

KOGEBOG

KETOGEN DIÆT

4:1

3:1

2:1

1:1

HOVEDRETTER
DESSERTER
SNACKS

En ketogen diæt bør kun følges i samråd med diætist eller læge. Forhør dig altid med din eller dit barns diætist eller læge for at sikre dig, at den pågældende opskrift passer til din diætplan.

Denne brochure er til dig der har fået ordineret Ketocal.

NUTRICIA
KetoCal[®]

HOVEDRETTER

LINSEKARRY	7
TÆRTE MED SKINKE, CHAMPIGNON OG URTER	9
MUFFINS MED OST OG BACON	11
PIZZA MED TOMAT OG OST	13
KARRYGRYDE MED SPINAT OG CHAMPIGNON	15
TORSK MED TOMATSOVS	17
KØDSOVS MED TOMAT	19
KYLNING I KARRY	21
KALKUNTÆRTE MED SALVIE	23

DESSERTER

SMULDREKAGE MED ÆBLE OG HINDBÆR	25
KOKOSMAKRONER	27
SMULDREKAGE MED SOLBÆR	29
CRÈME BRÛLÉE	31
BLÅBÆRMUFFINS	33
VANILJESMOOTHIE MED KOKOS OG ANANAS	35

SNACKS

GRISSINI	37
OSTEKIKS	39

FORORD

Denne kogebog er ment som en hjælp i hverdagen. Tanken er, at den skal være en kilde til inspiration i forbindelse med gennemførelsen af den ketogene diæt.

For at opnå gode resultater med diæten er det vigtigt at efterleve principperne. Vi ved imidlertid, at ernæringsberegninger og tidskrævende madlavning, sammen med risikoen for at blive træt af det begrænsede udvalg af ingredienser, kan gøre det vanskeligt at følge diæten fuldt ud.

Vi har derfor lavet denne kogebog til dig. Vi håber, at kogebogen kan hjælpe dig med at lave varierede og smagfulde retter i overensstemmelse med den foreskrevne diæt. På den måde sikrer du dig, at du får alle de næringsstoffer, du behøver.

Opskrifterne findes i flere versioner tilpasset forskellige ratioer, og du kan dermed bruge kogebogen, selvom diæten ændres, og tilpasse undervejs.

Vi anbefaler at starte med de enkelste opskrifter med ingredienser, du ved, du kan lide. Brug kreativiteten for at gøre hvert måltid lidt mere spændende: Prøv et nyt krydderi, varier servicet, brug farver osv. Forsøg at gøre menuplanlægning og madlavning til noget morsomt.

Hvis vi med denne kogebog kan overbevise dig om, at madglæde og ketogen diæt ikke er modstridende, så er vores mål nået.

Hilsen
Nutricia

TIPS TIL BRUG AF KOGEBOGEN

Før du tager kogebogen i brug, er det vigtigt, at du beder din kliniske diætist om at tilpasse portionerne til dine behov. Ingredienslisten i hver opskrift svarer til en portion.

Hver opskrift har beregnet næringsindhold pr. portion for hver ratio.

Det er meget vigtigt at følge kolonnen for din ratio i ingredienslisten. (ketogen ratio 4:1, 3:1, 2:1 eller 1:1) Afhængig af ratio er det ikke sikkert, at alle ingredienser skal bruges i opskriften.

Enkelte ingredienser bruges i minimale mængder, og det kan derfor være praktisk at have en medicinsprøjte til hjælp.

Mange af opskrifterne er fryseegnet, og det kan være en hjælp i en hverdag, der af og til kan være hektisk og uforudsigelig.

Brug gerne salt, peber, krydderier og friske urter.

Du bestemmer selv, hvilken slags olie du vil bruge i opskrifterne (raps eller oliven).

Hvis du har spørgsmål eller møder problemer i forbindelse med en opskrift, kan du henvende dig til din kliniske diætist, som vil give dig råd og vejledning.

