

MODIFISERT KETOGEN DIETT

OPPSKRIFTSHEFTE



Ketogen diett er en etablert medisinsk behandling som kun bør startes opp under oppfølging fra et erfarent behandlingsteam med lege, sykepleier og klinisk ernæringsfysiolog.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Ved behandlingsresistent epilepsi
og nevrometabolske sykdommer



OPPSKRIFTSHEFTE

MODIFISERT KETOGEN DIETT

Dette oppskriftsheftet er til deg som på grunn av epilepsi behandles med en modifisert ketogen diett. Oppskriftene er utarbeidet av svenske dietister som jobber med ketogen diett på de største sentrene i Sverige.

Vi håper det skal inspirere deg til å komme i gang med behandlingen og at dette kan bidra til økt variasjon i kostholdet ditt. Diettbehandling av epilepsi skal alltid gjøres etter anbefaling og godkjenning fra lege og i samråd med klinisk ernæringsfysiolog.

Vel bekomme!



LINFRØKJEKS



2 dl linfrø
1 ½ dl sesamfrø
1 dl gresskarkjerner
1 dl solsikkekjerner (ristede)
4 dl vann
½ ts urtesalt eller buljongpulver og
f.eks. paprika eller urtekrydder

Tid: 9 timer (inkludert hvile i kjøleskapet over natten)
Hele oppskriften gir: 23 g karbohydrat

Slik gjør du

Hell linfrøene i en beholder, dekk til med vann og la den stå i kjøleskapet i minst seks timer. Helst over natten.

Bland deretter i de andre frøene i den klissete røren og tilsett krydderne. Bred røren utover en bakeplate kledd med bakepapir. Prøv å få røren så jevnt fordelt som mulig.

Stekes i ovnen på 125°C i 1 time. Senk deretter temperaturen til 100°C og stek ytterligere i 1 time. Åpne stekeovnsdøren litt en gang i blant, ca. hvert kvarter, for å slippe ut damp.

Skru av varmen på stekeovnen, la bakeplaten bli stående, men la ovnsdøren stå på gløtt til stekeovnen har blitt kald. Kjeksen skal ha blitt helt tørr. Du kan vende på dem når de er nesten ferdige for at det skal gå litt fortere. Ta dem ut og brekk dem i passende biter.

SESAMBRØD



20 biter

1 ts (3 g) fiberhusk
2 dl sesamfrø uten skall
1 ts bakepulver
2 dl revet hvitost, type Norvegia
3 egg

Tid: 15 minutter
Hele oppskriften gir: 7,7 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 225°C. Ha alle tørre ingredienser og revet ost i en skål og rør rundt med en skje slik at alt blir godt blandet. Tilsett eggene og rør det hele sammen til en deig.

Legg bakepapir i en langpanne. Hell ut deigen på bakepapiret og jevn den ut med en slikkepott. Deigen dekker kanskje ikke hele papiret, men skal rekke til ca. 38x24 cm. Stek sesambrødene i midten av stekeovnen i 8 minutter.

MANDELBOLLER



12 stykker

60 g mandelmel eller malte skåldete mandler
2 ss sesamfrø, uten skall
2 ss (6 g) fiberhusk
1 ts bakepulver
½ ts salt
2 egg
1 dl vanlig crème fraîche (35 % fett)
2 ss flytende margarin

Tid: 40 minutter
Hele oppskriften gir: 10,1 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200°C. Bland sammen mandelmel, sesamfrø, fiberhusk, bakepulver og salt. Rør inn resten av ingrediensene. Bland godt sammen og la røren stå og svulle et kvarter.

Rull ut 12 boller og legg dem på en bakeplate med bakepapir. Stekes i ovnen i ca. 15 minutter.

La mandelbollene avkjøles på rist.

OST- OG SESAMFLARN



1 ½ dl (90 g) sesamfrø uten skall
1 dl (40 g) revet hvitost, type Norvegia
½ ts salt (kan utelates)
1 egg

Tid: 25 minutter
Hele oppskriften gir: 3,9 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 175°C. Bland sammen alle ingrediensene til en klissete røre. Legg et bakepapir på en stekeplate og bred røren jevnt utover til et tynt lag. Legg deretter plastfolie eller et bakepapir over røren slik at det blir lettere å kjevle den ut.

