

# Ketó

ÞRIÐJUDAGUR 15. JANÚAR 2019

Kynning: Kjötkompaní, Enzymedica



## Fagmenn í kjöti

Kjötkompaní er sannkölluð paradís kjötunnenda. Í verslunum Kjötkompanís í Hafnarfirði og úti á Granda er mikið og gott úrval af fallegum steikum, girnilegu meðlæti og sósum, sem fagmenn verslunarinnar afgreiða af sinni alkunnu snilld. ➔



Nýrri verslun Kjötkompanís úti á Granda hefur verið frábærlega tekið enda kærkomin viðbót í þá skemmtilegu flóru verslana sem er að finna í hverfinu.



Úrvalið af girnilegu kjöti og réttum í kjötborði Kjötkompanís er afar mikið.

Við sérhæfum okkur í vel verkuðu og vel meðhöndluðu kjöti af öllu tagi og seljum til dæmis ekki nautakjöt nema það hafi fengið að hanga í minnst 25 daga,“ segir Jón Örn Stefánsson matreiðslumaður sem stofnaði Kjötkompaní árið 2009 en hróður verslunarinnar hefur vaxið og dafnað á þeim áratug sem hún hefur starfað enda starfa fagmenn bak við kjötborðið og áhersla er lögð á gæði og vönduð vinnubrögð. „Við leitumst alltaf við að vera með ferskasta hráefnið sem býðst hverju sinni og það er að stærstum hluta upprunið hjá íslenskum bændum.“

Þeir sem aðhyllast lágkolvetna ketó-fæði koma ekki að tómunum kofanum hjá Kjötkompaní. „Starfsfólk okkar þekkir ágætlega til ketó-mataræðisins og getur aðstoðað fólk en auk þess eru góðar innihaldslýsingar á öllum vörum Kjötkompanís og auðvelt fyrir kunnann að leita eftir upp-



Kjötið gerist ekki betra.

lýsingum,“ segir Jón Örn. Starfsfólk Kjötkompanís er einnig oft spurt út í réttu leiðina til að elda kjöt og Jón Örn segir öllu svarað eftir



Fullkomið lágkolvetnafæði.

bestu getu. „En einnig bendum við fólk á síðuna okkar [www.kjotkompani.is](http://www.kjotkompani.is) þar sem hægt er að finna leiðbeiningar og fjölda



Smáréttir Kjötkompanís hafa sannarlega slegið í gegn.

Smáréttirnir eru vinsælir í veislur og aðra viðburði.



„Hamborgararnir okkar eru sívinsælir og seljast í bílförum, enda úr hundrað prósent kjöti og með réttu fituhlutfalli.“

kennslumyndbanda um hvernig best sé að meðhöndla steikur.“

**Hamborgarar í bílförum**

En hvað er vinsælast?

„Það fer mikið eftir árstíma en þó má nefna nautalund delux sem krydduð er með trufflusveppum. Hún er afskaplega vinsæl líkt og nauta ribeye-ið okkar. Í lambinu má nefna lambakonfektíð í kryddlegi og svo eru hamborgararnir

okkar sívinsælir og seljast í bílförum, enda úr hundrað prósent kjöti og með réttu fituhlutfalli.“ Hann segir tilbúnu súpunar einnig vel þekktar og sívinsælar enda tilvaldar í veislur af öllum toga.

**Veislupjónusta og ný verslun á Granda**

Kjötkompaní rekur veislupjónustu sem nýtur vaxandi vinsælda. „Smáréttirnir okkar eru gríðarlega eftirsóttir og eru pantaðir við fjölmörg tilefni. Við sjáum einnig um stórar veislur, brúðkaup, árshátíðir og fleira,“ segir Jón Örn.

