

GI-NULL!

Oppskriftsboken
for deg som vil ned i vekt

Sten Sture Skaldeman

GI-NULL!

Av forfatteren som
skrev *Spis deg ned i vekt* –
og gikk ned fra 145 til 80 kg

GI-Null!
Forlaget Lille Måne © 2008
Utgitt etter avtale med Sten Sture Skaldeman.

Originalens tittel: GI-NOLL!
© 2007 Sten Sture Skaldeman og Prisma, Stockholm
Omslag: Kjetil Tørum
Sats: Hamar Maskinsetteri
Trykt hos AIT Otta

ISBN 978-82-92605-36-3

ANDRE BØKER AV STEN STURE SKALDEMAN PÅ NORSK:

SPIS DEG NED I VEKT

Lett med fett – endelig slank

*Sten Sture Skaldemans bok der han forteller hvordan han gikk ned fra 145 til 80 kilo,
utelukkende ved å velge et naturlig kosthold uten sukker og stivelse.*

I alle bokhandlere – ISBN 9788292605202 – kr 349,- – utkom januar 2006

SPIS DEG NED I VEKT

– uten å sulte

*En oppdatert, redigert og forkortet utgave av
SPIS DEG NED I VEKT, i hendig pocketformat.*

I alle bokhandlere – ISBN 9788292695219 – kr 199,- – utkom juli 2007

På svensk finnes også

Frågor och svar om Skaldemans diett

Gott om svamp

Se www.skaldeman.se eller

svenske nettbokhandlere som for eksempel www.adlibris.se

«Min omlegging av kostholdet har vært en suksess – hjertelig takk for en fantastisk inspirasjon!»

Tommy Lyndgren, Oslo

«Dette er en usedvanlig intelligent og velskrevet bok ... Vi får bare håpe at etablerte ernæringseksperter åpner øynene og innser at rådene deres ikke er like bra som dem Skaldeman kommer med.»

Lidia Maria Berg, ernæringsfysiolog

Marina de Paoli, dr.philos., ernæringsfysiolog

«*Spis deg ned i vekt* er så full av skarpsindige iakttagelser at den burde inngå i pensumlitteraturen ved alle universiteter og høyskoler der man underviser i ernæringslære og helse.»

Dag Viljen Poleszynski, dr.philos., ernæringsfysiolog

Fagredaktør i Mat&Helse

«Jeg er barnelege. Sten Sture Skaldeman har gjort som barna og lyttet til sin egen kropp. Han sa nei til karbohydrater da han oppdaget at de gjorde ham fet, og han sa ja til fett da han oppdaget at fett i kosten gjorde ham slank. Det er lurt å prøve selv. Skaldeman har funnet ut at man ikke blir grønn av grønnsaker og ikke fet av fett. Det er et godt prinsipp å lytte til sin egen kropp, for det gjør de kloke barna.»

Björn Hammarskjöld, barnelege, dr.philos. i biokjemi

«Selv har jeg brukt Skaldemans prinsipper i terapeutisk sammenheng de siste fem årene. Resultatene er entydige: Mer fett i maten setter ikke bare fart på fettforbrenningen, men normaliserer også fettverdiene i blodet (triglyseridene). Legger du om til et mer fettholdig kosthold, og begrenser karbohydratene, styrkes immunforsvaret betraktelig, noe Skaldeman er et levende eksempel på.»

Jens Veiersted, ernæringsterapeut, Arenaklinikken, Oslo

Besøk forlagets hjemmeside,
www.lillemaane.no
og finn linker og henvisninger, intervjuer og
artikler om Skaldemans kosthold.

Forfatterens hjemmeside er
[*www.skaldeman.se*](http://www.skaldeman.se)

Innhold

Hva er GI-Null!?	11
Hva skal vi spise?	15
Når skal vi spise?	18
Spis deg ned i vekt!	19
Tør vi stole på virkeligheten?	21
Vokt deg for GI-tullet!	23
Den «geniale» tallerkenmodellen!	25
Hva betyr kaloriene?	27
GI-Null! er et helseopplegg	30
På tide å velge opplegg!	31
Vi repeterer Skaldemans forholdstall	35
Når svigermor kommer på besøk	38
En rask innføring i matlaging med GI-Null!	40
Sauser, dressinger og aromasmør	46
Noen fine småretter	64
Hvilke grønnsaker er best?	69
Brød og sånt som ligner på brød	71
Noen små og middels store synder	77
Dette bør du alltid ha i huset	80
Noen praktiske tips	82
• Kort om gruppe 50+	84
Skaldemans slankekjøttkake	87

Oppskrifter for 50+	89
• Kort om gruppe 25+	111
Oppskrifter for 25+	114
• Kort om gruppe 10	132
Oppskrifter for 10+	135
Å spise i samsvar med GI-Null!	157
Hva kan vi lære av historien?	166
Hva kan vi lære av sumobryterne?	171
Hva kan vi lære av brunbjørnen?	174
Mat og helse	177
GI-Null! og diabetes	183
Hva sier vitenskapen?	188
Kalorier, kalorier og kalorier	203
Hvorfor går jeg ikke ned i vekt?	210

Varemerket GI-Null!

