

LOW CARB FOR BEGYNDERE: DEN ULTIMATIVE GUIDE + 5 LETTE LOW CARB-OPSKRIFTER





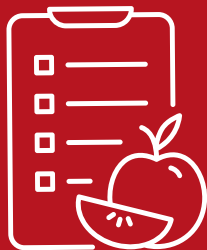
5 LÆKRE OPSKRIFTER MED LAVT INDHOLD AF KULHYDRATER

Vi har samlet 5 gode opskrifter, der både er sunde og low carb-venlige. Det bedste ved at følge en kulhydratfattig kost er, at du ikke behøver tælle en eneste kalorie. Desuden får du følelsen af mæthed i lang tid.

En traditionel low carb-diæt er kendetegnet ved kød, fisk, æg og grøntsager, der vokser over jorden, samt naturlige fedtstoffer som rent smør eller kokosolie.

I de følgende opskrifter finder du flere velsmagende forslag, og nogle af dem tager ikke mere end 10 minutter at lave

Endelig får du også vores artikel "Low Carb for begyndere: Den ultimative guide" helt gratis. Her lærer du alt, hvad der er værd at vide.



Bon appétit!



AVOCADOSALAT MED AGURK OG TOMAT

Lav en klassisk salat og gør den ekstra sund og lækker med avocado. I denne opskrift har vi tilføjet citrondressing og koriander for ekstra friskhed. En enkel og fremragende avocadosalat:

Ingredienser:

- 5 dl søde cherrytomater
- 1 agurk
- Skåret rødløg
- 2 avocado
- 2 spsk ekstra jomfru olivenolie eller solsikkeolie
- 2 spsk citronsaft (fra 1 mellemstor citron)
- ¼ kop hakket koriander
- 1 tsk havsalt
- ⅛ tsk sort peber

Sådan gør du:

Hak tomater, agurk, rødløg og skær avocado i tern. Tilsæt de hakkede koriander og læg grøntsagerne i en stor salatskål.

Lav en dressing med 2 spsk olivenolie og 2 spsk citronsaft, og vend i salaten. Umiddelbart før servering kan du tilføje 1 tsk havsalt og peber.

PS: Hvis du ikke kan lide koriander, smager salaten også godt med dild.

LÆKKER LASAGNE MED HYTTEOST

Når du skifter til low carb, er det let komme til at tænke på alt, du må give afkald på. Men vidste du, at du kan nyde en lækker lasagne med god samvittighed? Denne opskrift smager dejligt og er 100% low carb!

Husk bare at købe en tomatsovs uden sukker - så du kan nyde den med den bedste samvittighed.

Ingredienser:

Pastaplader:

1 hytteost
3 store æg
5 dl revet mozzarella
1,5 dl revet parmesan
Havsalt
Friskkværnet sort peber

Fyld:

1 spsk ekstra jomfru olivenolie
½ hvile
1 spsk tomatpuré
500 g hakket kød
Havsalt
Oregano
Friskkværnet peber
2 dl marinara
Sort peber
5 dl Ricotta ost
3 dl revet mozzarella
1,5 dl skåret parmesan
Frisk hakket persille til pynt

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 180 grader

"Pasta"-plader:

Rør hytteost, mozzarella og parmesan sammen i en stegepande. Tilsæt æg og bland godt. Smag til med salt og peber.

Fordel på en bageplade og bag, indtil pladerne er gyldne, cirka 15 til 20 minutter. Afkøl pladerne

Fyld:

Varm olien op i en stor stegepande ved middelhøj varme. Tilsæt løg og brun løget i cirka 5 minutter. Tilsæt hvidløg og fortsæt med at stege i 1 minut. Tilsæt tomatpuré og bland godt sammen med løget.

Tilsæt hakket kød og varm til det er gennemstegt. Smag til med salt og peber.

Tilsæt marinara og opvarm blandingen. Smag til med oregano, salt og peber.

Del "pasta"-pladerne i to, inden du deler hver af disse i tre halvdele.

Læg et tyndt lag kødblanding i et ildfast fad (22 x 20 cm). Tilføj derefter lagvis et tyndt lag hytteost og kødblanding. Afslut med parmesan på toppen.

Sæt den derefter i ovnen og bag indtil osten har en flot og gylden farve, cirka 30 minutter.

RØRÆG MED STEGTE GRØNTSAGER I KOKOSOLIE

Med denne opskrift kan du nyde en lækker morgenmad hver dag. Den er rig på proteiner, sunde grøntsager, og du holder dig mæt i lang tid. Desuden tager det kun et par minutter at tilberede denne ret.