TIPS & RÅD



Varm ikke KetoCal i mikroovnen. Det kan ødelægge nogle vitaminer og mineraler. KetoCal må heller ikke koge. Såfremt der ikke står andet anført i opskriften, skal du altid tilsætte KetoCal, når retten har kogt færdig.



Opskrifter, som indeholder KetoCal, har muligvis brug for kortere koge- eller stegetid end almindelige opskrifter. Det kan ske, at du må afkorte stegetiden for at undgå, at det bliver for gennemstegt.

Brug muffinsforme i silikone, så forbliver fedtet i måltidet. Brug aldrig muffinforme af papir, da de absorberer fedtet.



KetoCal kan smages til med kunstigt sødestof. Spørg din kliniske diætist hvilke du kan anvende.

GODE REDSKABER TIL MADLAVNINGEN

Skærebræt



Vægt



Shaker og små plastbeholdere



Silikone spartel

Teflon stegepande



Lille røreskål og ske



Muffinforme i silikone





LINSEKARRY

- Varm olie på panden ved middel varme, tilsæt champignon, peberfrugt, forårsløg, tomatpuré og karry. Steg blandingen i 10 min.
- Tilsæt hakkede tomater, de kogte linser og evt. kogt ris og/eller kokosmælk og lad retten simre videre i 10 min. ved svag varme.
- Tilsæt KetoCal (det må ikke koge) og server med det samme.
- Tilsæt evt. væske til passende konsistens.

GODT AT VIDE

Forberedelse	35 min
Tilberedelse	20 min
Kan fryses	Ja

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	413	373	357	333
Fedt g	40,8	35,6	31,9	25,1
Kulhydrater g	5,0	6,2	9,7	18,8
Proteiner g	5,2	5,7	6,3	6,4

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Røde linser, rå g	3	5	9	10
Champignon i tynde skiver g	8	15	19	25
Grøn peberfrugt i strimler g	8	10	10	10
Forårsløg i skiver g	0	5	5	8
Tomatpuré g	1	1	3	6
Hakkede tomater g	28	30	45	45
Ris, rå g	0	0	0	11
KetoCal pulver g	22	20	12	2
Kokosmælk g	31	20	24	16
Creme fraiche 38% g	15	15	20	34
Olivenolie g	14	12	11	7
Karry g	0,5	0,5	0,5	0,5

TÆRTE MED SKINKE, CHAMPIGNON OG URTER

- Tænd ovnen på 180 °C.

TÆRTEBUND

- Bland de fintmalede mandler (og evt. mel), KetoCal og smør i en lille skål.
- Tilsæt olivenolie og lidt vand og rør ingredienserne sammen til en dej. Læg dejen mellem to stykker bagepapir og rul den ud til en rund form (diameter ca. 8 cm).
- Tryk tærtebunden ud i en lille teflonform. Prik bunden med en gaffel.

FYLD

- Bland flødeost, creme fraiche, KetoCal, æg, olivenolie, smeltet smør, purløg, parmesan, champignon i skiver og skinke i strimler sammen.
- Hæld blandingen i tærtebunden.

TILBEREDELSE

- Bages i en forvarmet ovn i 10-15 min. til den er fin gylden.

GODT AT VIDE

Forberedelse	20 min
Tilberedelse	10-15 min
Kan fryses	Ja

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	452	435	413	444
Fedt g	45,3	42,1	37,9	34,5
Kulhydrater g	2,8	4,8	8,9	24,6
Proteiner g	8,5	9,5	10,0	9,8

FYLD 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Champignon g	7	12	28	15
Creme fraiche 38% g	8	10	10	20
Flødeost 21,5% g	6	16	10	10
KetoCal pulver g	8	8	8	0
Olivenolie g	8	5	5	6
Smør g	5	4	4	4
Parmesanost g	1	6	6	6
Æg g	20	9	14	10
Skinke i strimler g	5	5	5	11
Hakket purløg g	2	2	2	2

TÆRTEBUND 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Fintmalede mandler g	7	6	6	0
Smeltet smør g	6	6	6	15
KetoCal pulver g	8	8	3	0
Hvedemel g	0	2	7	30
Olivenolie g	7	5	5	0





MUFFINS MED OST OG BACON

- Tænd ovnen på 170 °C.
- Steg bacon strimler ved middel varme til de er gyldne.

