

HVAD ER KETO?

Keto-diæt

Keto er en diæt hvis mål er at skære kulhydrater ned til i mellem 20-50g, og helst under 20g. Keto er en lav kulhydrat, høj fedt og moderate protein kost, der skal fremme Ketose.

Hvad er ketose?

Ketose er en helt naturlig tilstand, der opstår, når kroppen mangler kulhydrater som brændstofkilde.

Kulhydrater er normalt kroppens foretrukne valg, men i fraværet af kulhydrater vil den gradvist begynde at bruge ketoner som den primære brændstofkilde.

5% kulhydrater 25% protein 70% fedt

Ketoner er et biprodukt af fedtforbrændingen og fungerer som en meget effektiv brændstofkilde.

ROVITATEM VOLUPTA

Phasellus augue nisi, pharetra vel condimentum posuere ullamcorper varius metus. Quisque a congue justo nam non interdum erat a rutrum nisl.

Proin ultricies fermentum augue nec imperdiet. Nam venenatis magna nulla, ac posuere justo interdum eget. Quisque a ex eget tellus rhoncus ullamcorper nec sit amet velit. Integer viverra ante et tortor hendrerit, at convallis nisl dignissim.

Curabitur tempus pharetra tempus. Aenean sollicitudin arcu a tellus fermentum egestas. Nulla molestie nibh tincidunt augue suscipit, vel ornare tellus commodo. Suspendisse pulvinar nisl sed suscipit finibus. Maecenas vel consequat ante, eget efficitur libero.

Aenean eu ante turpis. Ut sit amet egestas ipsum. Sed ultrices cursus enim, nec dictum lectus egestas sit amet.

Etiam et tortor at libero tincidunt egestas. Mauris consequat consequat nulla, et ornare enim venenatis sit amet. Sed malesuada pretium lacinia.

Pellentesque finibus dolor eget mauris fermentum aliquam. Ut blandit purus vel nunc accumsan conse-

quat. Donec iaculis mattis ex id venenatis. In a augue in tellus bibendum laoreet. In elementum dui sit amet neque feugiat iaculis vel viverra risus.

Proin vitae accumsan lorem, sed sodales diam. Integer eget quam ante. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam erat volutpat.

Donec dictum nulla vel sem condimentum, et vulputate nisi dignissim. Etiam consequat est vel eros mattis, at pellentesque nunc dignissim.

Praesent sit amet ex placerat, ornare sapien sed, accumsan mi. Nam quis blandit ex. In ultrices consequat rutrum. Integer molestie felis nec lorem venenatis dictum.

Etiam et tortor at libero tincidunt egestas. Mauris consequat consequat nulla, et ornare enim venenatis sit amet. Sed malesuada pretium lacinia. Pellentesque finibus dolor eget mauris fermentum aliquam. Ut blandit purus vel nunc accumsan conse.



MÅLE EN-HEDER

by Name HEre

Proin ultricies fermentum augue nec imperdiet. Nam venenatis magna nulla, ac posuere justo interdum eget. Quisque a ex eget tellus rhoncus ullamcorper nec sit amet velit.

Integer viverra ante et tortor hendrerit, at convallis nisl dignissim. Curabitur tempus pharetra tempus. Aenean sollicitudin arcu a tellus fermentum egestas. Nulla molestie nibh tincidunt augue suscipit, vel ornare tellus commodo. Suspendisse pulvinar nisl sed suscipit finibus.

Maecenas vel consequat ante, eget efficitur libero. Aenean eu ante turpis. Ut sit amet egestas ipsum. Sed ultrices cursus enim, nec dictum

lectus egestas sit amet.

Etiam et tortor at libero tincidunt egestas. Mauris consequat consequat nulla, et ornare enim venenatis sit amet. Sed malesuada pretium lacinia. Pellentesque finibus dolor eget mauris fermentum aliquam. Ut blandit purus vel nunc accumsan consequat.

Donec iaculis mattis ex id venenatis. In a augue in tellus bibendu laoreet. In elementum dui sit amet neque feugiat iaculis vel viverra risus. Proin vitae accumsan lorem, sed sodales diam. Integer eget quam ante. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.





VARM KAKAKO

tre tsk kakako pluver udsødet to tsk stevia fire spsk fløde 38% 200 ml varmt vand

Bland kakako pluver og stevia, med fløden, den kan eventult varmes lidt inden.

Det varme vand tilføjes.

Netto kulhydrater 2,1 g Ønskes der flødeskum til kakakoen kan den lave med to spsk. Netto kulhydrater bliver med flødeskum 3,2g











