recepten som följer hittar du flera goda förslag, och några av de tar inte mer än 10 minuter att laga.

Slutligen får du också vår artikel "Lågkolhydrat för nybörjare: Den ultimata guiden" helt gratis. Här lär du dig allt som är värt att veta om att följa en lågkolhydratdiet.



Bon appétit!



AVOKADOSALLAD MED TOMAT OCH GURKA

Gör en klassisk sallad och gör den extra hälsosam och god med avokado. I detta receptet har vi lagt till citrondressing och koriander för extra friskhet. En enkel och utmärkt avokadosallad:

Ingredienser:

- 5 dl söta cherrytomater
- 1 gurka
- ½ rödlök i skivor
- 2 avokado
- 2 msk extra virgin olivolja eller solrosolja
- 2 msk citronjuice (från 1 medelstor citron)
- ¼ dl hackad koriander
- 1 tsk havssalt
- ⅛ tsk svartpeppar

Så gör du:

Skär upp tomater, gurka, rödlök och skär avokadon i tärningar. Tillsätt hackad koriander och lägg grönsakerna i en stor salladskål.

Gör en dressing med 2 msk olivolja och 2 msk citronjuice, och blanda in i salladen. Precis innan servering kan du tillsätta 1 tsk havssalt och peppar.

PS: Om du inte gillar koriander, smakar salladen även gott med dill.

GOD LASAGNE MED KESO

När du byter till lågkolhydratdiet är det lätt att tänka på allt du måste ge upp. Men visste du att du kan njuta av en god lasagne med gott samvete? Detta receptet smakar utsökt och är 100% lågkolhydrat!

Kom bara ihåg att köpa en tomatsås utan socker - och du kan njuta med gott samvete.

Ingredienser:

Pastaplattor:

1 förpackning keso
3 stora ägg
5 dl riven mozzarella
1,5 dl riven parmesan
Havssalt
Nymald svartpeppar

Fyllning:

1 msk extra virgin olivolja
½ vitlök
1 msk tomatpuré
500 g köttfärs
Havssalt
Oregano
Nymald svartpeppar
2 dl tomatsås
5 dl ricottaost
3 dl riven mozzarella
1,5 dl riven parmesan
Hackad persilja till garnering

Så gör du:

Sätt ugnen på 180 grader

"Pasta"-plattor:

Blanda ihop keso, mozzarella och parmesan i en ugnsfast form. Tillsätt ägg och rör ihop. Krydda med salt och peppar.

Sprid ut på en plåt med bakplåtspapper och grädda tills plattorna är gyllene, ca 15 till 20 minuter. Låt det svalna.

Fyllning:

Värm oljan i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt löken och bryna den i ca 5 minuter. Tillsätt vitlök och fortsätt steka i ca 1 minut. Tillsätt tomatpuré och blanda ihop med löken.

Tillsätt köttfärsen och värm tills den är genomstekt. Smaka av med salt och peppar.

Tillsätt tomatsåsen och värm upp blandningen. Krydda med oregano, salt och peppar.

Dela "pasta"-plattorna i två innan du delar de i tre halvor.

Lägg ett tunt lager med köttblandningen i en ugnsfast form (22 x 20 cm). Därefter lägger du ett till lager med keso och köttblandningen. Avsluta med parmesan på toppen.

Sätt in i ugnen och grädda tills osten har fått en fin och gyllene färg, ca 30 minuter. Pynta med persilja och servera.

ÄGGRÖRA MED STEKTA GRÖNSAKER I KOKOSOLJA

Med detta recept kan du njuta av en god frukost varje dag. Den är rik på protein, nyttiga grönsaker, och du håller dig mätt under en längre tid. Dessutom tar det bara några minuter att tillreda denna rätten.

Ingredienser:

Kokosolja till stekning
Färska grönsaker eller fryst
grönsaksblandning
Ägg
Kryddor
Spenat (valfritt)

Så gör du:

Smält kokosolja i stekpannan över medelhög värme.

Tillsätt grönsakerna. Om du använder dig av fryst grönsaksblandning, kan du tina grönsakerna i några minuter först.

Tillsätt 3-4 ägg
Blanda i kryddor - till exempel salt och peppar

Tillsätt spenat (valfritt)

Rör runt på medelhög värme tills äggen och grönsakerna är genomstekta.