Fyrir rúmu ári var opnuð ný verslun Kjötkompanís úti á Granda. „Það hefur gengið frábærlega og við höfum fengið flottar viðtökur. Enda er búðin kærkomin viðbót í þá skemmtilegu flóru verslana sem er að finna á Granda.“

Nánari upplýsingar má finna á [www.kjotkompani.is](http://www.kjotkompani.is)

# Magaverkirnir hurfu og orkan kom til baka

Enzymedica er fjölbreytt vörulína af öflugum meltingarensímum sem bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíð en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

## Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta meðal annars niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er svo slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

## Orkumeiri og nærast vel

Kristín Sif Björgvinsdóttir er 34 ára íþróttakona sem hugsar vel bæði um hreyfingu og mataræði. Hún er sannkallaður orkubolti, tveggja barna móðir sem starfar sem útvarpskona á K100 og þjálfari í CrossFit Reykjavík auk þess sem hún æfir með keppnisliði Mjölnis í boxi og keppir bæði í CrossFit og ólympískum hnefaleikum. Magaónot kringum máltíðir hafa þó háð henni en eftir að hún fór að nota Digest Gold meltingarensím frá Enzymedica hafa lífsgæðin aukist til muna:

„Ég fann oft fyrir orkuleysi kringum hádegis og fékk oft illt í magann eftir máltíðir. Ég fór að taka Digest Gold meltingarensím og fann strax mikinn mun, magaverkirnir hurfu bókstaflega

og orkan kom til baka. Ég borða hollan og góðan mat og vanda mig mjög við að fá rétt hlutföll af næringarefnum yfir daginn. Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.“

## Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveifur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

## Nokkrar staðreyndir um ensím

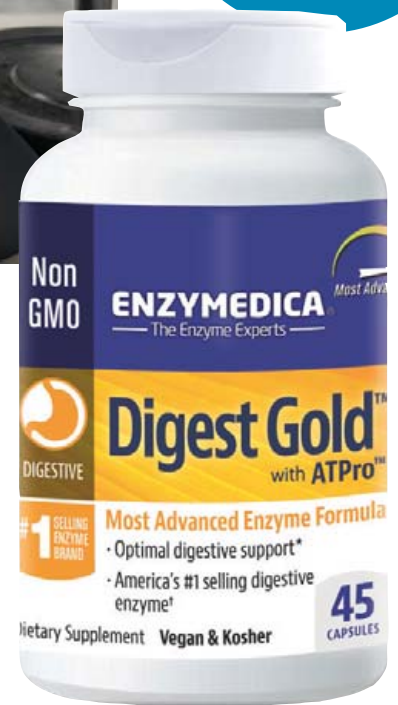
Ensim í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols og geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.



Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.

Kristín Sif Björgvinsdóttir, útvarpskona, CrossFit-þjálfari og tveggja barna móðir

Þú finnur muninn strax!  
Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana



## Enzymedica

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Það sem er einstakt við þessar vörur er að ensím eru unnin með aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað saman mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensim sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælt á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

## Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



### Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



### Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



### Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandráðum.



### Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

# Fæðumst ekki nammigrísir

Einkapjálfarinn og rithöfundurinn Gunnar Már Kamban er andlit ketó-mataræðisins á Íslandi. Á 25 ára ferli sem einkapjálfari hefur hann aldrei séð viðlíka árangur þegar kemur að viðsnúningi lífsstílstengdra sjúkdóma og hröðu þyngdartapi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



## Hvað er ketó?

Ketó er viss uppsetning á mataræði sem hjálpar fólki að léttast á auðveldan hátt og bæta heilsu sína. Sýnt hefur verið fram á að ketó-mataræði getur hjálpað við að koma ánum lífsstílsjúkdómum í eðlilegt horf, svo sem of háum blóðþrýstingi, of mikilli blóðfitu og áunninni sykursýki.

*Hefur ketó áhrif á lífsstílstengda sjúkdóma?*

Já. Eitt helsta markmið ketó-mataræðis er að bæta líðan og fólki finnur strax hvernig orka þess eykst í dagsins önn. Mataræðið dregur úr bólgu og bólgutengdum sjúkdómum, og hefur oft verulega góð áhrif á vissar tegundir af gigt. Ketó-mataræði getur aðstoðað fólk að minnka lyfjaskammta eða jafnvel hætta á lyfjum við of háum blóðþrýstingi, sykursýki og gigt.