Stekes i 15 minutter på 175°C. Skjær den i ruter og snu. La dem tørke i ettervarmen i stekeovnen.

Variasjon

1. Bytt ut ½ dl sesamfrø med linfrø. Dette reduserer mengden karbohydrater med 0,7 g.
2. Tilsett 1–2 ss olivenolje, så blir baksten sprøere.
3. Tilsetter du litt mer salt samt olivenolje, får du snacks som du kan spise med en god dip!



NØTTE- OG FRØBRØD

200 g linfrø
50 g sesamfrø
50 g hasselnøtter
50 g mandler, med skall
25 g hvetekli
25 g havrekli
2 ts bakepulver
50 g smeltet smør, usaltet
300 g (1 boks) crème fraîche (35 % fett)
6 egg

Tid: 90 minutter
Hele oppskriften gir: 46,5 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 175°C. Bland sammen linfrø, sesamfrø, hasselnøtter, mandel, kli og bakepulver.

Bland deretter i smør, crème fraîche og egg. Hell røren i en avlang brødform kledd med bakepapir.

Stekes i 60 – 80 minutter (avhengig av stekeovnen) på 175 – 200 °C. Ta brødet ut av formen og la det avkjøles på rist. Skjæres i tynne skiver.

OOPSIEBRØD



Ca. 6 stykker

3 egg
100 g Philadelphiaost, vanlig type
1 ts bakepulver
Litt salt

Tid: 40 minutter
Hele oppskriften gir: 5,5 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 150°C. Skill eggehvite og -plomme. Pisk eggehviten stiv (slik at du kan snu bollen på hodet uten at eggehviten renner ut). Tilsett litt salt.

Pisk eggeplommene, Philadelphiaosten og bakepulveret. Vend osterøren inn i eggehviten. Bland forsiktig slik at luften beholdes i røren.

Fordel røren på et bakepapir.
Stekes i 25 minutter på 150°C.

PITABRØD



3 stykker

1 egg
1 ½ dl crème fraîche (35% fett)
1 dl mandelmel
1 dl sesamfrø
1 ts fiberhusk
1 klype salt
2 ts bakepulver

Tid: 35 minutter
Hele oppskriften gir: 17,8 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett ovnen på 175°C. Ha alt det tørre i en bolle. Bland inn eggeplommene og crème fraîche og rør godt rundt. La deigen hvile i 10 minutter.

Del deigen i tre runde emner på en bakepapirkledd stekeplate, bruk sleiv og trykk dem litt flate.

Stekes i 15 min.

FLATBRØD



Ca. 20 stykker

300 g eggehvite
4 stk store eggeplommer
250 g smøreost, vanlig type
60 g soyamel
1–2 ss smeltet smør eller flytende margarin (Ikke mer! For mye fett kan gjøre at røren skiller seg)
3 ts bakepulver
salt

Tid: 30 minutter
Hele oppskriften gir: 26,2 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 225°C. Skill eggehvite og -plomme. Mos osten i en bolle og tilsett eggeplommen. Rør til den blir jevn og glatt (nesten som eggerøre).

Pisk eggehviten stiv i en annen bolle og tilsett en klype salt. Bland sammen mel og bakepulver og tilsett litt om gangen til eggehviten. Vend forsiktig inn osterøren og til slutt det avkjølede matfettet.

Bred ut til tynne "kaker" på et bakepapir og stekes i ca. 10 minutter i 225°C.

EGG- OG BACONMUFFINS



8 egg
1 dl kremfløte (37 % fett)
1 stk (150 g) pakke bacon
1 dl lett Crème Fraîche (10 % fett)
1 dl (40 g) revet hvitost, type Norvegia
Salt og pepper

Tid: 35 minutter
Hele oppskriften gir: 9,8 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 175°C. Skjær baconet i biter og stek det i en stekepanne. Bland sammen alle ingrediensene til en røre.