Ingredienser:

Kokosolie til stegning
Friske grøntsager eller en frossen grøntsagsblanding
Æg
Krydderi
Spinat (valgfrit)

Sådan gør du:
Smelt kokosolie på stegepanden ved mellemhøj varme.

Tilsæt grøntsagerne. Hvis du bruger en frossen blanding, kan du optø grøntsagerne i den nogle minutter først.

Tilsæt 3-4 æg.
Bland krydderier i - fx salt og peber.

Tilsæt spinat (valgfrit).

Rør ved medium høj varme, indtil æg og grøntsager er gennemstegt.



SUPER NEM LOW CARB PIZZABUND

Dette er en low-carb pizza baseret på en bund, som kaldes "fat pizza base". Dette er det tætteste du kommer på en almindelig italiensk pizza. Lad dig ikke skræmme af opskriften og proceduren. Det er lettere, end det ser ud.

Ingredienser:

1,75 dl mandelmel
3,5 dl ost gerne mozzarellaost
2 spsk flødeost naturlig eller med smag, men ikke den lette type
1 æg
1-2 tsk salt, oregano og hvidløgspulver

Sådan gør du:

Smelt mozzarellaost og flødeost i 1 minut i en skål ved fuld effekt i mikrobølgeovnen. Fjern fra mikrobølgeovnen og rør godt rundt. Sæt derefter i mikrobølgeovnen igen og i ca. 30 sekunder, indtil alt er smeltet. Rør nu hurtigt mandelmel, æg og krydderiet i osteblandingen. Det er vigtigt at gøre dette hurtigt, så dejen ikke bliver for kold.

Hæld dejen på et bagepapir og tryk / spred udad med dine hænder eller en spatel. Du kan med fordel smøre et let lag olivenolie oven på pizzadejen. Så vil det være lettere at sprede. Du kan også lægge et bagepapir over og derefter rulle dejen ud.

Prik hele dejen med en gaffel, så der ikke dannes luftbobler i dejen under bagning.

Bag dejen i en forvarmet ovn ved 225 grader uden påfyldning og tag det ud efter 12-15 minutter.

Påfør derefter det ønskede low carb-fyld på bunden, og steg den til den er helt færdig.

Hvor længe en skal bage, afhænger af ovnen og din smag!





AVOCADO MED TUNSALAT

Lav et nyt twist med tun og avocado - enkelt og godt. Derudover er det meget sundere end tun med creme fraiche og mayonnaise!

Ingredienser:

1 avocado
1 citron
1 spsk finthakket rødløg
1 spsk finthakket selleri
1 dåse tun
Havsalt og peber
Tørret dild til pynt

Sådan gør du:

Del avocadoen i to, fjern stenen og lav en fordybning med en ske. Læg det overskydende avocado i en skål.

Bland med hakket løg, selleri, citronsaft og bland godt.

Hæld tunen ud over og bland godt med de andre ingredienser.

Brug en ske og pisk fløden ned i avocado skallerne.

Voila! Du har et lækkert og velsmagende måltid, der også ser godt ud på frokostbordet



LOW CARB FOR BEGYNDERE: DEN ULTIMATIVE GUIDE

På en low carb-diæt styrer du uden om sukkerholdige mad, pasta og brød. Du skal spise mere protein, fedt og grøntsager. Det allerbedste: Du behøver ikke at tælle en eneste kalorie!

Alt du skal gøre er at spise ren og nærende mad, som f.eks kød, fisk og grøntsager, og reducer dit kulhydratindtag til et minimum.

Når du går på en kulhydratfattig kost, erstatter du altså mange af kulhydraterne med fedt og proteiner. Resultatet er normalt en sund livsstil, og at du taber dig hurtigt og effektivt.

MEN FEDT - ER DET IKKE FARLIGT?

Det kan lyde modstridende, at du taber dig af at spise mere fedt. I årtier har vi fået at vide, at fedt er skadeligt for vores helbred, og vi er blevet vant til at vælge fedtfattige produkter med mindre fedt.

Men undersøgelser viser, at der ikke er nogen grund til at frygte fedtet. Du kan i stedet betragte det som en ven. Du bør dog reducere fødevarer med sukker og høj stivelse, huske at spise masser af protein, og så kan du spise en masse fedt.