*Fyrir hvern er ketó-mataræði?*

Alla fullorðna einstaklinga sem kljást við ofþyngd og lífsstílstengda sjúkdóma. Nú eru sex af hverjum tíu Íslendingum of þungir og fjórðungur landsmanna þjáist af offitu. Þeir sem ættu hins vegar að sneiða hjá ketó eru mjólkandi mæður, þeir sem hafa sykursýki típu 1 og börn og unglingar sem eru enn að taka út þroska. Í bókinni set ég upp matseðla til fjögurra vikna til að koma fólki af stað og þeir henta flestum. Allir matseðlar eru uppbyggðir af hefðbundnum heimilismat sem hægt er að kaupa í hvaða stórmarkaði sem er; uppskriftir

sem tekur um 10 til 25 mínútur að matbúa og innihalda fimm til átta hræfni. Í ketó-mataræði eru engir flóknir drykkir né fæðubótarefni í mjólkformi. Það þarf heldur ekki að taka inn nein bætiefni því í ketó-mataræði er einblínt á næringarríkasta matinn í hverjum orkuefnaflokki. Þannig borðum við rétt magn af kjöti, fiski og eggjum úr prótínflokknum; flóru af fjölbreyttum fitusýrum úr kjöti, mjólkurvörum, avókadó, hnetum og fræjum. Það er líka gnægð kolvetna í ketó-mataræði en við borðum eingöngu þau trefja- og næringarríkustu sem koma frá grænmeti og salati. Við tökum því slakari kolvetnisgjafana út, eins og brauð, pasta og hrisgrjón, sem eru tiltölulega næringarsnauð hræfni, og sykur sem er algjörlega næringarsnauður, og borðum eingöngu besta matinn úr öllum næringarflokkum fyrir frumur líkamans.

*Hvað er til ráða með sykurpúkann sem lætur oft ófríðlega eftir mat?*

Í bókinni gef ég uppskriftir að súkkulaði og snakki til mótvægis við hefðbundin sætindi, en ræðst þó aðallega á orsökina til að svara því af hverju við erum sólgín í sætt eftir matinn. Ástæðan er ójafnvægi á blóðsykri. Það er nefnilega enginn fæddur nammigrís og með því að halda blóðsykrinum í jafnvægi komum við í veg fyrir löngun í sætt. Í því felst grunnurinn að ketó og mín skoðun er sú að ketó-mataræði sé auðveldara en nokkur önnur aðferð til að létta sig og bæta heilsuna, vegna þess að ef maður gerir allt rétt losnar maður loksins við sífellda löngun í brauð og sætindi.

*Er ketó-mataræðið ævilöng skuldbinding?*

Nei, því þegar blóðsykurinn heldur jafnvægi næst stjórn á kolvetnalöngun, maður hættir að upplifa löngun í sykur og vera matráðugur og borðar ekki lengur yfir sig. Orkan verður jafnari og þá verður auðveldara að komast í gegnum freistingar hvunnadagsins. Mataræðið hjálpar fólki að léttast og snúa við ánum sjúkdómum. Þegar fólk er komið á góðan stað í ferlinu og búið að ná markmiðum sínum á ketó, mæli ég með einhverri útgáfu láglöngnamataræðis, sem leyfir manni ansi mikið, í stað þess að fara aftur í hefðbundið mataræði.

*Þarf lækni að gefa grænt ljós áður en farið er á ketó-mataræði?*

Læknar, hér á landi og um allan heim, eru margir hverjir mjög hlynntir ketó-mataræði og eftir að hafa starfað sem einkapjálfari í 25 ár kemur nú til mín fólk með áunna sykursýki, of hátt kólesteról og of háan blóðþrýsting sem hefur



## Árangurssaga Höllu Gunnarsdóttur

Ég get ekki lýst breytingunum sem orðið hafa á mér síðan ég byrjaði á láglöngnamataræðinu og nú ketó-mataræðinu í framhaldinu. Ég hef glímt við gigt í langan tíma og verið háð sterkum gigtarlyfjum til fjólda ára. Ég hef orðið að minnka við mig vinnu og verkirnir hafa oft og tíðum verið óbærilegir. Ég hafði ekki hreyft mig í langan tíma þegar ég ákvað að taka heilsu mína föstum tökum og fór af stað í hreyfingu og tók mataræðið í gegn samhliða því.