Fyll muffinsformer og stek i 20 minutter i 175°C.

KOKOSTOPPER



Ca. 35 stykker

50 g flytende margarin
2 egg
200 g revet kokosmasse (usøtet)
Flytende søtstoff etter smak
Smak til med ekte vaniljepulver

Tid: 30 minutter
Hele oppskriften gir: 13,3 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 175°C. Rør sammen søtstoff og egg. Ikke visp. Tilsett kokos og margarin. La røren stå i 10 minutter slik at kokosen sveller, da beholder nemlig kokostoppene formen.

Legg på to teskjeer røre for hver kokostopp på en bakeplate kledd med bakepapir.

Stekes i midten av stekeovnen ca. 10 min.
Løsne på toppene før de er avkjølt.

Kunstig søtstoff

Det finnes flere typer kunstig søtstoff å velge mellom. Vær oppmerksom på at noen typer inneholder karbohydrat. Snakk med din kliniske ernæringsfysiolog om valg av kunstig søtstoff.

SJOKOLADE- ELLER KOKOSBOLLER



50 g mørk sjokolade (70 % kakao)
25 g smør
1 dl kremfløte (37 % fett)
Flytende søtstoff etter smak
5 g kakaopulver eller 15 g kokosmasse

Tid: 40 minutter
Hele oppskriften gir: 21 g karbohydrat

Slik gjør du

Kok opp fløten i en kjele, tilsett sjokoladen og rør til den smelter. Ta bort kjelen fra varmen og tilsett smør og søtstoff. Bland til en jevn røre.

Alt 1. Hell i konfektformer og avkjøles i kjøleskap.

Alt 2. Hell i en bolle og avkjøles i kjøleskap. Bruk en is-skje til å forme boller av sjokoladeblandningen. Rull bollene i kokos eller siktet kakaopulver.

TIPS!

Sikt først kakaopulveret på et bakepapir og rull over bollene. Legg opp på et serveringsfat og server.

PANNACOTTA



4 stykker

5 dl kremfløte (37 % fett)
3 stk gelatinplater
Flytende søtstoff etter smak

Smakstilsetting

0,8-1,3 g karbohydrat (per smakstilsetning)
1 ts pulverkaffe
1 ts kakaopulver
1 ss bær (blåbær eller bringebær)

Tid: 30 min (+ avkjøling)

Hele oppskriften gir:

18,6 g karbohydrat uten smakstilsetting

Slik gjør du

Bløtlegg gelatinplatene i minst 5-10 minutter i kaldt vann. Ta dem opp og klem ut vannet. Kok opp fløten med valgfri smakstilsetting. Når fløten har kokt opp, ta den vekk fra platen og legg i gelatinplatene. Rør til gelatinen har løst seg opp.

Hell opp i porsjonsformer og sett dem i kjøleskapet i et par timer eller til pannacottaen har stivnet. Ta pannacottaen ut av formene og server dem på små asjetter (eller server rett av formene).

TIPS!

Noen ganger må du dyppe porsjonsformene i litt varmt vann for at pannacottaen skal slippe. Men de skal bare dyppes raskt, ellers kan de miste formen. Pynt med bringebær eller en saus av blandede bær.

OSTECHIPS



200 g parmesanost eller annen god ost
Urter eller annet rent krydder

Tid: 15 minutter

Hele oppskriften gir:

0-2 g karbohydrat avhengig av type ost

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 175°C. Riv osten grovt. Legg osten i fine små hauger på en bakeplate kledd med bakepapir. Haugene skal ikke ligge for tett, fordi de flyter ut under steking. Sett platen i stekeovnen i ca. 5-8 minutter til osten har smeltet og blitt lett lysebrun. Dryss over valgfritt krydder/urter.