Hvad der sker, når du undgår sukker og stivelse, er at dit blodsukker får mulighed for at stabilisere sig. Samtidig faldende insulinniveauer, hormonet, der lagrer fedt. Dette gør at din fedtforbrænding går op, du føler dig mættere, begynder at spise mindre - og vægten går ned.

En kulhydratfattig kost med små mængder brød, pasta og ris vil derfor holde blodsukker og insulinniveauer i skak. Det er ikke uden grund, at denne diæt anbefales af flere læger til patienter med diabetes type 2, da den både direkte og indirekte er god til blodsukker.



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 oat flakes. Next to it are several slices of whole-grain bread. To the right, there's a bundle of dry spaghetti and some whole wheat stalks. In the center, there are several pieces of penne pasta. Below the pasta, there are more slices of bread. To the right of the bread, there's a wooden spoon filled with lentils. In the bottom right corner, there's a small bowl filled with a mix of colorful beans. Scattered all over the surface are various grains like rice, quinoa, and seeds.

HVAD ER KULHYDRATER?

Kulhydrater er stivelse, sukker og fiber, der findes i frugt, grøntsager, korn og mejeriprodukter. Sammen med proteiner og fedtstoffer sørger de for at kroppen bliver fyldt med energi og kalorier.

De betragtes som kroppens vigtigste energikilde. Målet om at spise færre gram pr dag gør at kulhydraterne er mere effektive med at forbrænde fedtet i kroppen.

Når vi taler om en kulhydratfattig kost, taler vi gerne om at mængden af kulhydrater begrænses til mindre end 20 procent af det totale kalorieindtag.

DE FIRE FORSKELLIGE FORMER FOR LOW CARB-KURE

Der findes forskellige varianter af diæten med lavt kulhydratindhold. Her kan du læse om fire forskellige former for diæter med et lavt indhold af langsomme og hurtige kulhydrater. Nogle af dem betragtes som en streng lav kulhydrat-kost, mens andre giver dig lidt mere frihed i, hvad du kan spise.

Keto diæten:

Dette betragtes som den strengeste plan du kan følge. Du bør ikke spise mere end 50 gram kulhydrater om dagen, og du spiser på samme tid meget meget fedt. Denne diæt er meget populær for at få et hurtigt vægttab.



Traditionel low carb:

Med denne diæt kan du spise mellem 50 og 100 gram kulhydrater om dagen. Mange starter her. Du taber dig uden kostomlægningen bliver for krævende.

Atkins-diæten:

Denne variant tager dig igennem fire forskellige faser. Start først med et lavt indtag af kulhydrater, før du efterfølgende introducerer kulhydratrige fødevarer lidt efter lidt. Denne plan er bedst for dig som er struktureret. Det var faktisk Dr. Robert Atkins, der introducerede low carb-kost for første gang i 1972 med bogen "Dr. Atkins' New Diet Revolution". Det blev den bedst sælgende kostbog nogensinde.



Palæo-diæten:

Palæo-diæten er baseret på en diæt så tæt på stenalderen som muligt, det betyder blandt andet, at man ikke spiser korn. Du spiser meget kød, rodfrugter og frugt. Men grøntsager og frugt indeholder også kulhydrater, og dette er altså ikke en kost, der primært har få kulhydrater, men det giver meget af den samme gevinst, da du ikke spiser korn.

EKSEMPEL PÅ EN 3-DAGES MENU

Du bestemmer, hvor store portioner du skal spise, afhængigt af dit kaloriebehov og hvor mange gram kulhydrater du vil have spise / hvor hurtigt du vil tabe dig. Listen herunder giver et fingerpeg om, hvilken type mad du kan spise, der indeholder meget protein og som er egnet til at tabe sig.

Dag 1:

Morgenmad: Vegetarisk æggekage med avocado

Frokost: Burrito-skål (uden ris eller bønner) med ekstra grøntsager, kød, ost, guacamole og salsa

Aftensmad: Grillet kyllingebryst med stegte grøntsager såsom broccoli eller blomkål, og en halv sød kartoffel med smør

Snack: Valgfri bær

Dag 2:

Morgenmad: Chia budding toppet med nødder og melon

Frokost: Agurkesalat med laks

Aftensmad: Kylling eller oksekød med salat og tomater

Snack: Oliven og grøntsager

Dag 3:

Morgenmad: Æg med grøntsager eller jordbær / blåbær toppet med græsk yoghurt og hakkede nødder

Frokost: Kylling og grøntsags suppe

Aftensmad: Rejer, grøntsager og blomkålsris

Snack: Proteinbar

DETTE KAN DU SPISE MEGET AF:

Kød: alle typer oksekød, svinekød, kylling og lam.