Ef ég væri ekki að upplifa það á eigin líkama og liðum hefði ég ekki trúað þessum viðsnúningi á svo skömmum tíma. Allt frá árinu 2012 hef ég þurft að taka inn daglega gigtarlyf en eftir fáeinir vikur á ketó-mataræðinu er ég hætt á því lyfi og líðanin í líkamanum er hreint ótrúleg. Orkan er auðvitað allt önnur þegar ég er laus við verkina og ekki skemmir fyrir að ég missti 10 kíló á tiltölulega skömmum tíma. Þar sem ég hef svo haldið mig við þetta mataræði, ekki sist vegna velliðunar, stend ég í dag 20 kílóum léttari frá því ég byrjaði á ketó, aðeins nokkrum mánuðum seinna. Þessi vegferð hefur gengið ótrúlega vel og er langt umfram mínar vonir. Líðanin er stórkostleg og þetta er sá lífsstíll sem ég mun halda mig við.

hreinlega verið bent á að tileinka sér ketó-mataræði af læknun. Mér finnst sérstaklega ánægjulegt að upplifa að læknar sjái að mögulega sé til önnur laus en að setja fólk á lyf eða í skurðaðgerðir, og séu farnir að horfa til þriðju lausinnar sem er að fólk snúi lífsstílstengdum sjúkdómum við sjálft með mataræði og lífsstílsbreytingu, því það veldur raunverulegum breytingum til batnaðar.

*Hvað getur fólk átt von á að léttast hratt á ketó-mataræði?*

Slíkt er einstaklingsbundið og getur farið eftir því hvort undirliggjandi vandi standi í veginum en þá léttist fólk ekki eins hratt. Mikilvægt er að kynna sér mataræðið vel og vera með aðgerðaáætlun áður en lagt er af stað, fylla ísskápinn

með réttum matvælum til að forðast aukaverkanir eins og höfuðverk eða ef vatnsbúskapurinn fer í ójafnvægi, en mjög auðvelt er að koma í veg fyrir slíkt ef rétt er gert. Algengast er að fólk missi nokkuð mörg kíló fyrstu dagana því kolvetni binda vökva og þegar neysla þeirra er minnkuð rennur vökvi af fólki. Síðan er þyngdartapið jafnt og þétt og algengt að fólk missi hálf til eitt kíló á viku. Því fylgir velliðan að sjá strax á vigtinni að breytingar á mataræðinu virka og vökvatapið er líka hvetjandi því margir eru fullir af þjúgum og með umframvökva í líkamanum sem er óþægilegt að upplifa.

*Hvernig komstu sjálfur á snodir um ketó-mataræðið?*

Ég gaf út Láglöngnamabókina

Gunnar Már kynntist ketó-mataræði fyrst þegar hann keppti í vaxtarækt um aldamótin 2000. Hann segir ketó vera auðveldara en nokkra aðra aðferð til að létta sig og bæta heilsuna.