GI-Null! er et beskyttet varemerke.

Varemerket tilhører Sten Sture Skaldeman Information AB.

All kommersiell bruk av GI-Null! krever en skriftlig avtale.

Den som ønsker å spre kunnskap om GI-Null!
på ideell basis, kan innhente gratis tillatelse.

Skriv til: sss@skaldeman.se

**Avtale om forelesninger og kurs
kan skje via samme adresse.**

Sten Sture Skaldeman

Hva er GI-Null!?

GI-Null! er min betegnelse på naturlig kost som sørger for stabilt blodsukker og gir en lang rekke helsegevinster. En av disse helsegevinstene er at du går radikalt ned i vekt.

I denne boken vil du få innsikt i hva et naturlig kosthold er og hva et stabilt blodsukker betyr. Du vil få vite hva slags mat vi er beregnet på å spise, og hvilke virkninger et naturlig kosthold har for helsen. Og du vil få vite hvordan Skaldemans forholdstall fungerer.

Mye av det som står i denne boken, finner du ikke i noen annen bok. Forklaringen er enkel. Jeg har selv gjennomført vekt- og helsereisen. Da går det opp for en at allment aksepterte sannheter ikke er særlig sanne.

GI-Null! bygger på mine egne erfaringer og på erfaringer fra de omkring 5000 kvinnene som har skrevet til meg og fortalt om hvilke fremskritt de har gjort. Noen av dem har gått ned 45 kg i vekt på ett år, mens enkelte menn har gått ned 70 kg. Det store flertallet har gått ned rundt halvparten.

Ingen annen helseplan i verden kan vise til lignende resultater. Dersom du følger GI-Null!, er det helt realistisk å regne med at du kan bli et nytt menneske i løpet av de nærmeste årene. Forutsetningen er at du spiser min naturlige kost og ikke kaster deg over alle de lettkjøpte oppskriftene tabloid-aviser og slankeprofessorer strør rundt seg med.

En stor del av denne boken består av oppskrifter. Mine kvinnelige lesere har bedt meg om å inkludere slike kapitler. Mange menn spiser bacon og egg og er såre fornøyd med det, mens kvinner ofte ønsker seg litt mer variasjon. Jeg tror at denne oppskriftsamlingen skaper tilstrekkelig variasjon. Alle oppskriftene er gruppert og næringsberegnet ut fra mine regler. Her får du regnet ut karbohydratinnhold og Skaldemans forholdstall for over hundre forskjellige retter. Det er bare å gjøre dem i stand og spise. (Jeg har til og med regnet ut energiinnholdet [antall kalorier], men det er en mindre vesentlig målestokk.)

Selv har jeg gått ned 65 kg i vekt og gjenvunnet min gode helse. Jeg har fylt 65 år, men jeg er sterkere og i bedre form enn jeg var da jeg var 30. Uansett om du har 5 eller 50 kg du ønsker å bli kvitt, finner du oppskriften i denne boken.

Lykke til!

Sten Sture Skaldeman

Bokens innhold

Denne boken består av tre deler. Først noen innledende tekster, deretter en stor oppskriftsamling der næringsverdiene er regnet ut, og til slutt noen lærerike fordypningskapitler.

GI-Null! er inndelt i tre vektclasser, 50+, 25+ og 10+. Du kan velge opplegg og oppskrifter på bakgrunn av din nåværende kroppsvekt eller ut fra ditt ambisjonsnivå. Hvis du mener at du er av dem som er svært følsomme for sukker, bør du velge 50+ eller 25+. Les gruppebeskrivelsene og finn ut hvor du hører hjemme.

Slik bruker du boken:

1. Du leser de innledende tekstene. De er lettleste og gir deg den nødvendige bakgrunnen. Les dem gjerne to ganger.
2. Så velger du gruppe og setter i gang. Skulle du ønske det, kan du foreta en gradvis tilpasning, men i så fall bør du sette i gang med denne gradvise tilpasningen allerede i dag. Å kutte ut alt som heter søppelmat, er en god begynnelse!
3. Når du har kommet i gang med opplegget, leser du fordypningstekstene. Det har ingen hast. Da vil du oppdage at *GI-Null!* er et eldgammelt prinsipp som benytter seg av din naturlige vektregulering. Du vil også oppdage at jeg ikke er alene om mine oppfatninger.

Sjefen for den offentlige helsetjenesten i Grönköping, dr. Aug. Tert. Salvén, tar nå i førjulstiden et oppgjør med myten om at såkalte langsomme kalorier er bra for den som vil gå ned i vekt:

– Jeg har gjentatte ganger observert at fete mennesker stort sett beveger seg så langsomt at selv de aller langsomste kaloriene burde kunne holde tritt med dem og klamre seg fast.