Fisk: laks, muslinger, tun og sardiner indeholder også en masse omega 3



Grøntsager: alle typer dyrket over jorden. Grønne bladgrøntsager, spinat, broccoli, blomkål, kål, avocado, aubergine, peberfrugt, svampe, salat



Ost: vælg sorter med meget fedt



Du kan også få en masse:

- Fløde og sødmælk (undgå mælk med tilsat smag, og indtag ikke for store mængder)
- Nødder og frø - giver en god mæthedsfølelse. Desuden indeholder mange nødder en masse omega 6, som er antiinflammatorisk.
- Æg - spis så mange æg, du vil
- Frugt - det er bedst at vælge bær såsom blåbær og brombær som har lavt sukkerindhold, kulhydrater og er rige på næringsstoffer. Server med ekstra fløde, naturligt usødet yoghurt eller kokoscreme for at bevare mæthedsfølelsen
- Fedt - brug sunde fedtstoffer som smør, olivenolie, kokosolie eller avocadoolie

STYR UDENOM:



Læskedrikke:

Sodavand, mælk med smag, sportsdrikke, energidrikke, frugtsmoothies og almindelig juice med meget sukker.

Alle kager, kiks, syltetøj, søde sager

Alle morgenmadsblandinger:

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

Brød, pasta, kartofler og sukker

Frugt:

Bør være begrænset. Frugter som ananas, mango, druer og især tørret frugt bør undgås. De har et utroligt højt glykæmisk indeks, som vil gøre at dit insulin øges (og begynder at lagre fedt).

ALT frugtsaft:

Et glas appelsinsaft er ikke det samme som 6 appelsiner, men det indeholder sukkeret fra 6 appelsiner. Og frugtsmoothies er ikke bedre. De kan nemlig indeholde op til 35 teskefulde sukker.

Alle hvedeprodukter og korn:

De har et højt GI, øger blodsukkeret og øger appetitten. Undgå alt korn: inkluderet hvede, havre, byg, spelt

Pasta:

Rig på kulhydrater

Ris:

Prøv at erstatte ris med flere grøntsager eller blomkålsris.

Kost eller fedtfattige produkter:

Tjek etiketten. For eksempel fedtfattig flødeost kan indeholde op til 15% kulhydrater, mens den almindelige kun indeholder 4%.





ER LOW CARB FOR DIG?

Generelt kan man sige, at den kulhydratfattige kost er sikker for de fleste mennesker, og det er en effektiv måde at tabe sig på.

Der er dog nogle forbehold, der er værd at bemærke: Det gælder f.eks., hvis du er gravid: i så fald er det en god idé at tale med din læge, før du går i gang med en slankekur.

Du bør også se på din livsstil. Hvis du træner meget styrketræning, vil en low carb-diæt muligvis ikke give dig tilstrækkeligt med brændstof.

Hvis du har helbredsproblemer som nyresygdom, bør du også tale med din læge. Da kan det være, at du ikke bør spise for meget protein. Hvis du har en hjertesygdom, er det måske en dårlig ide at spise meget mættet fedt (men du kan spise avocado, nødder og olivenolie i stedet for smør og rødt kød).

Spis når du er sulten

Kort sagt bør du spise mere af: kød, fisk, æg, grøntsager der vokser over jorden, og naturlige fedtstoffer som rent smør.

Du bør undgå: sukker og stivelsesholdige fødevarer, såsom brød, pasta, ris, bønner og kartofler.

Spis, når du er sulten, og stop med at spise, når du føler dig mæt. Det er den gyldne regel. Du behøver ikke at tælle kalorierne eller veje maden.

VIL DU ENDNU HURTIGERE NED VÆGT?

Nu har du nogle sunde opskrifter, der hjælper dig når du skal tabe dig.

Vil du have ekstra hjælp til at komme i gang med dit vægttab, er MetaBurn et kosttilskud som kan hjælpe dig på vej. MetaBurn indeholder blandt andet krom som hjælper med at dæmpe trangen til slik, samt grøn te, chili og wakame-ekstrakt. Krom hjælper også med at vedligeholde et normalt blodsukkerniveau.

Tjek metaburn.dk for at prøve MetaBurn gratis i 60 dage - Det kan være opskriften på at nå dit vægtmål.



**PRØV METABURN GRATIS:
BESTIL HER**