MYND/TINNA STEFÁNSDÓTTIR

2012 um LKL-lífsstílinn sem naut mikilla vinsælda og gaf góðan árangur. Ketó er raunhæft framhald á því. Ég keppti sjálfur í fitness og vaxtarækt um aldamótin 2000 og kynntist þar ketó-mataræði í gegnum vaxtaræktarfólk sem notaði það til að skera sig niður og virkaði vel. Ég hef því í langan tíma haft áhuga á þessari mataræðismedferð en ketó er sambland af því sem hefur virkað best frá því ég gaf út LKL-bókina. Ég nota nú líka föstur og mæli með að áhugasamir prófi að fasta með ketó-mataræði. Til eru margar útgáfur en ég mæli sérstaklega með 17:7 föstunni. Þá borðar fólk frá klukkan 12 á hádegi til klukkan 19 á kvöldin en fastar í 17 tíma þar á milli. Með því fer líkaminn hraðar og fyrr í að nota sinn eigin fituforða sem orkugjafa, sem er trikkið í ketó. Ég gef fólki kost á alls kyns föstum í bókinni. Í 17:7 föstunni mæli ég alltaf með að borða fulla máltíð í hádeginu en ekkert smotteri því ella er hættara við að maður missi sig seinni-partinn þegar líkaminn þarfnast meiri fyllingar. Að fasta fram að hádegi, borða tvær góðar máltíðir og millimal ef fólk kys en það eru fullt af hugmyndum að millimalum í bókinni.

*Hvers vegna ketó?*

Ég hef sjálfur góða reynslu af ketó en það hafa líka þúsundir Íslendinga sem farið hafa í gegnum ketó-prógramm. Á öllum mínum ferli, sem spannar yfir 25 ár, hef ég aldrei nokkurn tímann séð viðlíka árangur, sérstaklega hvað varðar lífsstílstengda sjúkdóma. Það er ekki ofsögum sagt að fólk öðlist algjörlega nýtt líf.



Gunnar gaf nýlega út nýja bók um ketó.



***ALLTAF  
KETÓ***

**@GOGOICELAND**

# Einfaldir og góðir ketó-réttir

Það er alls ekkert flókið að elda eftir ketó-uppskriftum og hægt er að finna mikið úrval af þeim í matreiðslubókum, á uppskriftasíðum og ýmsum matarbloggum. Hér koma þrjár einfaldar og gómsætar uppskriftir sem allir ættu að ráða vel við og falla að smekk flestra fjölskyldumeðlima.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



## Ilmandi kjúklingaréttur

Fyrir 6

**700 g kjúklingabringur**  
**2 msk. garam masala**  
**3 tsk. rifinn engifer**  
**3 tsk. hvítlaukur, smátt saxaður**  
**120 ml hrein jógúrt**  
**1 msk. kókosolía**  
**Sósan:**  
**2 msk. smjör**  
**1 laukur, saxaður**  
**2 tsk. ferskur rifinn engifer**  
**2 tsk. smátt saxaður hvítlaukur**  
**1 dós maukaðir tómatar**  
**1 msk. kórianderduft**  
**½ msk. garam masala**  
**2 tsk. kummin**  
**1 tsk. chili-duft**  
**½ bolli rjómi**  
**Salt**

Skerið kjúklinginn í hæfilega munnbita og setjið í stóra skál ásamt 2 msk. af garam masala, 1 tsk. af rifnum engifer og 1 tsk. af söxuðum hvítlauk. Bætið jógúrt út í og hrærið vel saman. Kælið í a.m.k. 30 mínútur.



Garam masala kryddblandan setur skemmtilegan svip á þennan rétt.

Til að búa til sósuna skal setja laukinn, afganginn af engifer og hvítlauk, maukuðu tómata og kryddin í blandara. Maukið þar til sósan verður fin.

Setjið 1 msk. af olíu á stóra pönnu og steikið kjúklinginn við miðlungshita í 3-4 mín. á hlið eða þar til hann er brúnn og falllegur. Þegar allur kjúklingurinn er steiktur er sósunni hellt út á og látið malla í 5-6 mín. Bætið næst rjómanum og smjörinu út í og

sjóðið í mínútu. Smakkið til með salti. Gott er að strá kóriander yfir áður en rétturinn er borinn fram. Með honum má bera fram blómkálsgrjón.

## Ljúffengur blómkálsöfnréttur

Fyrir 8

**8 sneiðar af stökku beikoni**  
**1 stórt blómkál, skorið í bita**  
**½ bolli sýrður rjómi**



Ljúffengur réttur þar sem blómkál og beikon eru í aðalhlutverki.

