

# LAVKARBO FOR NYBEGYNNERE: DEN ULTIMATE GUIDEN + 5 LETTE LAVKARBO-OPPSKRIFTER







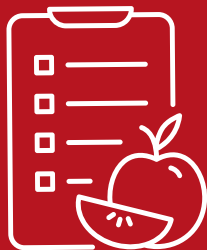
# 5 DEILIGE LAVKARBO-OPPSKRIFTER

Vi har samlet 5 gode oppskrifter som er både sunne og lavkarbovennlige. Det beste med å følge en lavkarbo-diett er at du ikke trenger å telle en eneste kalori. Dessuten holder du på metthetsfølelsen i lang tid.

En tradisjonell lavkarbo-diett kjennetegnes av kjøtt, fisk, egg og grønnsaker som vokser over bakken. I tillegg til naturlig fett som rent smør eller kokosolje.

I oppskriftene som følger finner du flere smakrike forslag, og noen av dem tar dessuten ikke mer enn 10 minutter å tilberede.

Helt til slutt får du dessuten vår artikkel "Lavkarbo for nybegynnere: Den ultimate guiden" helt gratis. Her lærer du alt som er verdt å vite om å følge en lavkarbodiett.



***Bon appétit!***



# AVOKADOSALAT MED AGURK OG TOMAT

Lag en klassisk salat og gjør den ekstra sunn og deilig med avokado. I denne oppskriften har vi tilsatt sitrondressing og koriander for ekstra friskhet. En enkel og utmerket avokadosalat:

## Ingredienser:

- 5 dl søte cherrytomater
- 1 agurk
- ½ rødløk i skiver
- 2 avokado
- 2 ss extra virgin olivenolje eller solsikkeolje
- 2 ss sitronsaft (fra 1 middels stor sitron)
- ¼ kopp hakket koriander
- 1 ts havsalt
- ⅛ ts sort pepper

## Slik gjør du:

Hakk opp tomater, agurk, rødløk og skjær avokado i terninger. Tilsett hakket koriander og legg grønnsakene i en stor salatskål.

Lag en dressing med 2 ss olivenolje og 2 ss sitronsaft, og vend inn i salaten. Rett før servering kan du tilsette 1 ts havsalt og pepper.

PS: Hvis du ikke liker koriander, smaker salaten også godt med dill.



# NYDELIG LASAGNE MED COTTAGE CHEESE

Når du skal over på lavkarbo er det lett å tenke på alt du må gi avkall på. Men visste du at du med god samvittighet kan nyte en deilig lasagne? Denne oppskriften smaker nydelig og er 100% lavkarbo!

Bare husk å kjøpe en tomatsaus uten sukker - og du kan nyte med beste samvittighet.

## Ingredienser:

### Pastaplater:

1 boks cottage cheese  
3 store egg  
5 dl revet mozzarella  
1,5 dl revet parmesan  
Havsalt  
Nykvernet sort pepper

### Fyll:

1 ss extra virgin olivenolje  
½ hviløk  
1 ss tomatpuré  
500 g kjøttdeig  
Havsalt  
Oregano  
Nykvernet pepper  
2 dl marinara  
Sort pepper  
5 dl Ricottaost  
3 dl strimlet mozzarella  
1,5 dl ferskrevet parmesan  
Nyhakket persille til pynt

## Slik gjør du:

Forvarm ovnen til 180 grader

### “Pasta”-plater:

Rør sammen cottage cheese, mozzarella og parmesan i en stekefast form. Tilsett egg og bland godt. Krydre med salt og pepper.

Spe utover på et bakepapir og stek til platene er gylne, ca 15 til 20 minutter. Avkjøl.

### Fyll:

Varm oljen i en stor stekepanne på middels sterk varme. Tilsett løk og brun løken i ca 5 minutter. Tilsett hvitløk og stek fortsatt i 1 minutt. Tilsett tomatpuré og bland løken godt inn.

Tilsett kjøttdeigen og varm til den er gjennomstekt. Smak til med salt og pepper.

Tilsett marinara og varm opp blandingen. Krydre med oregano, salt og pepper.

Del “pasta”-platene i to før du deler hver av disse opp i tre halvdeler.

Legg et tynt lag med kjøttblanding i en ildfast form (22 x 20 cm). Deretter legger du lagvis et tynt lag med cottage cheese og kjøttblanding. Avslutt med parmesan på toppen.