MUFFINDEJ MED FYLD

- Bland KetoCal (og eventuelt mel) med bagepulver og fintmalede mandler.
- Smelt smørret 5 sek. i mikroovnen. Kom smør og derefter de piskede æg i blandingen og rør godt sammen.
- Rør creme fraichen i og evt. lidt vand hvis konsistensen bliver for tyk.
- Tilsæt ost og bacon (og evt. pinjekerner) og bland godt.

TILBEREDELSE

- Hæld blandingen i silikone muffinforme og bag dem i en forvarmet ovn i 30-35 min.
- Lad muffinsene afkøle (Hvis de har hævet lidt ud over kanten på formen, vil de synke ned igen, når de bliver aflølet).

GODT AT VIDE

Forberedelse	20 min
Tilberedelse	30-35 min
Kan fryses	Ja

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	450	401	423	408
Fedt g	45,1	39,1	38,8	31,6
Kulhydrater g	3,5	4,6	9,9	22,9
Proteiner g	7,8	8,5	9,5	8,7

1 MUFFIN

	4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal pulver g	15	10	10	0
Bacon i strimler g	4	7	7	5
Fintmalede mandler g	12	15	12	0
Bagepulver g	1	1	1	1
Smør g	30	24	18	20
Revet ost 45+ g	2	3	3	3
Piskede æg g	10	8	8	16
Creme fraiche 38% g	5	5	10	9
Pinjekerner g	0	0	6	12
Hvedemel g	0	1	8	28



PIZZA MED TOMAT OG OST

- Tænd ovnen på 165 °C.

PIZZABUND

- Bland KetoCal (og eventuelt mel) med olivenolie, piskede æg og vand i en lille skål og ælt sammen til en dej.
- Læg dejen på en smurt bageplade og tryk eller rul dejen ud til en cirkel på ca. 6 cm i diameter.

FYLD

- Bland tomater fra dåse, tomatpuré, grønne oliven og ost i en skål.
- Spred fyldet over pizzabunden og drys med tørret krydderi.

TILBEREDELSE

- Bages i en forvarmet ovn i 10-20 min. til pizzaen er fint gylden.

GODT AT VIDE

Forberedelse	15 min
Tilberedelse	10-20 min
Kan fryses	Ja

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	349	331	340	286
Fedt g	34,7	31,9	31,0	22,3
Kulhydrater g	2	4	7,7	15,6
Proteiner g	6,6	6,5	7,7	6,6

1 PIZZA

	4:1	3:1	2:1	1:1
Tomater g	20	19	20	22
Grønne oliven g	0	0	8	15
Tomatpuré g	2	2	2	2
Hvedemel g	0	3	7	17
Revet ost 45+ g	5	9	11	9
Olie g	16	15	16	13
KetoCal pulver g	23	20	14	6
Piskede æg g	16	8	17	12
Vand g	5	5	5	5
Tørrede urter fx oregano eller rosmarin g	0,5	0,5	0,5	0,5



KARRYGRYDE MED SPINAT OG CHAMPIGNON

- Hæld olie på panden og tilsæt champignon i skiver, peberfrugt i strimler, løg i skiver og tomatpuré. Steg grøntsagerne ved middel varme i 5 min.
- Tilsæt tomater i tern, karry og spinat (samt evt. kartofler i tynde skiver) og lad det simre videre på svag varme i 10-15 min.
- Rør KetoCal sammen med vand til en jævning og tilsæt den til retten.

