GRATIS GUIDE

3 Dagars Keto-Startpaket

Den perfekta starten på ketogen kost

Måltidsplan | Inköpslista | Starttips



KETOGUIDEN.COM

FRAMTAGEN I SVERIGE

Välkommen!

02

Du har tagit det första steget mot ett hälsosammare liv. Den här guiden hjälper dig igång.

Hej och tack för att du laddade ner 3 dagars keto-startpaket! De här tre dagarna är **exakt samma plan** som de första dagarna i 4-veckorsprogrammet — samma portionsstorlekar, samma recept och samma uträknade makros.

På de kommande sidorna hittar du tre dagars måltider, en färdig inköpslista och grundreglerna. Allt är uträknat i förväg — du behöver bara följa planen.

Kom ihåg: de första dagarna kan kännas jobbiga. Det är helt normalt. Din kropp anpassar sig till ett nytt bränsle, och snart märker du skillnaden i energinivån.

Så här använder du guiden

1

Läs igenom

Bekanta dig med hela guiden i kväll innan du börjar.

2

Gå till affären

Skriv ut inköpslistan och köp allt på en gång.

3

Börja i morgon

Följ dag för dag och njut av resan.

Vad du kan förvänta dig under 3 dagar

I
DAG

Kroppen använder glykogenlagren. Du kan känna dig hungrig.

2
DAG

Anpassningen börjar. Drick mycket vatten och tillsätt salt.

3
DAG

Ketosen börjar! De första tecknen på förändrad energi.

»3 dagar är allt du behöver för att bevisa för dig själv att det här fungerar.«

EMMA LINDSTRÖM, KETOEXPERT

Vad är ketos?

03

En enkel förklaring av hur ketogen kost fungerar och varför den är effektiv.

Ketogen kost är en kost med lite kolhydrater och mycket fett som får kroppen att använda fett som primär energikälla i stället för kolhydrater. Detta metabola tillstånd kallas ketos.

70 %	25 %	5 %
FETT	PROTEIN	KOLHYDRATER
avokado, smör, olivolja	lax, kyckling, ägg	grönsaker, bär

Ketosens huvudprinciper

- Kroppen går över till att förbränna fett som energi på 2–4 dagar
- Energinivån håller sig jämn hela dagen — ingen eftermiddagssvacka
- Ketoner är effektivt bränsle för hjärnan — bättre koncentration
- Hungerkontrollen förbättras naturligt — mindre småätande

Elektrolyter — nyckeln till att må bra

Trötthet och huvudvärk de första dagarna beror nästan alltid på brist på elektrolyter, inte på brist på kolhydrater. Med de här tre slipper du det helt.

Natrium (salt)	Kalium	Magnesium
3–5 g	3–4 g	300–400 mg
PER DAG	PER DAG	PER DAG
havssalt, buljong, saltade nötter	avokado, spenat, lax	nötter, mörk choklad, tillskott

Grundregler

04

Vad du ska äta och vad du ska undvika. Ha den här sidan till hands de första dagarna.

Ät fritt

- Laxfilé (färsk)
- Kycklingfilé
- Nötfärs (10 %)
- Bacon
- Ägg
- Smör
- Vispgrädde (36 %)
- Cheddarost
- Fetaost
- Grekisk yoghurt (10 %)
- Olivolja (extra virgin)
- Avokado
- Spenat (färsk)
- Gurka
- Broccoli
- Blomkål
- Champinjoner
- Oliver
- Mandlar
- Blåbär (frysta)

Undvik detta

- Bröd
- Pasta
- Ris
- Potatis
- Gröt
- Müsli
- Socker
- Godis
- Banan
- Äpple
- Juice
- Läsk
- Öl
- Cider
- Lättprodukter
- Snabbmat

Börja enkelt

Försök inte komma ihåg allt på en gång. Första dagen fokuserar du bara på att äta livsmedlen på listan och undvika socker och spannmål. Med tiden blir det naturligt.

Inköpslista

Allt du behöver till måltiderna under tre dagar. Skriv ut och ta med till affären.