Sett i ovnen og stek til osten har fått en fin og gyllen farge, ca 30 minutter. Pynt formen med persille og server.



# EGGERØRE MED STEKTE GRØNNSAKER I KOKOSOLJE

Med denne oppskriften kan du nyte en deilig frokost hver dag. Den er rik på proteiner, sunne grønnsaker, og du holder deg mett i lang tid. Dessuten tar det bare noen minutter å tilberede denne retten.

## Ingredienser:

Kokosolje til steking  
Friske grønnsaker eller en  
frossen grønnsaksblanding  
Egg  
Krydder  
Spinat (valgfritt)

## Slik gjør du:

Smelt kokosolje på stekepannen over middels sterk varme.

Tilsett grønnsakene. Hvis du bruker en frossenblanding, kar du tine grønnsakene i noen minutter først.

Tilsett 3-4 egg  
Bland i krydder - for eksempel salt og pepper

Tilsett spinat (valgfritt)

Rør rundt på middels sterk varme til egg og grønnsaker er gjennomstekt.





# SUPERENKEL LAVKARBO-PIZZABUNN

Dette er en lavkarbo pizza basert på bunnen som kalles fathead pizzabunn. Dette er det nærmeste du vil komme en vanlig italiensk pizza. Den blir veldig god. Ikke la deg skremme av oppskriften og fremgangsmåten. Det er enklere enn det først kan virke som.

## Ingredienser:

- 1,75 dl mandelmel
- 3,5 dl Ost Helst mozzarellaost
- 2 ss Smøreost Naturell eller med smak, men ikke typen light
- 1 stk Egg
- 1-2 ts Salt, oregano og hvitløkspulver

## Slik gjør du:

Mozzarellaost og smøreost smeltes i 1 minutt i en bolle på full effekt i microovn. Ta ut av ovnen og rør godt sammen. Sett så inn i microovnen igjen og kjør i nye 30 sekunder til alt er smeltet. Rør nå raskt inn mandelmel, egg og krydderet i osteblandingen. Det er viktig å gjøre dette hurtig slik at ikke deigen blir for kald.

Hell deigen ut på et bakepapir og trykk/fordel utover med hendene eller en slikkepott. Du kan med fordel smøre et lett lag med olivenolje på toppen av pizzadeigen. Da vil den være lettere å bre utover. Du kan evt. også legge et bakepapir over og så kjevle ut deigen.

Prikk hele deigen med en gaffel for å slippe at det dannes luftbobler i deigen under steking.

Stek deigen i forvarmet ovn på 225 grader uten fyll og ta den ut etter 12-15 minutter. Ta så på ønsket lavkarbofyll på bunnen, og stek den til den er helt ferdig.

Hvor lenge den skal stekes, avgjør ovnen og smaken din!







# AVOKADO MED TUNFISKSALAT

Lag en ny vri med tunfisk og avokado - enkelt og godt. I tillegg er det mye sunnere enn tunfisk med rømme og majones!

## Ingredienser:

- 1 avokado
- 1 sitron
- 1 ss finkakket rødløk
- 1 ss finhakket selleri
- 1 boks hermetisk tunfisk
- Havsalt og pepper
- Tørket dill til pynt

## Slik gjør du:

Del avokadoen i to, fjern steinen og lag en fordypning med en skje. Legg resten av avokadoen i en bolle.

Bland med hakket løk, selleri, saften av en sitron og bland godt.

Hell over tunfisken og bland godt inn med de andre ingrediensene.

Bruk en skje og dander kremen i avokadoskjellene.

*Voila! Du har et lekkert og smakfullt måltid som også tar seg godt ut på lunsjbordet.*



# LAVKARBO FOR NYBEGYNNERE: DEN ULTIMATE GUIDEN

På en lavkarbodiett styrer du unna sukkerholdig mat, pasta og brød. Du spiser mer proteiner, fett og grønnsaker. Det aller beste: Du behøver ikke å telle en eneste kalori!

---

Alt du behøver å gjøre er å spise ren og næringsrik mat, slik som kjøtt, fisk og grønt, og redusere karbohydratinntaket ditt til et minimum.

Når du går på en lavkarbo-diett bytter du altså ut mange av karbohydratene med fett og proteiner. Resultatet blir gjerne god helse og at du går ned i vekt raskt og effektivt.