GODT AT VIDE

Forberedelse	15 min
Tilberedelse	15-20 min
Kan fryses	Ja

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	257	250	238	228
Fedt g	25,7	24,4	22,0	18
Kulhydrater g	2,9	4,5	7,2	14,1
Proteiner g	3,5	3,6	3,8	3,8

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Champignon g	10	10	30	30
Grøn peberfrugt g	10	10	10	20
Forårsløg g	0	3	5	5
Tomatpuré g	1	1	1	1
Tomater g	8	20	30	30
Spinat g	13	20	20	24
Kartofler g	0	3	10	43
KetoCal pulver g	18	16	11	5
Olie g	13	13	14	14
Karry g	1	1	1	1
Vand g	5	5	5	5

TORSK MED TOMATSOVS

- Hæld det meste af olien på panden (gem ca. 3 g til fisken) sammen med hvidløg, forårsløg og tomatpuré og steg ved middel varme i 5 min.
- Tilsæt de hakkede tomater og steg videre i 3 min., tilsæt et drys oregano.
- Dæk torskene med resten af olien og grill den i ovnen ca. 10-15 min. til den er stegt.
- Tilsæt KetoCal til tomatsovsen (må ikke koges), og rør godt sammen. Hæld sovsen over torskene og server med det samme.

GODT AT VIDE

Forberedelse	20 min
Tilberedelse	15-20 min
Kan fryses	Ja

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	349	319	254	208
Fedt g	34,8	30,9	23,2	16,2
Kulhydrater g	2,7	4,0	4,9	8,4
Proteiner g	6,0	6,2	6,7	7,6

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Forårsløg	g 5	5	5	10
Tomatpuré	g 1	1	5	15
Tomater	g 8	32	44	99
KetoCal pulver	g 14	14	10	10
Olie	g 25	21	16	9
Torsk	g 20	20	25	27
Hvidløg	g 3	5	5	5
Oregano	g 0,5	0,5	0,5	0,5





KØDSOVS MED TOMAT

- Hæld olie på panden og tilsæt hakket oksekød, løg og tomatpuré og steg det ved svag varme i 10 min. under omrøring.
- Tilsæt de hakkede tomater og steg videre i 5 min. og drys evt. med oregano.
- Tilsæt til sidst KetoCal (må ikke koge), rør retten sammen og server straks (evt. med kogt pasta).

GODT AT VIDE

Forberedelse	10 min
Tilberedelse	15-20 min
Kan fryses	Ja

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	444	453	454	402
Fedt g	44,3	43,8	41,3	31,1
Kulhydrater g	3,0	7,2	13,1	23,5
Proteiner g	8,0	7,5	7,7	7,9

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Hk. oksekød 5-10% fedt g	21	20	17	15
Løg i skiver g	5	5	5	10
Tomatpuré g	1	1	3	3
Hakkede tomater g	35	17	27	50
Pasta, rå g	0	7	14	26
KetoCal pulver g	25	17	15	6
Olie g	25	30	29	25
Oregano g	0,5	0,5	0,5	0,5

KYLLING I KARRY

- Hæld olie på en varm pande og tilsæt kylling, champignon, peberfrugt, tomatpuré og løg og steg ved middel varme i 10 min.
- Tilsæt hakkede tomater, karry (og evt. kokosmælk) og vand og lad det småkoge i 10 min. ved svag varme.
- Tilsæt KetoCal og rør sammen og server straks (evt. med kogt ris).

GODT AT VIDE

Forberedelse	10 min
Tilberedelse	20 min
Kan fryses	Ja

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	427	420	436	396
Fedt g	42,7	40,7	39,7	30,9
Kulhydrater g	3,4	6,3	12,6	22,3
Proteiner g	7,2	7,3	7,2	7,7

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Kylling g	20	19	15	15
Champignon g	13	12	15	15
Grøn peberfrugt g	10	10	10	15
Løg i skiver g	7	12	12	5
Tomatpuré g	5	5	5	5
Hakkede tomater g	15	15	20	35
Ris, rå g	0	3	10	22
KetoCal pulver g	18	18	16	11
Olie g	29	27	24	17
Kokosmælk g	0	0	20	28
Vand g	10	10	10	10
Karry g	0,5	0,5	0,5	0,5