3 DAGAR

Kött & Fisk

☐ Bacon	50 g
☐ Kycklingfilé	500 g
☐ Laxfilé (färsk)	200 g
☐ Nötfärs (10 %)	200 g
☐ Tonfisk i olja (avrunnen)	160 g

Ägg & Mejeri

☐ Cheddarost	100 g
☐ Fetaost	100 g
☐ Färskost	200 g
☐ Vispgrädde (36 %)	200 ml
☐ Ägg	12 st

Grönsaker

☐ Avokado	2 st
☐ Blomkål	200 g
☐ Broccoli	200 g
☐ Citron	1 st
☐ Färska örter (dill, persilja, gräslök)	1 kruka
☐ Gurka	1 st
☐ Körsbärstomater	100 g
☐ Lime	1 st
☐ Oliver	100 g
☐ Salladsmix	200 g
☐ Stjälkselleri	100 g
☐ Tomater	100 g

Oljor & Fett

☐ Kokosolja	250 ml
☐ MCT-olja	250 ml
☐ Olivolja (extra virgin)	500 ml
☐ Smör	250 g

Nötter & Övrigt

☐ Benbuljong	500 ml
☐ Currypasta (röd)	1 burk
☐ Dijonsenap	1 burk
☐ Erytritol	200 g
☐ Kakaopulver	100 g
☐ Kokosmjölk (fet)	400 ml
☐ Kryddor (peppar, paprika, gurkmeja)	1 burk
☐ Majonnäs (utan socker)	200 g

- Skriv ut den här sidan och ta med den till affären
- Kött och fisk går bra att frysa i portioner
- Köp grönsakerna färska och använd dem inom 3 dagar

Dag 1

06

Första dagen med den nya kosten. Ät dig mätt — begränsa inte kalorierna.

FRUKOST

Äggröra & avokado

3 ägg i grädde, ½ avokado, 10 g smör

428 kcal | 35 g fett | 20 g prot. | 3.1 g nettokolh.

LUNCH

Kycklingsallad med fetaost

150 g kycklingfilé, 45 g fetaost, 60 g salladsmix, 60 g körsbärstomater, ¼ st gurka, 20 g oliver, 1½ msk olivolja (extra virgin), ¼ st citron

607 kcal | 38 g fett | 55 g prot. | 7.5 g nettokolh.

MIDDAG

Ugnsbakad lax med broccoli

180 g laxfilé (färsk), 20 g smör, 120 g broccoli, ¼ st citron, färska örter (dill, persilja, gräslök)

559 kcal | 40 g fett | 40 g prot. | 6.2 g nettokolh.

MELLANMÅL

Gurkstavar & färskost

Gurkskivor och 30 g färskost

88 kcal | 7 g fett | 2 g prot. | 2.7 g nettokolh.

1 682	120 g	117 g	20 g
KALORIER	FETT	PROTEIN	NETTOKOLH.



Kycklingsallad med fetaost



Ugnsbakad lax med broccoli

SÅ HÄR GÖR DU

Kycklingsallad med fetaost

1. Stek kycklingstrimlorna i het panna 5–6 minuter. Krydda med salt och peppar.
2. Lägg sallad, tomater, gurka och oliver i en skål.
3. Toppa med den varma kycklingen och smulad fetaost.
4. Ringla över olivolja och citronsaft precis före servering.

Ugnsbakad lax med broccoli

1. Sätt ugnen på 200 °C. Lägg laxfilén i en smord form.
2. Fördela smörklickarna över laxen, pressa över citron och salta.
3. Grädda 12–15 minuter tills laxen flagnar med en gaffel.
4. Ånga broccolin 5 minuter och servera med färsk dill.

Drick tillräckligt

Sikta på minst 2–3 liter vatten i dag. Ta en halv tesked salt i ett glas på morgonen.

Dag 2

07

Andra dagen. Kroppen börjar anpassa sig. Kom ihåg att dricka vatten och tillsätta salt.

FRUKOST

Ketosmoothie

½ avokado, 1 dl kokosmjölk, 1 msk kakao, ½ msk MCT-olja

398 kcal | 40 g fett | 5 g prot. | 5.3 g nettokolh.

LUNCH

Tonfisk- och äggsallad

100 g tonfisk i olja (avrunnen), 2 st ägg, 1½ msk majonnäs (utan socker), 40 g stjälkselleri, 40 g salladsmix, 1 tsk dijonsenap

514 kcal | 38 g fett | 39 g prot. | 2.8 g nettokolh.

MIDDAG

Färsbiffar i ostsås

150 g nötfärs (10 %), 1 st ägg, 25 g cheddarost, 15 g smör, 30 ml vispgrädde (36 %), 50 g salladsmix

669 kcal | 52 g fett | 44 g prot. | 2.6 g nettokolh.

MELLANMÅL

Benbuljong & smör

2 dl benbuljong och 10 g smör

114 kcal | 9 g fett | 6 g prot. | 1 g nettokolh.