I stedet oppfordrer dr. Salvén oss til å spise konfekt og seigmenn før maten fordi det er en kjent sak at det demper appetitten:

– I hverdagen kaller jeg dette for «GI-metoden» (Godteri-inntak-metoden).

Fra Grönköpnings veckoblad

Hva skal vi spise?

Vi skal selvfølgelig spise det vi er beregnet på å spise!

Mennesket er et pattedyr, og vi er underlagt naturlovene. Vi blir friske når vi spiser det vi er beregnet på å spise, og vi blir syke når vi spiser unaturlig mat. I likhet med alle andre pattedyr har vi en naturlig vektregulering. Men den vektreguleringen fungerer ikke hvis vi spiser i strid med vår natur.

En gasele som vasser i mat, blir aldri fet. Gasellen kan spise fra morgen til kveld, men hopper likevel tre ganger høyere enn en ballettdanser. En løve som ser maten slentre forbi, blir aldri fet. Løven hopper også tre ganger høyere enn en ballettdanser – og den gjør det med en gasele i kjeften.

Det er ikke mulig å spise seg fet på naturlig kost. Alle pattedyr har en hormonell vektregulering som forhindrer overdreven fettlagring. Det er bare mennesket, med sin store hjerne, som er dum nok til å spise på seg dårlig helse. Andre pattedyr spiser den maten de er beregnet på å spise.

Hele denne boken handler om hva du bør spise for å føle deg bedre, på alle plan. Du skal spise skikkelig mat, og du skal la være å engste deg for de fete stykkene eller for fløtesausen. Du skal kort og godt spise slik mat som bestemor og bestefar spiste. Ta gjerne en tur hjem til bestemor hvis hun fortsatt er i live, og be om noen tips til matlagingen. Hun vet hvordan man lager sunn mat, og hun vet hva smør og fløte betyr. Hvis hun har arvet en kokebok etter moren sin, kan du be om å få låne den. Den sunneste maten finner du i kokebøker som er hundre år gamle!

Dersom du er undervektig, plusser du på med massevis av karbohydrater, for eksempel frukt, brød og poteter. Karbohydrater gir fettlagrings-signaler og hjelper deg med å gå opp i vekt. Hvis du er overvektig, fjerner du karbohydrater og erstatter dem med kjøtt og fett. Fett gir fettforbrennings-signaler! Dette er naturlig vektregulering, som jeg kaller GI-Null!

Hvorfor spiser vi som vi gjør?

Når vi spiser, er det ikke så mye snakk om valg. I hverdagen spiser vi det vi er vant til å spise, eller det som blir satt frem på bordet. Hvis vi ikke liker

maten, forsyner vi oss forsiktig, hvis vi synes vi den smaker godt, spiser vi mye. En del spiser – eller lar det være – av moralske årsaker, andre for å gjøre svigermor eller arbeidskameratene sine til lags. Noen teller kalorier og sulter seg jevnlig. Når de ikke sulter seg, spiser de ofte noe utelukkende fordi det er godt. Svært få spiser for å oppnå best mulig helse.

GI-Null! dreier seg om å spise det som gjør kroppen godt. Det betyr at en stor del av maten bør komme fra fornøyde dyr som har levd et naturlig liv. Dette supplerer vi med så mye grønnsaker som vi tåler. GI-Null! foreskriver grønnsaker som vokser over bakken, aller helst grønnsaker du har dyrket selv.

Hvis vi har råd og tid bør vi skaffe oss all maten vi spiser fra lokale produsenter. For de fleste av oss er ikke det mulig. Men hver gang vi erstatter industrimat med skikkelig mat, gir vi kroppen en vitamininnsprøytning. Og hver gang vi spiser et produkt som noen av våre næringsmiddelprodusenter har klusset med, går det ut over vår vitalitet og motstandskraft.

Vi bør ikke fylle diesel på en bensindrevet bil, og vi bør ikke dytte margarin i et menneske. Sånne ting får mekanismen til å gå i stå. Vi bør ikke spise brød bakt med mel uten næringsstoffer, og vi bør ikke spise pølser som hovedsakelig består av vann, kjemikalier og avfall.

Vi bør basere kostholdet vårt på naturlig mat, som i sin tur har spist naturlig mat. Spiser vi grønnsaker, bør de være dyrket på naturlig måte, det vil si økologisk. Frukt må vi være forsiktige med. Den frukten vi finner i butikkene, bidrar til overvekt og belaster kroppen med sukker og sprøytemidler.

Jeg innledet med spørsmålet: Hva skal vi spise?

Svaret er at vi skal spise naturlig mat. Verre er det ikke.

Men hva betyr dette i praksis?