KALKUN TÆRTE MED SALVIE

- Tænd ovnen på 160 °C.
- Bland de fintmalede mandler med KetoCal (og evt. hvedemel) og smør i en skål. Tilsæt vand og ælt blandingen sammen til en smuldredej.
- Tryk dejen ud i en teflon tærteform.
- Bland flødeost (og evt. creme fraiche), de piskede æg, kalkun, ost og 1 g grøntsagsbouillonterning i en skål. Hæld blandingen i tærtebunden. Drys med tørret salvie.
- Bages i forvarmet ovn i 10-15 min.

GODT AT VIDE

Forberedelse	30 min
Tilberedelse	10-15 min
Kan fryses	Ja

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	506	471	473	460
Fedt g	50,6	45,6	43	35,6
Kulhydrater g	2,5	5,3	11,2	25,6
Proteiner g	10,1	9,9	10,3	10,2

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Kogt kalkun g	10	10	10	10
Grøntsags bouillonterning g	1	1	1	1
Hvedemel g	0	4	12	32
KetoCal pulver g	20	17	13	5
Olie g	16	14	14	12
Smør g	16	15	15	11
Ost 45+ g	3	5	5	5
Fintmalede mandler g	6	5	5	0
Flødeost 21,5% g	9	10	10	10
Creme fraiche 38% g	0	0	0	15
Piskede æg g	19	15	16	15
Tørret salvie g	0,5	0,5	0,5	0,5



SMULDREKAGE MED ÆBLE OG HINDBÆR

- Tænd ovnen på 150°C.
- Bland KetoCal (og evt. hvedemel), smør, fintmalede mandler, kunstigt sødemiddel (og evt. sukker).
- Læg æble og hindbær i en silikone form og dæk med smuldredejen.
- Bages i en forvarmet ovn i 15-20 min. til den er fint gylden.
- Ved ratio 4:1 serveres kagen med creme fraiche.



GODT AT VIDE

Forberedelse	10 min
Tilberedelse	15-20 min
Kan fryses	Ja

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	271	248	239	241
Fedt g	27,1	24,1	22,1	18,9
Kulhydrater g	3,4	4,7	7,8	15,6
Proteiner g	3,1	3,4	3,3	3,3

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Æble i tern g	8	10	14	20
Hindbær g	8	18	20	34
Sukker g	0	0	0	2
Hvedemel g	0	0	3	8
Fintmalede mandler g	5	5	6	5
Smør g	19	16	17	16
KetoCal pulver g	13	12	7	4
Nogle dråber kunstigt sødemiddel				

KOKOSMAKRONER

- Tænd ovnen på 200 °C.
- Fintrevet æble afvejes.
- Bland alle ingredienser sammen i en skål.
- Sæt blandingen i køleskab i 10 min.
- Brug en gaffel, som du dypper i vand og form små toppe, der sættes på bagepapir.
- Bages i ca. 10 min. til toppene er gyldne.

GODT AT VIDE

Forberedelse **30 min**

Tilberedelse **10 min**

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	252	257	241	246
Fedt g	25,4	24,8	21,9	19,2
Kulhydrater g	1,8	4,6	7,5	15,5
Proteiner g	3,7	3,7	3,5	3,6

INGREDIENSER 1 PORTION	4:1	3:1	2:1	1:1
Æble, fintrevet g	6	24	24	59
Sukker g	0	0	3	6
Kokosmel g	4	10	10	13
KetoCal pulver g	19	15	12	4
Smør g	12	10	9	10
Æggehvider g	6	8	10	20
Nogle dråber kunstigt sødemiddel				



SMULDREKAGE MED SOLBÆR

- Tænd ovnen på 150 °C.
- Bland KetoCal (og evt. hvedemel), smør, kokosmel, nogle dråber kunstigt sødemiddel (og evt. sukker) i en lille skål.
- Ælt blandingen sammen til en smuldredej.
- Læg solbærene i en lille teflonform og smuldr dejen over, så alle solbær er dækket.
- Bages i ca. 30 min. til kagen har fået en fin gylden farve.