# MEN FETT – ER IKKE DET FARLIG?

Det kan kanskje høres selvmotsigende ut at du går ned i vekt av å spise mer fett. I flere tiår har vi fått høre at fett er skadelig for helsen vår, og vi har blitt vant til å velge light-produkter med mindre fett.

**Men studier viser at det ikke er noen grunn til å frykte fett. Du kan i stedet betrakte det som en venn. Du bør imidlertid redusere sukker og mat med høy stivelse, få i deg tilstrekkelig mengder med protein og så kan du spise mye fett med god samvittighet.**

Det som skjer når du unngår sukker og stivelse, er at blodsukkeret får muligheten til å stabilisere seg. Samtidig faller insulinnivået, hormonet som lagrer fett. Dette gjør at fettforbrenningen går opp, du føler deg mer mett, begynner å spise mindre – og vekta går ned.

Et lavkarbo-kosthold med lite brød, pasta og ris vil altså holde blodsukkeret og insulinnivået i sjakk. Det er ikke uten grunn at flere leger anbefaler denne dietten til pasienter med diabetes type 2, da den både direkte og indirekte er bra for blodsukkernivået.







# HVA ER KARBOHYDRATER?

Karbohydrater er stivelse, sukker og fiber som finnes i frukt, grønnsaker, korn og melkeprodukter. Sammen med proteiner og fett gir de kroppen påfyll med energi og kalorier.

De regnes som kroppens viktigste energikilde. Målet med å spise færre gram per dag karbohydrater, er å forbrenne fett mer effektivt.

Når vi snakker om et lavkarbo-kosthold, snakker vi gjerne om å begrense mengden karbohydrater til under 20 prosent av det totale kaloriinntaket.



# DE FIRE LAVKARBO-DIETTENE

Det finnes ulike varianter av lavkarbo-dietten. Her kan du lese om fire ulike former for diett med lavt innhold av langsomme og raske karbohydrater. Noen av dem regnes som en streng lavkarbodiett, mens andre gir deg litt mer frihet i hva du kan spise.

## Keto-dietten:

Denne regnes som den strengeste planen du kan følge. Du skal ikke spise mer enn 50 gram karbohydrater per dag, og du spiser samtidig veldig mye fett. Denne dietten er veldig populær for å gå raskt ned i vekt.



## Tradisjonell lavkarbo:

Med denne dietten kan du spise mellom 50 og 100 gram karbohydrater per dag. Mange starter her. Du går ned i vekt uten at dietten er altfor krevende.

## Atkins-dietten:

Denne varianten tar deg gjennom fire ulike faser. Først begynner du med et lavt inntak av karbohydrater, før du etter hver introduserer karbohydratrike matvarer gradvis. Denne planen passer best for deg som er strukturert. Det var faktisk Dr. Robert Atkins som introduserte lavkarbodietten for første gang i 1972 med boken "Dr. Atkins' New Diet Revolution". Den ble tidenes bestselgende slankebok.





# EKSEMPEL PÅ EN 3-DAGERSMENY

Du bestemmer selv hvor store porsjoner du skal spise, avhengig av kaloribehov og hvor mange gram karbohydrater du vil spise/hvor raskt du vil ned i vekt. Listen under gir en pekepinn på hvilken type mat du kan spise som inneholder mye protein og som er egnet for å gå ned i vekt.

## Dag 1:

**Frokost:** Vegetaromelett med avokado

**Lunsj:** Burrito-skål (uten ris eller bønner) med ekstra grønnsaker, kjøtt, ost, guacamole og salsa

**Middag:** Grillet kyllingbryst med stekte grønnsaker som brokkoli eller blomkål, og en halv søtpotet med smør

**Mellommåltid:** Valgfrie bær

## Dag 2:

**Frokost:** Chiapudding toppet med nøtter og melon

**Lunsj:** agurksalat med laks

**Middag:** Kylling eller biff med salat og tomater

**Mellommåltid:** Oliven og grønnsaker

## Dag 3:

**Frokost:** Egg med grønnsaker eller jordbær/blåbær toppet med gresk yoghurt og hakkede nøtter

**Lunsj:** Kylling- og grønnsakssuppe

**Middag:** Reker, grønnsaker og blomkållris

**Mellommåltid:** Proteinbar



# DETTE KAN DU SPISE MYE AV:

**Kjøtt:** alle typer storfekjøtt, svinekjøtt, kylling og lam.



**Fisk:** laks, blåskjell, tunfisk og sardiner inneholder også mye omega 3



**Grønnsaker:** alle typer som dyrkes over bakken. Grønne bladgrønnsaker, spinat, brokkoli, blomkål, kål, avokado, auberginer, paprika, sopp, salat