SUPERENKEL LÅGKOLHYDRAT-PIZZADEG

Detta är en lågkolhydratpizza baserat på botten som kallas fathead-pizzadeg. Detta är det närmaste du kan komma en vanlig italiensk pizza. Den blir väldigt god. Bli inte skrämmd av receptet eller proceduren. Det är enklare än vad det först kan verka som.

Ingredienser:

- 1,75 dl mandelmjöl
- 3,5 dl riven mozzarella
- 2 msk färskost, naturell eller med smak (inte light)
- 1 st ägg
- 1-2 tsk salt, oregano och vitlökspulver

Så gör du:

Smält mozzarellan och färskosten en minut i en skål i mikrovågsugn. Ta ut och rör om. Sätt in i mikron igen och kör i nya 30 sekunder tills allt är smält. Rör snabbt i mandelmjöl, ägg och kryddorna i ostblandningen. Det är viktigt att göra detta snabbt så att inte degen blir för kall.

Häll ut degen på ett bakplåtspapper och fördela ut degen med händerna eller en slickepott. Du kan med fördel bre ut ett tunt lager med olivolja på toppen av pizzadegen. Då kommer den vara lättare att sprida ut. Du kan även lägga ett bakplåtspapper över och kavla ut degen.

Stick hål i degen med en gaffel för att det inte ska bli luftbubblor i degen under gräddning.

Grädda degen i förvärmad ugn på 225 grader utan fyllning och ta ut den efter 12-15 minuter. Ta på önskad lågkolhydrat-topping och grädda tills den är helt klar.

Hur länge den ska gräddas avgör ugnen och din smak!





AVOKADO MED TONFISKSALLAD

Gör en ny twist med tonfisk och avokado - enkelt och gott. Det är dessutom mycket hälsosammare än tonfiskröra med crème fraiche och majonnäs!

Ingredienser:

- 1 avokado
- 1 citron
- 1 msk finhackad rödlök
- 1 msk finhackad selleri
- 1 burk med tonfisk
- Havssalt och peppar
- Torkad dill till garnering

Så gör du:

Dela avokadon i två, ta bort kärnan och gröp ur lite av innehållet med en sked. Lägg resten av avokadon i en skål.

Blanda med hackad lök, selleri, citronjuice och blanda väl.

Häll i tonfisken och blanda in med de andra ingredienserna.

Använd en sked och fördela röran i avokadon.

Voila! Du har en god och smakfull måltid som också ser bra ut på lunchbordet!



LÅGKOLHYDRAT FÖR NYBÖRJARE: DEN ULTIMATA GUIDEN

På en lågkolhydratdiet bör du undvika sockerhaltiga livsmedel, pasta och bröd. Du äter mer proteiner, fett och grönsaker. Det allra bästa: Du behöver inte att räkna en enda kalori!

Allt du behöver att göra är att äta ren och näringsrik mat, så som kött, fisk och grönt, och reducera ditt kolhydratintag till minimum.

När du går på en lågkolhydratdiet ersätter du många av kolhydraterna med fetter och proteiner. Resultatet är ofta god hälsa och att du går ner i vikt snabbt och effektivt.

MEN FETT - ÄR INTE DET FARLIGT?

Det kan låta motsägelsefullt att du går ner i vikt genom att äta mer fett. I årtionden har vi fått höra att fett är skadligt för vår hälsa, och vi har vant oss vid att välja light-produkter med mindre fett.

Men studier visar att det inte är någon grund till att frukta fet-tet. Du kan istället betrakta det som en vän. Du bör dock min-ska socker och mat med hög stärkelse, få i tillräckliga mängder protein och sedan kan du äta mycket fett med gott samvete.

Vad som händer när du undviker socker och stärkelse är att ditt blodsocker har möjlighet att stabilisera sig. Samtidigt faller insulinnivåerna, det hormon som lagrar fett. Detta gör att fettförbränningen ökar, du känner dig mer mätt, börjar äta mindre – och din vikt går ner.

En lågkolhydratdiet med lite bröd, pasta och ris håller blodsockret och insulinnivåerna i kontroll. Det är inte utan anledning att flera läkare rekommenderar denna diet till patienter med diabetes typ 2, eftersom det är både direkt och indirekt bra för blodsockernivån.