Det betyr at vi skal basere kostholdet vårt på kjøtt, fisk og fjærkre. Alt som rører på seg, er beregnet på å spises. Vi skal supplere med ost, egg og smør. Det er nesten like bra. For den som er sterkt overvektig, bør grønnsaker bare tjene som garnityr. Den som er måtelig overvektig, kan supplere den animalske føden med salater og karbohydratfattige grønnsaksretter. Brød bør vi unngå, og frukt må vi være forsiktige med inntil slanking er vel i havn.

«Heller en lus i kålen
enn ikke noe kjøtt i det hele tatt.»

Russisk ordspråk

Når skal vi spise?

Hjemme hos meg spiser familien frokost. Selv spiser jeg når jeg er sulten. Hvis jeg er sulten om morgenen, spiser jeg om morgenen. Blir jeg ikke sulten før klokken tre, spiser jeg ikke før klokken tre.

Ikke la deg skremme! Dette gjelder ikke deg. Ikke ennå! Men det kan være fint for deg å vite hvilke forandringer du har i vente. Med GI-Null! kommer du nemlig til å skaffe deg en annen type forbrenning. Du vil lære kroppen din til å leve på fett, og da får du plutselig tilgang til nok en meny, det vil si dine egne forråd.

Man bør spise frokost, sier ernæringsprofetene. Det er helt korrekt, men bare hvis vi tar utgangspunkt i karbohydratspiserens behov. En person som bruker sukker som drivstoff for kroppen, må spise ofte. Ellers går blod-sukkeret rett til bunns.

For oss som spiser naturlig kost, gjelder andre regler. Vi er ikke på noen måte like avhengige av regelmessige måltider. Vi gir kroppen mat via munnen når den vil ha mat via munnen. Ut over det spiser vi fra lagrene våre – de som befinner seg rundt livet. Resultatet blir at vi går ned i vekt.

Slike ideer er antakelig nye for deg, men etter et par måneder med GI-Null! blir du klar over hva jeg snakker om. Da kommer du til å ha fri tilgang til fettlagrene dine, og dermed har du alltid tilgang til «mat». En sukkerspiser spiser bare via munnen og lagrer overskuddet i form av fett fordi sukkeret sørger for å skru av fettforbrenningen.

Du som spiser naturlig kost, spiser derimot både fra tallerkenen og fra kroppen. Det er grunnen til at du ikke blir så ofte sulten, og det er grunnen til at du fra tid til annen må kjøpe nye og mindre bukser!

Du vil sannsynligvis ha en mindre mengde mat på tallerkenen når du spiser GI-Null! Det skyldes dels at den nye maten du spiser er så næringsrik, dels at du henter en del av maten fra lagrene dine. Derfor er det uinteressant å regne ut hvor mange kalorier du har på tallerkenen. Dette har ikke kostholdsprofetene forstått, men det er en av grunnpilarene for GI-Null!

For å sammenfatte: Vi skal spise når kroppen vil ha mat. Den som spiser av sosiale hensyn eller i mangel på noe annet å ta seg til, fortsetter å være fet.

Spis deg ned i vekt!

GI-Null! er en bok om hormonstyrt vektregulering. Det er ikke en bok om sult eller mosjon. Jeg har lært en god del siden jeg skrev min forrige bok, *Spis deg ned i vekt*, men det har ikke vært nødvendig å forandre på noe i grunnoppskriften min. I *GI-Null!* benytter jeg meg av de samme prinsippene, forskjellen er at jeg nå har tatt med oppskrifter og utregninger av næringsinnhold som gjør metoden enklere å bruke. Jeg har også skapt en enklere betegnelse, nemlig GI-Null!

Med GI-Null! spiser vi naturlig kost som gjør at blodsukkeret holder seg stabilt, og at det skilles ut minimalt med insulin. Målet er å skille ut like lite insulin som forfedrene våre gjorde. Når vi når det målet, slutter vi å lagre unødvendig fett. Samtidig får vi fri adgang til fettreservene våre.

Poenget med GI-Null! er at vi alltid spiser oss mette, og at vi aldri føler noe «sug». Det stabile blodsukkeret gir oss trygghet og utholdenhet. Vi spiser når vi har behov for å spise, og skulle maten utebli, spiser vi fra reservene våre. Vi fungerer slik mennesket er beregnet på å fungere.

Bakgrunnen for kroppens vektregulering er å finne i vårt opphav. Vi er etterkommere av urtidsjegere som kunne spise karbohydrater bare en liten del av året. De som var flinkest til å lagre karbohydrater som fett, hadde størst sjanse for å overleve den lange vinteren. Evnen til å lagre karbohydrater som fett var gunstig for en urtidsjeger, men den er uheldig i et samfunn der folk lever på lettfordøyd søppelmat.

Vi kan sammenligne oss med brunbjørnen. Den lagrer fett ved hjelp av karbohydrater (blåbær) og lever på det fettete hele vinteren igjennom. Hadde bjørnen spist et par ekstra elger i stedet for blåbær, ville bamse ha sultet i hjel mens den lå i hi om vinteren. Man kan ikke spise seg fet på elger.