**Ost:** velg varianter med mye fett.



**Du kan også få i deg mye av:**

- Fløte og helmelk (unngå melk med smaksstoffer, og melk i store mengder).
- Nøtter og frø – gir en god metthetsfølelse. I tillegg har mange nøtter mye omega 6 som er betennelsesdempende.
- Egg – spis så mange egg du vil
- Fukt – det er best å velge bær som blåbær og bjørnebær som inneholder lite sukker, karbohydrater og er rike på næringsstoffer. Server gjerne med ekstra fløte, naturlig usøtet yoghurt eller kokoskrem for å holde på metthetsfølelsen
- Fett – bruk sunt fett som smør, olivenolje, kokosnøttolje, smult eller avokadoolje.

# STYR UNNA:



## Sukkerdrikker:

Brus, melk med smaksstoffer, sportsdrikker, energidrikker, fruktsmoothies og vanlig juice med mye sukker.

## Alle kaker, kjeks, syltetøy, søtsaker

## Alle frokostblandinger:

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

## Brød, pasta, poteter og sukker

## Frukt:

Bør begrenses. Frukt som ananas, mango, druer og spesielt tørket frukt, bør unngås. De har en utrolig høy glykemisk indeks, noe som vil gjøre at insulinet ditt øker (og begynner å lagre fett).

## ALLE fruktjuicer:

Et glass appelsinjuice er ikke det samme som 6 appelsiner, men er det samme som sukkeret fra 6 appelsiner. Og fruktsmoothies er ikke noe bedre. De kan inneholde opptil 35 ts sukker.

## Alle hveteprodukter og korn:

De har høy GI, øker blodsukkeret og øker appetitten Unngå alle korn: inkludert hvete, havre, bygg, spelt

## Pasta:

Rik på karbohydrater

## Ris:

Prøv å erstatte ris med flere grønnsaker eller blomkållris.

## Kosthold eller produkter med lite fett:

Sjekk etiketten. F.eks. kan fettfattig kremost inneholde opptil 15% karbohydrater, mens den vanlige bare er inneholder 4%.







## ER LAVKARBO FOR DEG?

Helt generelt kan man si at lavkarbodietten er trygg for de aller fleste, og det er en effektiv måte å gå ned i vekt på.

Det er likevel noen forbehold som er verdt å merke seg:

Det gjelder for eksempel hvis du er gravid, i så fall kan det være lurt å snakke med legen din før du går i gang med en streng diett.

Du bør også se an livsstilen din. Trener du intenst mye styrke, kan det være at en lavkarbodiett ikke vil gi deg nødvendig drivstoff.

Har du helseproblemer slik som nyresykdom, bør du også snakke med legen din. Da kan det være at du ikke bør spise for mye proteiner. Har du en hjertesykdom er det ikke sikkert du bør spise mye mettett fett (men du kan spise avokado, nøtter og olivenolje) foran smør og rødt kjøtt.

### Spis når du er sulten

Kort oppsummert så skal du altså **spise mer av: kjøtt, fisk, egg, grønnsaker som vokser over bakken og naturlig fett slik som rent smør.**

Du skal **unngå: sukker og stivelseholding mat, som brød, pasta, ris, bønner og poteter.**

Spis når du er sulten, og slutt å spise når du føler deg mett. Det er den gylne regelen, du behøver verken å telle kalorier eller å veie maten. Du trenger heller ikke å velge light-produkter.

# VIL DU GÅ ENDA RASKERE NED I VEKT?

Nå har du fått noen sunne oppskrifter som vil hjelpe deg når du skal ned i vekt.

Ønsker du å få ekstra hjelp til å komme i gang med vektnedgangen, kan et kosttilskudd som MetaBurn hjelpe deg på vei. MetaBurn inneholder blant annet krom som bidrar til å dempe søtsug, i tillegg til grønn te, chili og wakameekstrakt. Krom bidrar også til å opprettholde et normalt blodsukternivå.

Sjekk [metaburn.no](http://metaburn.no) for å prøve MetaBurn gratis i 60 dager - det kan være oppskriften på å nå vekt målet ditt.



**PRØV METABURN GRATIS:**

**BESTILL HER**