GODT AT VIDE

Forberedelse	15 min
Tilberedelse	30 min

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	339	325	319	330
Fedt g	33,9	31,7	29,4	26
Kulhydrater g	4,5	6,4	10,8	22
Proteiner g	4	4,2	3,8	4

INGREDIENSER 1 PORTION	4:1	3:1	2:1	1:1
Solbær g	17	28	42	65
Sukker g	0	0	0	5
Hvedemel g	0	0	3	6
Kokosmel g	16	16	16	16
KetoCal pulver g	19	19	13	10
Smør g	13	10	12	10
Nogle dråber kunstigt sødemiddel				



CRÈME BRÛLÉE

- Tænd ovnen på 150 °C.
- Pisk æggeblommerne godt sammen.
- Kom KetoCal (og evt. skummetmælkspulver) i vandet og rør sammen. Tilsæt derefter creme fraiche, vaniljeekstrakt, nogle dråber kunstigt sødemiddel (og evt. sukker) og rør det sammen.
- Tilsæt de piskede æggeblommer og pisk det hele sammen til en jævn blanding.
- Hæld blandingen (og evt. hindbær) i silikoneforme og bag dem i vandbad i ovnen i 30 min.
- Lad dem køle af ved stuetemperatur og sæt formene på køl i min. 2 timer.
- Inden servering drysses der evt. sukker på toppen, afhængig af ratio, og de sættes i ovnen på grill i 5 min. eller brændes med en gasbrænder, indtil sukkeret karamelliserer.

GODT AT VIDE

Forberedelse	20 min
Tilberedelse	35 min
Afkølingstid	2 timer

RATIO

	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	473	446	439	409
Fedt g	47,1	43,2	40,2	31,9
Kulhydrater g	2,7	5,3	10,8	22,4
Proteiner g	9,1	9,1	9,3	9,4

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal pulver vanille g	14	15	13	4
Creme fraiche 38% g	71	59	53	55
Æggeblommer g	36	35	36	25
Sukker g	0	1	3	9
Hindbær g	0	18	53	64
Skummetmælkspulver g	0	0	0	9
Vand g	30	30	25	20

Nogle dråber kunstigt sødemiddel

2 dråber vaniljeekstrakt





BLÅBÆRMUFFINS

- Tænd ovnen på 170 °C.
- Bland KetoCal (og evt. hvedemel) med bagepulver og fintmalede mandler i en skål.
- Tilsæt smør, æg, mælk, blåbær, nogle dråber kunstigt sødemiddel (og evt. sukker) og bland det godt sammen.
- Hæld blandingen i silikone muffinforme.
- Bages i 20-25 min. til de er blevet fint gyldne.

GODT AT VIDE

Forberedelse	20 min
Tilberedelse	20-25 min
Kan fryses	Ja

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	495	479	475	475
Fedt g	49,3	46,5	43,3	36,6
Kulhydrater g	3,4	6,6	12,7	27,6
Proteiner g	8,9	8,9	8,9	8,8

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Blåbær g	6	16	14	32
Hvedemel g	0	1	10	18
Sukker g	0	0	0	8
Fintmalede mandler g	6	12	7	0
KetoCal pulver vanille eller neutral g	28	20	18	17
Sødmælk g	0	10	20	20
Smør g	30	30	30	26
Piskede æg g	26	18	21	28
Bagepulver g	1	1	1	1
Nogle dråber kunstigt sødemiddel				

VANILJESMOOTHIE MED KOKOS OG ANANAS

- Hæld vand og KetoCal i en foodprocessor og kør blandingen i 5 sek.
- Tilsæt kokosmel, ananas (og evt. olie eller sukker) og kør i yderligere 5 sek.
- Tilsæt evt. isterninger.