A top-down view of a dark blue surface covered with various carbohydrate-rich foods. In the top left, there's a wooden spoon filled with rolled oats. Next to it are several slices of whole-grain bread. To the right, there's a bundle of dry spaghetti and some whole wheat berries. In the center, there's a pile of penne pasta. Below that, there's a wooden spoon filled with lentils. In the bottom right, there's a small bowl filled with a mix of colorful beans. Scattered around these items are various grains like wheat, barley, and rice.

VAD ÄR KOLHYDRATER?

Kolhydrater är stärkelse, socker och fiber som finns i frukt, grönsaker, spannmål och mejeriprodukter. Tillsammans med proteiner och fetter fyller de kroppen med energi och kalorier.

De anses vara kroppens viktigaste energikälla. Målet med att äta färre gram kolhydrater per dag är att bränna fett mer effektivt.

När vi pratar om en lågkolhydratdiet vill vi prata om att begränsa mängden kolhydrater till mindre än 20 procent av det totala kaloriintaget.

DE FYRA LÅGKOLHYDRAT-DIETERNA

Det finns olika varianter av lågkolhydrat-dieten. Här kan du läsa om fyra olika former för diet med lågt innehåll av långsamma och snabba kolhydrater. Några av de räknas som en strikt lågkolhydratdiet, medans andra ger dig lite mer frihet i vad du kan äta.

Keto-dieten:

Denna räknas som den striktaste dieten du kan följa. Du ska inte äta mer än 50 gram kolhydrater per dag, och samtidigt äta en fettrik kost. Denna dieten är väldigt populär för att snabbt gå ner i vikt.



Traditionell lågkolhydrat

Med denna dieten kan du äta mellan 50 och 100 gram kolhydrater per dag. Många startar med denna. Du går ner i vikt utan att dieten är allt för krävande.

Atkins-dieten:

Denna varianten tar dig genom fyra olika faser. Börja först med ett lågt kolhydratintag innan du gradvis introducerar kolhydratrika livsmedel. Denna plan passar bäst för dig som är strukturerad. I själva verket var det Dr. Robert Atkins som introducerade lågkolhydratdieten för första gången 1972 med boken "Dr. Atkins' New Diet Revolution". Det blev den bästsäljande dietboken genom tiderna.



Paleo-dieten:

Paleo-dieten bygger på en kost som är så nära stenåldern som möjligt, det betyder bland annat att inte äta korn. Du äter mycket kött, rotgrönsaker och frukt. Men grönsaker och frukt innehåller också kolhydrater, det är alltså inte en diet som primärt har lite kolhydrater, men det ger många av samma fördelar eftersom du inte äter korn.

EXEMPEL PÅ EN 3-DAGARSMENY

Du bestämmer själv hur stora portioner du ska äta, beroende på kaloribehov och hur många gram kolhydrater som du vill äta/hur snabbt du vill gå ner i vikt. Listan under ger en pekpinne på vilken typ mat du kan äta som innehåller mycket protein och som är ägnat för att gå ner i vikt.

Dag 1:

Frukost: Grönsaksomelett med avokado

Lunch: Burrito-skål (utan ris eller bönor) med extra grönsaker, kött, ost, guacamole och salsa

Middag: Grillat kycklingbröst med stekta grönsaker som broccoli eller blomkål, och en halv sötpotatis med smör

Mellanmål: Valfria bär

Dag 2:

Frukost: Chiapudding toppad med nötter och melon

Lunch: Gurksallad med lax

Middag: Kyckling eller biff med sallad och tomater

Mellanmål: Oliver och grönsaker

Dag 3:

Frukost: Ägg med grönsaker eller jordgubbar/blåbär toppat med grekisk yoghurt och hackade nötter

Lunch: Kyckling- och grönsakssoppa

Middag: Räkor, grönsaker och blomkållris

Mellanmål: Proteinbar

DETTA KAN DU ÄTA MYCKET AV:

Kött: alle typer storfekjøtt, svinekjøtt, kylling og lam.



Fisk: lax, blåmusslor, tonfisk och sardiner inneholder også mycket omega-3.



