

Diet Doctors ketoutmaning

Skåprensning

Ny kosthållning innebär ny mat! Öka dina chanser att lyckas genom att minimera frestelserna. Kasta (eller ge bort) all söt och stärkelserik mat från kyl, frys och skaffereri. Ju mer du rensar ut, desto bättre. Behöver du lite vägledning i vad du ska göra dig av med? Här är vår lista:

Skaffereri

Bönor (torkade, konserverade och bakade)

Bröd och bakverk

Cashewnötter

Chips

Choklad (behåll choklad med >85% kakao)

Flingor och müsli

Frukt (färsk, torkad och konserverad)

Godis

Havregryn

Honung

Jordnötssmör och andra nötsmör*

Kakor

Kex

Kryddblandningar (taco, fajita etc)*

Mjöl

Pasta

Pastasås*

Popcorn

Potatis och sötpotatis

Sirap

Snacks

Socker i alla former

Spannmål (korn, quinoa, ris, vete, etc.)

Sylt (gelé, chutney och marmelad)

Tacoskal

Tortillabröd

Wraps

Kylskåp

Energidryck

Frukt

Fruktjuice

Jordnötssmör och andra nötsmör*

Ketchup*

Läsk

Margarin

Mjök

Salladsdressing*

Salsa och andra såser*

Sirap

Sylt (gelé, chutney och marmelad)

Öl

Frys

Bröd och bakverk

Fryst majs

Färdiga middagar

Fryst pizza

Glass

Kakor

Pommes frites (alla frysta potatisprodukter)



* De flesta färdigköpta såser, kryddmixer och andra färdigförpackade produkter innehåller onödigt mycket socker och andra tillsatser. Om du är osäker, läs innehållsförteckningen noga och leta efter socker och stärkelse av olika slag. Titta också på kolhydratinnehållet, som tumregel ska det hålla sig under 5 gram per 100 gram.