GODT AT VIDE

Forberedelse	5 min
Tilberedelse	5 min

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	251	247	225	233
Fedt g	24,9	23,8	20,5	18,0
Kulhydrater g	2,9	4,4	6,6	14,8
Proteiner g	3,3	3,5	3,6	3,2

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
Ananas g	17	27	43	52
Kokosmel g	1	4	6	8
Sukker g	0	0	0	7
KetoCal pulver vanille g	22	22	21	17
Olie g	9	6	2	1
Vand g	150	150	150	150

Evt. nogle dråber kunstigt sødemiddel





GRISSINI

- Tænd ovnen på 180 °C.
- Bland KetoCal, bagepulver, parmesan (og evt. hvedemel) og æg i en lille skål.
- Tilsæt tomatpuré og olie og bland godt sammen.
- Der kan tilsættes lidt vand, hvis dejen bliver for tør.
- Rul/tryk dejen forsigtigt ud og skær i passende stykker.
- Bages i ca. 6-8 min. til de er gyldne. Lad dem afkøle på en bagerist.

GODT AT VIDE

Forberedelse	20 min
Tilberedelse	10 min

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	216	201	185	160
Fedt g	21,5	19,3	16,8	12,4
Kulhydrater g	1,2	2,6	4,0	8,5
Proteiner g	4,2	3,9	4,4	4

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal pulver g	16	13	10	7
Hvedemel g	0	2	4	10
Bagepulver g	1	1	1	1
Piskede æg g	7	6	9	7
Tomatpuré g	1	1	1	1
Olie g	9	9	8	6
Parmesanost g	3	3	4	3



OSTEKIKS

- Tænd ovnen på 180 °C.
- Bland KetoCal (og evt. hvedemel) med vand og olie til en dej.
- Tilsæt æggehvider eller hele æg, afhængig af ratio.
- Del dejen i 4 stykker og rul dem ud til cirkler på bagepapir.
- Drys med ost og bag kiksene i 10 min. til de er gyldne. Giv dem et let vrid og bag videre i 5 min.
- Afkøl på bagerist.

GODT AT VIDE

Forberedelse	10 min
Tilberedelse	15 min

RATIO	4:1	3:1	2:1	1:1
Næringsindhold kcal	193	212	184	153
Fedt g	19,1	20,4	16,7	11,8
Kulhydrater g	0,6	2,1	3,6	7,2
Proteiner g	4,2	4,7	4,8	4,6

INGREDIENSER 1 PORTION

	4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal pulver g	15	13	12	6
Vand g	4	4	4	4
Olie g	8	9	6	5
Revet ost 45+ g	3	4	4	5
Æg g	0	14	14	13
Hvedemel g	0	2	4	9
Æggehvider g	13	0	0	0

KETOCAL – EN HJÆLP TIL DEN KETOGENE DIÆT

KetoCal sortimentet er udviklet til at gøre det lettere at gennemføre den ketogene diæt. Du kan være tryk ved, at dine eller dit barns ernæringsmæssige behov bliver dækket på diæten. KetoCal kan bruges som fuldgyltig ernæring eller som supplement til maden for at opretholde ketose.

KetoCal er en fødevarer til særlige medicinske formål, udviklet til håndtering af den ketogene diæt. KetoCal indeholder en fedtsyresammensætning der opretholder ketosen og er suppleret med de langkædede fedtsyrer docosahexaensyre (DHA) og arachidonsyre(ARA), samt en kilde til fibre indeholdende MF6 fiberblanding.



Nutricia tilbyder derudover produkterne Liquigen, MCT Oil og Calogen, som alle er velegnet i mad og drikke. Liquigen er en fedtemulsion, der består af 50 % vand og 50 % MCT-fedt (mellemkædede fedtsyrer). MCT Oil består af 100 % MCT-fedt. Calogen er en energirig fedtemulsion til energiberigelse af kost.



Nutricias produkter er fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes i samråd med læge eller diætist.