1 695	139 g	94 g	12 g
KALORIER	FETT	PROTEIN	NETTOKOLH.



Tonfisk- och äggsallad



Färsbiffar i ostsås

SÅ HÄR GÖR DU

Tonfisk- och äggsallad

1. Koka äggen hårda (10 min), kyl och skala dem.
2. Häll av tonfisken och rör ihop den med majonnäs och senap.
3. Tillsätt finhackad selleri och äggklyftorna. Blanda försiktigt.
4. Servera på salladsblad eller packa i låda som matlåda.

Färsbiffar i ostsås

1. Blanda färsen med ägget. Krydda med salt och svartpeppar.
2. Forma två biffar och stek dem i smör 4 minuter per sida.
3. Häll grädden i pannan, tillsätt riven ost och låt koka upp till sås.
4. Servera biffarna med såsen och en fräsch sallad.

Sov gott

Under anpassningen kan sömnen störas. Se till att få 7–8 timmars sömn. Magnesium före sänggåendet kan hjälpa.

Dag 3

08

Sista dagen! Din kropp är nu på väg in i ketos. Bra jobbat!

FRUKOST

Bacon & ägg

40 g bacon, 2 ägg, stekta tomater

333 kcal | 27 g fett | 18 g prot. | 2.9 g nettokolh.

LUNCH

Kyckling- och avokadosallad med lime

150 g kycklingfilé, ½ st avokado, 50 g salladsmix, ½ st lime, 1½ msk olivolja (extra virgin), koriander (färsk)

564 kcal | 36 g fett | 49 g prot. | 5 g nettokolh.

MIDDAG

Kycklingcurry med blomkålsris

150 g kycklingfilé, 0,8 dl kokosmjölk (fet), 2 tsk currypasta (röd), 1 msk kokosolja, 120 g blomkål, 5 g smör, koriander (färsk), ¼ st lime

632 kcal | 41 g fett | 52 g prot. | 10.1 g nettokolh.

MELLANMÅL

Kokta ägg

2 hårdkokta ägg och havssalt

156 kcal | 11 g fett | 13 g prot. | 1.2 g nettokolh.

1 685	115 g	132 g	19 g
KALORIER	FETT	PROTEIN	NETTOKOLH.



Kyckling- och avokadosallad med lime



Kycklingcurry med blomkålsris

SÅ HÄR GÖR DU

Kyckling- och avokadosallad med lime

1. Stek kycklingen, eller använd färdigstekt kyckling. Skär den i strimlor.
2. Rör ihop limesaft och olivolja till dressing.
3. Lägg upp sallad, avokadoskivor och kyckling på tallriken.
4. Ringla över dressingen och strö koriander ovanpå.

Kycklingcurry med blomkålsris

1. Riv blomkålen till risstorlek på rivjärn eller i matberedare.
2. Stek kycklingbitarna i kokosolja 4–5 minuter. Tillsätt currypastan och rör en minut.
3. Häll i kokosmjölken och låt sjuda 8–10 minuter tills såsen tjocknar.
4. Stek blomkålsriset i smör 3–4 minuter. Servera med koriander och lime.

Grattis! 3 dagar avklarade

Du står nu på tröskeln till ketos. Härifrån börjar fördelarna: jämn energi, bättre koncentration och viktnedgång.

NÄSTA STEG

Vad händer nu?

09

3 dagar är bara början. Så här fortsätter du mot en varaktig ketogen livsstil.

Du har just bevisat för dig själv att ketogen kost fungerar. Men den verkliga förändringen sker när du fortsätter längre. Med en färdig plan för 4 veckor får du rutinerna på plats, vecka för vecka.

4 Veckors Ketogen Guide

- ✓ 28 dagars måltidsplan
- ✓ 47 recept med makros
- ✓ Spårningshäfte på 44 sidor
- ✓ 76-sidig keto-guide
- ✓ 4 inköpslistor, en per vecka
- ✓ Excel-spårning för makros

GRATIS 3-DAGARSPAKET

- ✓ 3 dagars meny
- ✓ 1 inköpslista
- ✓ Grundläggande tips

4 VECKORS GUIDE

- ✓ 28 dagars meny
- ✓ 4 inköpslistor
- ✓ 47 recept
- ✓ Full guide + FAQ
- ✓ Spårningshäfte
- ✓ Excel-spårning

Är du redo för en bestående förändring?

SE HELA PLANEN

ketoguiden.com



Emma Lindström
KETOEXPERT · KETOGUIDEN.COM