FLØTEISKREM

1 egg
1 ss rapsolje/Calogen nøytral
3 ss kremfløte (37 % fett)
1-2 g kakaopulver og/eller
litt ekte vaniljepulver
Søtstoff etter smak

Hele oppskriften gir: 1,2 g karbohydrat

Slik gjør du

Skil eggehvite og -plomme. Pisk eggehviten stiv. Pisk fløte, bland inn eggeplommen, rapsolje/Calogen og smak til med kakao- eller vaniljepulver. Vend inn stivpisket eggehvite og rør om. Hell røren i en liten plastboks. Sett den i fryseren og nyt den etter noen timer.

FORFRISKENDE SAFTIS



Hele oppskriften gir: 0 g karbohydrat

Slik gjør du

Frys ferdig utblandet FUN Light-saft i saftisformer.

BLÅBÆRPAI MED NØTTEMEL



8 små paier

2 dl (115 g) blandede nøtter*
½ dl sesamfrø, uten skall
50 g smør eller margarin
2 eggeplommer
1 klype havsalt
½ ts ekte vaniljepulver
2 dl (110 g) blåbær
Søtstoff etter smak

Tid: 45 minutter
Hele oppskriften gir: 14,6 g karbohydrat

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 175°C. Smelt smør eller margarin i en stekepanne, rør inn nøtteblandingen. Bland inn sesamfrø, la det frese en stund på stekepannen.

Tilsett søtstoff, vaniljepulver og ørlite havsalt. Saltet framhever smaken, men du skal bare bruke litt.

Hell over halvparten av nøtterøren i en egen bolle. Avkjøles en stund. Rør inn de to eggeplommene i bollen. Fordel røren i bunnen på 8 små former. Bruk en spiseskje i hver. Legg blåbærene på toppen.

Topping: Topp med den andre halvparten av nøtterøren oppå bærene.

Stek i 175°C i ca. 15 minutter.

**Det er i utregning av karbohydrat brukt 0,5 dl av hver av følgende nøtter: paranøtter, mandler, valnøtter og hasselnøtter.*

KESAM Å LA MALTA



½ dl (50 g) kesam (7,1 % fett)
¼ dl (35 g) pisket kremfløte (37 % fett)
20 g Ketocal 4:1 pulver vanilje rørt ut i litt vann
2 ss FUN Light skogsbærsmak
3 stk (15 g) frosne bringebær

Hele oppskriften gir: 4,3 g karbohydrat

Slik gjør du

Pisk kremfløten. Rør inn Kesam og Ketocal utrørt i vann.

Server med en saftsaus laget av bringebær og FUN light.



PANNEKAKER/VAFLER



Tid: 20 minutter
Hele oppskriften gir: ca. 3,6 g karbohydrat
Hvorav tilbehøret gir: ca. 2,0 g karbohydrat

Slik gjør du

Pisk sammen alle ingrediensene i en bolle. Stek 1–2 pannekaker i rikelig med smør eller flytende margarin. Eller lag vafler med den samme røren.

Server med stivpisket kremfløte, tilsett Calogen og søtstoff.

Pynt med bringebær.

1 egg
3 ss kremfløte (37 % fett)
1 ss (15 g) Calogen nøytral
1 ts fiberhusk
¼ ts bakepulver
Søtstoff etter smak

Tilbehør:

3 ss kremfløte (37 % fett)
¼ ss Calogen nøytral
6 stk bringebær

BLÅBÆRYOGHURT

Hele oppskriften gir: 3,3 g karbohydrat

10 g Ketocal 4:1 pulver vanilje + litt vann
2 ss naturell yoghurt
¼ dl frosne blåbær



KALD AVOKADOSUPPE

100 ml kyllingbuljong av 1 ts Maggi Organic Chicken Fond (med 16 g karbohydrat/100 g) og resten vann
¼ stk (40 g) avokado
1 ½ ss kremfløte (37 % fett)
Ca. 2 ss (35 g) Calogen nøytral
½ ss ferskpresset sitron
Litt nykvernet svart pepper

Tid: 20 minutter
Hele oppskriften gir: 1,8 g karbohydrat

Slik gjør du

Bland sammen alle ingrediensene utenom pepper. Smak til med pepper til slutt.