**½ bolli majónes**  
**1 msk. ranch seasoning krydd**  
**¼ tsk. svartur pipar**  
**1 bolli rifinn Monterey Jack ostur (annars blanda af gouda og parmesan)**  
**1 bolli rifinn cheddar-ostur**  
**6 msk. saxaður graslaukur**

Hitið ofninn í 190 gráður. Gufusjóðið blómkálið þar til það er mjúkt. Blandið saman í skál sýrðum rjóma, majónesi, ranch seasoning kryddi og svörtum pipar. Næst fer út í blómkál, helmingur af beikoni, bolli af cheddar-osti og 3 msk. af graslauk. Hrærið vel saman.

Smyrjið meðalstórt fat og hellið innihaldinu í það. Setjið Monterey Jack ostinn og hinn helminginn af beikoninu ofan á. Setjið álpappír yfir og bakið í ofni í 20 mín. Takið þá álpappirinn af og bakið aukalega í 5-10 mín. eða þar til ostur er orðinn gulbrúnn og falllegur. Stráið að lokum afgangi af graslauk yfir.

Þessi réttur hentar bæði sem meðlæti og sem aðalréttur fyrir fjóra.

## Bragðgóður kjötréttur með kúrbitsspagetti

**450 g sirloin-steik, skorið í hæfilega munnbita**  
**4 kúrbitar, meðalstórir, skornir í spagetti með skrælara eða sérstöku áhaldal til að búa til „spagetti“ úr grænmeti**  
**1 msk. olía**  
**3 msk. smjör**  
**2 tsk. saxaður hvítlaukur**  
**¼ bolli (60 ml) kjötsoð (annars grænmetissoð)**  
**1 msk. steinselja, söxuð**  
**1 tsk. ferskt timian**  
**½ tsk. chili-flögur (má sleppa)**  
**Safi úr ½ sítrónu**  
**Marinering:**  
**¼ bolli sojasósa**



Kúrbitsspagettið er frábært með þessum bragðgóða kjötrétti.

**1 msk. olía**  
**1 msk. Sriracha-sósa (eða álíka sósa)**  
**Svartur pipar**  
**Safi úr ½ sítrónu**

Setjið innihald marineringarinnar í stóra skál og bætið kjötbitum út í. Blandið vel saman og látið standa a.m.k. í 20 mín. Hitið olíu á stórru pönnu. Takið kjötbita úr marineringunni og geymið hana. Steikið kjötbitana þar til gullinbrúnir. Ekki setja of marga bita í einu, steikið frekar í nokkrum hlutum. Bætið út í 2 msk. af smjörinu og hvítlauknum, steikið í 1-2 mín. og hrærið vel á meðan. Setjið næst kjötið á disk.

Setjið næst á sömu pönnu afgang af smjörinu, sítrónusafann, chili-flögur, kjötsoðið og afganginn af marineringunni. Sjóðið í 2-3 mín. og hrærið reglulega.

Bætið næst kúrbitsspagettiinu út í og látið sjóða í 2-3 mín. Hrærið reglulega. Ferskri steinselju og timiani bætt út í og sósunni leyft að sjóða aðeins niður (kúrbiturinn gefur gjarnan frá sér vatn). Berið fram heitt.

## MCT OLÍA TILVALIN Í BULLETPROOF KAFFI

Hentar á ketó mataræði

MCT fitusýrur meltast hraðar en venjulegar fitusýrur og gefa því skjótfengna orku

MCT fitusýrur eru góðar fyrir þyngdarstjórnun og auka grunnbrennsluna

MCT olíur eru seðjandi og minnka því hungurtilfinningu





**FYRSTA UPPLAG UPPSELT**

**NÆSTA SENDING VÆNTANLEG 23. JANÚAR**

**FÆST Í HAGKAUP**

**HAGKAUP**

*Meira  
svona  
alla daga*



## Ketó pítsubotnar

Þeir sem ætla sér að taka upp lágkolvetna ketó-mataræði hræðast oft tilhugsunina um að missa af skyndibitamát á borð við pítstur. En ekki þarf að örventa því hægt er að finna frábæra staðgengla í stað pítsubotna úr hveiti og geri. Hér eru tvær uppskriftir úr blómkáli annars vegar og osti hins vegar.

