



Inköpslista för ketogen kost

Skriv ut och ta med till matbutiken

Bäst: Livsmedel som innehåller mindre än 3 gram kolhydrater per 100 gram mat

Bra: Livsmedel som innehåller 3-6 gram kolhydrater per 100 gram mat

Grönsaksdisken

Bäst:

- Sallad (huvud-, endive-, isbergs-, mache-, romansallad och vattenkrasse)
- Grönsaker (grönkål, spenat, mangold och kålrot)
- Sparris, avokado, bok choy, selleri, äggplanta, örter, kålrabbi, svamp, rädisor, tomat och zucchini

Bra:

- Kronärtskockor, broccoli, broccolini, brysselkål, kål, blomkål, gurka, fänkål, haricot verts, jamsbönor och sockerärter
- Björnbär och hallon

Kött, fisk och skaldjur

Bäst:

- Nötkött, kyckling, vilt, fläskkött och kalvkött
- Bacon, korv* och inälvsmat
- Fet fisk och vit fisk
- Krabba, hummer, musslor, bläckfisk, ostron, kammusslor och räkor

Delikatessdisken

Bäst:

- Skivad kyckling, skinka, pancetta, pastrami, prosciutto, rostbiff och kalkon
- Skivad chorizo, pepperoni och salami
- Kycklingsallad*, äggsallad* och tonfisksallad*

Bra:

- Skivad ost
- Mortadella

Mejerihyllan

Bäst

- Smör och ghee
- Vispgrädde
- Mjukare ostar (mögelost, buffelmozzarella, brie, camembert, färskost, getost, gouda och schweizerost)
- Ägg

Bra:

- Hårdare ostar (cheddar, feta, mozzarella och parmesan)
- Fullfet crème fraîche, keso, naturell grekisk yoghurt, mascarpone, ricotta och gräddfil
- Fet mjölk (en skvätt till kaffet eller téet)

Övriga butiken

Bäst

- Avokadoolja, kokossmör, kokosolja, nötoljor och olivolja
- Ankfett, ister, kycklingfett och talg
- Konserverad fisk och skaldjur (ansjovis, krabba, lax, sardiner och tonfisk)
- Konserverade eller krossade oliver* och surkål
- Stark sås*, majonnäs*, senap* och vinäger*

- Buljong
- Torkade örter, fiberhusk och kryddor
- Fläsksvål* och parmesanchips
- Sodavatten, kaffe, te och osötat kallbryggt iskaffe eller iste

Bra

- Paranötter, macadamianötter, jordnötter och piliinötter
- Frön (chia-, lin-, hampa- och pumpafrön)
- Torkat kött*
- Konserverad kokosmjölk
- Kronärtskockshjärtan, palmhjärta, pickles*, pizzasås*, tomatsås* och sojasås*
- Kallbryggt "bulletproof coffee"

* Läs innehållsförteckningen noga för att undvika oönskat socker och stärkelse