FALSK KRABBE



- 1 ½ ss lett Crème Fraîche (10 % fett)
- 1 ts ekte majones
- 30 g makrell (røkt eller naturell på boks)
- ½ ss tomatpuré
- ½ kokt egg

Tid: 15 minutter

Hele oppskriften gir: 3,8 g karbohydrat

Slik gjør du

Mos makrellen med gaffel og tilsett majones, kesam og tomatpuré og bland godt sammen. Grovhakk egget og rør det forsiktig inn. Krydre eventuelt med litt urtesalt, svart pepper og dill. Server med brød og salatblader som et mellommåltid, forrett eller til lunsj.

KETOHAVREGRØT



- 1 ss havregryn
- 1 ½ ss rapsolje
- ½ dl vann
- 1 egg
- 2 ss kremfløte (37 % fett)

Tid: 15 minutter

Hele oppskriften gir: 4,6 g karbohydrat

Slik gjør du

Bland sammen alle ingrediensene i en kjele. La det koke under omrøring i ca. 3–5 minutter. Spe på med vann om nødvendig.



TYRKISK EGGERØRE

- 2 egg
- 3 ss kremfløte (37 % fett)
- ½ dl (30 g) løk
- 1/3 stk (30 g) tomat
- ½ dl (30 g) fetaost
- 1 ½ ss smør
- 1 ½ ss rapsolje
- Salt
- Paprikapulver
- Svart pepper
- Mynte

Tid: 20 minutter

Hele oppskriften gir: 3,9 g karbohydrat

Slik gjør du

Bland sammen egg, kremfløte, olje, salt, pepper og paprikapulver. Hakk løk og tomat og stek dem i smør i noen minutter. Hell over eggerøren og smuldret fetaost. Rør til røren stivner. Dryss på hakket mynte eller en annen urt du liker.





SJOKOLADEDRIKK MED VANILJESMAK



Hele oppskriften gir: 1 g karbohydrat

Serveres varm eller kald

20 g Ketocal 4:1 pulver vanilje

+ minst 80 ml vann

½ ss (4 g) kakaopulver

KETOCAL BÆRSMOOTHIE

Hele oppskriften gir: 3 g karbohydrat

40 g Ketocal 4:1 pulver nøytral eller vanilje

1 dl usøtet soyadrikke (1,1 g karbohydrat pr. 100 ml)

4 stk (20 g) frosne bringebær, 1 stk (18 g) frossent jordbær eller 8 stk (15 g) frosne blåbær

Bruker du Ketocal 4:1 pulver med nøytral smak, kan du tilsette litt søtstoff

Bruk en mikser dersom det er bær i smoothien/drikken!

KETOCAL VANILJEDRIKK

Hele oppskriften gir: 1,3 g karbohydrat (2,2 g om man du bruker Nestlé pulverkaffe som smakstilsetning)

45 g Ketocal 4:1 pulver vanilje

Ca. 200 ml vann

Smak til med litt kanel, kardemomme eller pulverkaffe

FRISK YOGHURTDRIKK

Hele oppskriften gir: 3,5 g karbohydrat

1/3 dl naturell yoghurt

1 ½ dl usøtet soyadrikke (1,1 g karbohydrat pr. 100 ml)

½ dl Calogen nøytral

1 ss utblandet FUN Light-saft, valgfri smak

DRIKK MED LAVT KARBOHYDRATINNHOLD

Hele oppskriften gir: 1,7 g karbohydrat

1 ½ dl usøtet soyadrikke (1,1 g karbohydrat pr. 100 ml)

½ dl Calogen nøytral

1 ss utblandet FUN Light-saft, og ev. 1 kryddermål ekte vaniljepulver



For mer informasjon om ketogen diett:

www.nutricia.no/ketogendiett

www.matthewsfriends.org

www.charliefoundation.org

Nutricia Norge AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com

www.nutricia.no

Dette heftet er oversatt fra den svenske brosjyren "Receptsamling Modifierad Ketogen diet" (2. opplag), som er utviklet av dietister fra de største sentrene for ketogen diett i Sverige sammen med Nutricia.

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.