Grønsaker: alle typer som odles over jorden. Grønne bladgrønnsaker, spenat, broccoli, blomkål, kål, avokado, aubergine, paprika, svamp, sallad.



Ost: välj varianter med mycket fett.



Du kan även äta mycket av:

- Grädde och mjölk (undvik smaksatt mjölk, och undvik stora mängder med mjölk).
- Nötter och frön - ger en bra mättnadskänsla. Dessutom innehåller många nötter mycket omega-6 som är antiinflammatoriskt.
- Ägg - ät så många ägg som du vill.
- Fukt - det är bäst att välja bär som blåbär och björnbär som innehåller lite socker, kolhydrater och är rika på näringsämnen. Servera gärna med extra grädde, naturlig osötad yoghurt eller kokosgrädde för att behålla mättnadskänslan.
- Fett - använd hälsosamma fetter som smör, olivolja, kokosolja eller avokadoolja.

UNDVIK:



Sockerdrickor:

Läsk, mjölk med smaksättning, sportdrycker, energidrycker, fruktsmoothies och vanlig juice med mycket socker.

Alla kakor, kex, sylt, sötsaker

Alla frukostblandningar:

Hvis du ser på de flesta korn/granola-pakker, inneholder de alt fra 50% -80% karbohydrater.

Bröd, pasta, potatis, socker

Frukt:

Bör begränsas. Frukt som ananas, mango, druvor och speciellt torkad frukt, bör undvikas. De har ett otroligt högt glykemiskt index, vilket får ditt insulin att öka (och börja lagra fett).

ALLA fruktjuicer:

Ett glas apelsinjuice är inte det samma som 6 apelsiner, men är det samma som sockret från 6 apelsiner. Och fruktsmoothies är inte så mycket bättre. De kan innehålla upp till 35 tsk socker.

Alla veteprodukter och korn:

De har högt GI, ökar blodsockret och ökar aptiten. Undvik alla korn: inklusive vete, havre, korn, dinkel.

Pasta:

Rik på kolhydrater.

Ris:

Prova att ersätta ris med fler grönsaker eller blomkållris.

Produkter med lite fett:

Kolla etiketten. T.ex. kan fettsnål färskost innehålla upp till 15% kolhydrater, medan den vanliga bara innehåller 4%.





ÄR LÅGKOLHYDRAT FÖR DIG?

Generellt kan man säga att lågkolhydratdieten är säker för de flesta och att det är ett effektivt sätt att gå ner i vikt.

Det finns dock några försiktighetsåtgärder som är värda att notera:

Det gäller till exempel om du är gravid, i så fall kan det vara bra om du pratar med din läkare innan du börjar en strikt diet.

Du bör också titta på din livsstil. Om du tränar intensivt mycket styrka kan det vara så att en lågkolhydratdiet inte ger dig tillräckligt med bränsle.

Om du har hälsoproblem så som njursjukdom, bör du också prata med din läkare. Då kan det vara så att du inte ska äta för mycket proteiner. Har du en hjärtsjukdom är det inte säkert att du bör äta mycket mättade fetter (men du kan äta avokado, nötter och olivolja) istället för smör och rött kött.

Ät när du är hungrig

Kort sagt, du bör äta mer av: kött, fisk, ägg, grönsaker som växer över marken och naturliga fetter som rent smör.

Du ska undvika: socker och stärkelse, som bröd, pasta, ris, bönor och potatis.

Ät när du är hungrig, och sluta äta när du känner dig mätt. Det är den gyllene regeln, du behöver varken att räkna kalorier eller att väga maten. Du behöver inte heller att välja light-produkter.

VILL DU GÅ SNABBARE NER I VIKT?

Nu har du fått några hälsosamma recept som kommer hjälpa dig gå ner i vikt.

Om du önskar att få extra hjälp till att komma igång med viktnedgången, kan ett kosttillskott som MetaBurn hjälpa dig på vägen. MetaBurn innehåller bland annat krom som bidrar till att dämpa sötsuget, i tillägg till grönt te, chili och wakameextrakt. Krom bidrar även till att upprätthålla en normal blodsockernivå.

Gå in på metaburn.se för att prova MetaBurn gratis i 60 dagar - det kan vara receptet för att nå ditt viktmål.



PROVA METABURN GRATIS:

BESTÄLL HÄR