### Pítsubotn úr blómkáli

½ stórt höfuð af blómkáli, niðurtætt (sett í örbylgjuofn í um 8 mín.)

1 stórt egg eða 2 lítil

1 bolli rifinn ostur

Við þetta má til dæmis blanda: 1–2 tsk. óreganó, hvítlauksdufti, maukuðum eða ferskum hvítlauk og salti.

Hægt að bæta við 1–2 msk. af möndlumjöli til að binda betur saman, en þarf ekki.

Örbylgjublómkaðinu blandað saman við innihaldið í botninum og flatt út á bökunarpappír, bakað í 15 mín. við 200 gráður. Þegar botninn er orðinn gylltur er hann tekinn út. Áleggi er radað á hann og pítsumni stungið aftur inn í ofn.



### Pítsubotn úr osti

170 g rifinn ostur

2 msk. rjómaostur

85 g möndlumjöl

1 egg

salt og krydd að smekk

Ostur og rjómaostur settur í skál og hrært saman. Brætt í örbylgjuofni, en hrært reglulega inn á milli.

Möndlumjöli, egg og kryddi bætt saman við og hrært í með gaffli. Hnoðað saman. Gott er að bleyta putta því blandan er klístruð. Sett á bökunarpappír með aðra örkyfir. Dreift úr með höndum eða kökukefli.

Göt eru stungin á botninn með gaffli og hann bakaður þar til gylltur.

Botninn tekinn út og radað á hann áleggi og síðan er pítsumni stungið aftur inn í ofninn.

## Gerðu vel við þig á ketó

**A**ð aðhyllast ketó-mataræði þýðir ekki að þú þurfir að lifa meinalætalífi. Hér er listi yfir þær fæðutegundir sem falla undir ketó. Hann er ekki tæmandi en gefur tóninn.

**Kjöt: Rautt kjöt og fuglakjöt.**

**Feitur fiskur: Må þar nefna lax, silung, túnfisk og makríl.**

**Egg.**

**Smjör og rjómi.**

**Feitur ostur.**

**Hnetur og fræ.**

**Lárpera.**

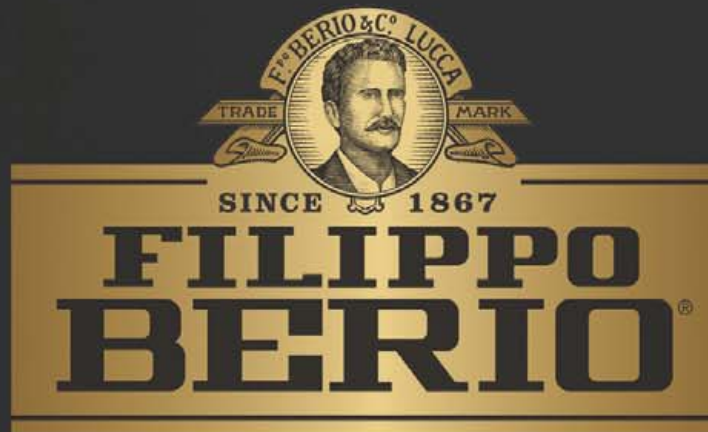
**Hrein grísk jógúrt.**

**Svolítið af berjum; brómber, jarðarber og hindber hafa frekar lágan sykurstuðul en bláber hærri.**

**Kaffi og te.**

**Góðar oliur: Eins og ólífuolía, kókosolía og avókadóolía.**

**Grænmeti með lágan sykurstuðul. Það sem vex ofanjarðar eins og spinat, kúrbitur, blómkál, gulrætur og margt fleira. Ferskar kryddjurtir.**



*Ísreint meistaraverk*