Dagens mennesker trenger ikke å lagre ekstra fett før vinteren. Derfor bør vi spise mye elg og lite blåbær. GI-Null! gir oppskriften på det.

Jeg kan uten problemer spise
hva som helst og så mye jeg bare vil.
Det eneste som skjer, er at jeg blir fetere.

Ukjent tenker

Tør vi stole på virkeligheten?

Virkeligheten kan betraktes som en vitenskapelig studie i stor skala. De siste 30 årene har man kunnet studere hva som skjer med mennesker som spiser mye brød og mye kunstig fremstilt matfett (margarin). Virkeligheten viser at disse menneskene blir fete og syke.

Vi kan alle se resultatet av denne 30 år lange brødspiserstudien på gater og kjøpesentre. Men slike resultater teller ikke, for de er ikke vitenskapelige nok. Observasjoner som kan gjøres av alle og enhver, kaller vitenskapen «anekdotiske erfaringer».

Jeg har selv gått ned 65 kg i vekt ved å benytte vår naturlige vektregulering. Den vektreguleringen er hormonstyrt, og den er ikke med i læreboken. Derfor innbiller mange velutdannede mennesker seg at denne vektreguleringen ikke eksisterer.

Vitenskapen har den oppfatning at mennesket er det eneste pattedyret i verden som må sulte seg ned i vekt. Folk som spiser seg ned i vekt, gjør bare «anekdotiske erfaringer». Noen tusen av elevene mine har skrevet til meg og fortalt om slike erfaringer.

Det som anses for å være korrekt ernæringsvitenskap, blir betalt av næringsmiddelindustrien og legemiddelfirmaer. Av en eller annen grunn forteller den ernæringsvitenskapen oss at vi skal spise det som er billig å produsere og lukrativt å selge. Når vi smått om senn blir syke av maten, har legemiddelfirmaene et arsenal av pillebokser for hånden.

Ved hjelp av slike piller kan vi senke blodtrykket og kolesterolet og tvinge kroppen til å skille ut mer insulin. Skulle den ikke klare det, kan vi tilsette det insulinet som mangler. Insulinet gjør oss fete, og det varer ikke lenge før vi trenger enda mere medisiner. Det er en fantastisk forretningsidé.

Du velger selv om du skal spise det du ikke tåler, og ta medisiner mot virkningene av maten. Det er den vitenskapelige modellen. Alternativt kan du gjøre som meg og spise deg frisk ved hjelp av naturlig mat. Den modellen heter GI-Null!

«En lege er en stakkars person som daglig
blir møtt av kravet om å utføre underverker,
nemlig å bringe helsen i harmoni med fråtsingen.»

François Voltaire

Vokt deg for GI-tullet!

Hvis man ønsker å bli rik på å selge slankeopplegg, må man gi kundene det de vil ha. Helst bør man tilby en kortvarig kur og så en rask tilbakegang til vanlig mat, med den eneste forskjell at det nå står fullkorn på pakken eller posen.

«Følg opplegget mitt et par uker, og deretter kan du spise nesten hva som helst!» Det er kortversjonen av det GI-guruene sier. Det er i det store og hele samme idé som ligger til grunn for eksempel for det svenske Rikshospitalets diett eller kålsuppedietten. Men GI-ideen har en mye mer spise-lig utforming.

Frukt er ofte tillatt. Mørk sjokolade er tillatt. Desserter med kunstige søtningsmidler er tillatt. I Sverige selger man boller bakt med GI-korrekt mel! Det er en herlig slankeoppskrift for en som ikke ønsker å legge om livs-stilen. Endelig kan man få både i pose og sekk!

At denne oppskriften ikke fungerer i lengden, spiller ingen rolle. De fleste går tross alt ned noen kilo i begynnelsen fordi kroppen kvitter seg med vann. Da rekker de å fortelle om den fantastiske GI-metoden til vennene sine. Den lettsolgte modellen fungerer som et kjedebrev, og det varer ikke lenge før «GI-eksperten» skriver kontrakt med tabloidaviser, TV-kanaler og nærings-middelfirmaer.

Så kommer hverdagen. Etter noen uker kan man begynne å spise som normalt igjen, og da er det slutt på slanking. Kroppen binder vann på nytt, og vekten havner på det gamle og velvante. Det finnes nemlig ingen magiske «GI-boller» som kan gjøre deg frisk og slank. Alle som selger slike oppskrifter, gjør det av egeninteresse.

De fleste av elevene mine har prøvd alt – det må man ofte gjøre før man tar steget over i mitt temmelig radikale konsept. Hvis du ennå ikke føler deg overbevist, er tiden kanskje ikke inne for deg. Da kan du alltid kjøpe en GI-bok til, en sånn med vidunderlige desserter, eller prøve enda et mosjons-program. Når du vet at du har prøvd alt, er du moden for GI-Null! Da kan du endelig for alvor gripe tak i livet ditt.

Det kan aldri bli for mye av det sunne,
sa GI-eksperten og strødde fruktsukker på honningen.

Den «geniale» tallerkenmodellen!

«Tallerkenmodellen er en genial svensk oppfinnelse,» sier en svensk slankeprofessor. Han henviser til ideen om at man går ned i vekt ved å satse på fettlagrende mat. Skal man takle et slikt kosthold uten å gå opp i vekt, gjelder det å spise små porsjoner.

Men professoren har rett i at modellen er genial, i det minste for dem som samarbeider med alle de profittjagende foretakene som finnes innenfor denne bransjen. Tallerkenmodellen sikrer Nutrilett og Vektklubbene en fast kundekrets, den øker tilstrømmingen til professorens vektklubb, og den skaper lange ventelister hos alle kirurger rundt om i kongeriket som tilbyr seg å fjerne en del av tarmen.

Tallerkenmodellen er et eksempel på det som kalles «et balansert kosthold». Den omfatter lite fett, ikke særlig mye protein og en sann overflod av karbohydrater. Den har faktisk store likhetstrekk med den kosten sumobryterne benytter for å oppnå ekstrem vektøkning. Du kan lese mer om hvordan sumobryterne går frem på side 171.

Den grunnleggende feilen med tallerkenmodellen er at den hele tiden sender fettlagringssignaler til kroppen. Det er en evne karbohydrater har. Samtidig blir fettforbrenningen bremsset. Karbohydratene fikser den biten også. Den som ønsker å holde vekten på en slik diett, må begrense inntaket av mat eller satse på svært mye mosjon.

Tallerkenmodellen har ikke sine røtter i ernæringslæren, men i jordbrukspolitikken. En av de grunnleggende teoriene går ut på at mennesket blir sykt av den lokalproduserte maten det alltid har spist. Den maten er dyr å produsere og blir i tallerkenmodellen erstattet med margarin, brød og poteter. Det er ingen tilfeldighet at det svenske Livsmedelsverket (næringsmiddeltilsynet) hører inn under Jordbruksdepartementet ...

Budskapet om tallerkenmodellen er blitt forkynt i over 30 år. Den bygger opprinnelig på den amerikanske næringsmiddelindustriens ønskemål. Hvilke praktiske konsekvenser denne læren har hatt, kan man se i dagens USA. Nå begynner vi å se dem på våre breddegrader også.

Potatissluk ger isterbuk,
skrev Fritiof Nilsson Piraten i *Historier från Färs*

Hva betyr kaloriene?

Den som spiser etter GI-Null!, trenger ikke å telle kalorier. Vi spiser på en slik måte at vi tilfører kroppen de næringsstoffene og den energien den trenger for å fungere best mulig. Vi spiser på en slik måte at vi får best mulig helse. Hvor mye energi kosten inneholder, er uinteressant. Men dette gjelder bare for den som spiser i overensstemmelse med våre hormonelle prinsipper. For den som spiser i overensstemmelse med de vedtatte kostholds-rådene, gjelder helt andre regler.

De fleste som «slanker» seg, holder seg til en eller annen form for kalori-begrensning. De reduserer energiinntaket ved å spise mindre, eller de øker energiforbruket ved å mosjonere. De teller kalorier inn og kalorier ut. Jeg kaller det gjerne energistyrte slanking.

Energistyrte slanking fungerer utmerket i teorien, men ikke så veldig godt i praksis. Folk liker ikke å være sultne, og hvis de mosjonerer nok, kompenserer de for mosjonen med mer mat. Dette vet alle som har prøvd det.

Vi som anvender GI-Null!, regulerer vekten ved hjelp av vårt nedarvede reguleringsystem. Vi sulter ikke kroppen, for det gir oss en organisme som går på halv hastighet. Det vi vil ha, er en kropp som fungerer optimalt, og som produserer en rekke goder i form av energi, livsglede og motstandskraft mot sykdommer.

Spis mindre og løp mer, sier professorene. Skulle du likevel gå opp i vekt, spiser du for mye eller mosjonerer for lite ... For oss som spiser i samsvar med GI-Null!, gjelder andre regler: Vi spiser på en slik måte at vi sender fettforbrenningssignaler til kroppen. Dette er naturlig vektregulering, og den har ingenting med kalorier eller mosjon å gjøre.

Ingen pattedyr blir fete når de spiser den føden de er beregnet på å spise. Det gjelder også for pattedyret mennesket. Det er betydelig flere kalorier i flekk enn i boller, men det er aldri noen som er blitt fet av flekk.

Les mer om kalorier på side 203.

Skaldemans forholdstall er en bedre målestokk

I denne boken finnes det bare to målestokker som er viktige. Det er antall karbohydrater og Skaldemans forholdstall. Et karbohydrat er det samme som ett gram karbohydrat. Jeg angir mengden karbohydrat for alle retter i boken. Mitt forholdstall er et mål jeg bruker for å gjøre min egen hverdag enklere, og det blir også oppgitt sammen med hver oppskrift.

Skaldemans forholdstall er et fleksibelt hjelpemiddel, beregnet på dem som ikke akter å regne for- og baklengs eller bruke datastyrt ernæringsopplegg. Du kan bruke forholdstallet når du er i butikken. Det eneste du trenger å gjøre, er å lese på emballasjen for å skaffe deg oversikt over ingrediensene. Du foretar en rask beregning og kjøper varen eller lar den ligge.

Etter min mening er det ikke nok at et produkt inneholder få karbohydrater. Jeg vil gjerne ha en ganske høy fettandel også. Hvis ikke er ikke maten like sunn.

Mitt forholdstall er et alternativ til å regne energiprosent (E-prosent). Hvis du vil oversette min forholdstall til energiprosent, kan du bruke tabellen på side 37 i *Spis deg ned i vekt*. (De fleste av oppskriftene mine ligger rundt 20 E-prosent protein, 75 E-prosent fett og 5 E-prosent karbohydrat.)

Skaldemans forholdstall er min egen oppfinnelse, og denne målestokken har fått stor utbredelse. Den bygger på regelen om at fett skal veie minst like mye som proteinet, og at karbohydratandelen skal være lav. Hvis fett veier dobbelt så mye som proteinet, er det enda bedre.

Hva betyr så dette i praksis? Jo, hvis jeg spiser 100 g fett, 80 g protein og 20 g karbohydrat, utgjør fett like mye som det øvrige ($100 = 80 + 20$). Forholdet er altså én til én. For enkelhets skyld kaller jeg dette forholdstall 1.

Vi tar det en gang til. Jeg spiser 100 g fett. Jeg dividerer vekten av fett med resten (80 g protein pluss 20 g karbohydrat). 100 dividert med 100 er 1 , altså er forholdstallet 1 .

Det var vel ikke så vrient?

Folk som teller kalorier, veier vanligvis for mye.
De som kan kaloritabellen utenat, er ofte svært fete.
Hadde kaloriteorien hatt noen verdi,
burde det vært helt motsatt.

Fra Spis deg ned i vekt

GI-Null! er et helseopplegg

En av de grunnleggende tesene i min forrige bok var: «Spis slik du er beregnet på å spise, så får du den kroppen og den helsen du er beregnet på å ha.»

Den samme tesen danner grunnlaget for GI-Null! Det dreier seg om å spise seg friskere, sterkere og mer tilfreds. Det dreier seg om å sove bedre om natten og å våkne opp med ny vitalitet.

Dersom du er syk og overvektig, kommer du til å spise deg slank og frisk. Er du plaget av verk, sukkerhunger, diabetes, ufrivillig barnløshet eller tretthet som er vanskelig å forklare, kommer du til å bli bedre eller helt kurert. GI-Null! forsterker kroppens evne til å helbrede seg selv. Du kan lese mer om kostholdets helsevirkninger i fordypningsdelen.

Helbredelsesprosessen skjer i flere trinn. Om en uke har hjernen din tilpasset seg det nye kostholdet, og du ser det første resultatet på vekten. Om en måned innses kroppen din hva det dreier seg om, og begynner å forbrenne fett for alvor. Om et år er du et nytt menneske, fra ytterst til innerst. Da har du begynt å leve et nytt liv i en ny kropp.

Jeg våger den påstand at GI-Null! til og med har innvirkning på kjærlighetslivet. Det skjer noe interessant med blikket når man følger dette kostholdet. Har man en partner, blir han eller hun mer attraktiv for hver dag som går!

Poenget med GI-Null! er at opplegget skaper hormonelle omstillinger i kroppen. En slik hormonell omstilling består i at kroppen begynner å bruke fettreservene som brensel, og det er kanskje det du først og fremst er ute etter. Men en minst like viktig forandring er at du får tilbake lysten. Livslysten i vid forstand. Det omfatter lysten på mat, lysten til å bevege seg – og lysten på din partner.

GI-Null! er i første rekke en bok for kvinner. Hvis dere tviler på rådene mine, foreslår jeg at dere prøver dem på mannen deres. Sett ham på GI-Null! Når dere har sett virkningene, kommer dere til å gjøre felles sak. Deretter har dere mange hyggelige år foran dere!

På tide å velge opplegg!

Velkommen til ditt nye liv!

Du har lest de innledende tekstene og bestemt deg for å spise i samsvar med GI-Null! Da blir det et spørsmål om nå eller aldri, og tiden er inne for å velge opplegg. Du har tre grupper å velge mellom, 50+, 25+ og 10+. Hvilken gruppe tilhører du? Veier du 100 kg for mye, hører du hjemme i gruppe 50+, og hvis du har tilnærmet normalvekt, velger du gruppe 10+. Hvis du er en dem som har holdt normalvekten, men gradvis har måttet gå til innkjøp av større klær for hvert år som går, vil 25+ kanskje være et bedre valg.

GI-Null! er først og fremst et helseopplegg. Det hadde jeg ikke den fjerde anelse om da jeg kom på dette prinsippet for å gå ned i vekt. Nå vet jeg at helsegevinstene er langt større og mye viktigere enn selve slanking. Jeg har selv gått ned over 60 kg, men helsegevinsten min er mange ganger større enn det.

Det er uhyre enkelt å spise seg til bedre helse. Oppskriften får du i denne boken. For de aller fleste fører bedre helse til automatisk slanking. En frisk kropp ønsker ikke å være fet!

GI-Null! vil gi deg et nytt liv, men bare hvis du følger prinsippene. For dem som har lett for å legge på seg, er det snakk om en radikal forandring, mens passelig slanke mennesker med noen ekstra kilo rundt livet kan ta litt lettere på det. Du avgjør selv hvilken gruppe du tilhører.

Slik velger du gruppe!

Det er din følsomhet for karbohydrater som avgjør hvilken gruppe som egner seg best for deg. Vekten er ikke like avgjørende. Egentlig dreier det seg om følsomhet for sukker, i og med at alle karbohydrater blir omdannet til sukker. Det foregår bare i forskjellig tempo. Potetmos får blodsukkeret til å stige raskere enn strøsukker, bare for å ta et eksempel.

Oppskrifter for 50+

Kjøttdeig og farse kan varieres på mange forskjellige måter. Vi kan tilsette egg, fløte, crème fraîche eller majones. Vi kan spe med kraft eller vann. Vi kan krydre med peppersaus eller fransk sennep. Vi kan fylle deigen med ost av mange slag. Vi kan pakke den inn i bacon og steke den i ovn eller panne. Det eneste vi ikke kan gjøre, er å «drøye» kjøttdeigen med strø-kavring, ris, poteter, gryn eller noe annet som kommer i konflikt med slankeprosessen.

La oss se på en del «slankekjøttkaker» med en mer appetittvekkende utformning.

Fakirbiff à la Wallenberg

Wallenbergare er en klassisk svensk luksusrett laget av malt kalvekjøtt, kremfløte og eggeplommer. Perfekt mat med et forholdstall på ca. 2. Bruker man svinekjøttdeig, blir den betydelig billigere og får et enda bedre forholdstall.

Jeg pleier å lage en stor porsjon, men det bestemmer du selv. I originaloppskriften bruker man én eggeplomme og én desiliter kremfløte per 100 g kjøttdeig. Jeg synes det blir vel klissete og nøyer meg med én eggeplomme og en halv desiliter kremfløte per 100 g kjøttdeig.

Dette trenger du:

- 1 kg svinekjøttdeig
- 5 dl kremfløte
- 10 eggeplommer
- Salt og pepper etter smak

Slik gjør du:

Bland fløten inn i kjøttdeigen med en stor sleiv. Hell ikke i all fløten med en gang, men ta litt om gangen. Deretter blander du inn eggeplommene på samme måte. Krydre litt fra tid til annen. Prøvestek gjerne en tynn bit for å forsikre deg om at deigen har en mild, fløteaktig smak.

Dette er en stor porsjon, og den rekker til minst ti skikkelige kjøttkaker. (Selv pleier jeg å lage tjue.) Kok ut pannen med kraft eller vin, visp og hell på litt fløte. Dette koker inn til en fremragende saus.

En stor kjøttkake inneholder 500 kcal og 1,5 g karbohydrat. Forholdstallet er på hele 2,2!

Kjøttkaker med fetaost

Dette er en enkel rett som vi ofte lager hjemme hos meg. Den blir alltid like god, og det er lett å lage en utsøkt saus på det som sitter igjen i pannen.

Slik gjør du:

1. Bland vanlig kjøttdeig med et egg, noen hakkede oliven og fetaost. Et par spiseskjeer fløte hører også med. Velg det du føler for. Pepper må til, men tenk på at feta og oliven inneholder salt.
2. Prøvestek gjerne en tynn bit for å sjekke at krydringen er riktig.
3. Form store, flate kaker som du steker i smør og litt olje.
4. Kok ut pannen med litt kraft, visp, ha i fløte og la det koke inn til en flott saus. En dråpe soya setter farge.

150 g kjøttkaker uten saus gir omkring 350 kcal og snaut ett gram karbohydrat. Forholdstallet er 1,1. Noen spiseskjeer saus får karbohydratene opp i ca. 2 g og øker forholdstallet til over 1,5.

Du får plass til noen grønne blader.

Kjøttfarse med bacon

Kjøttfarse er takknemlig mat, særlig hvis du lager store porsjoner. Å forme små delikatessekjøttboller kan være nokså tidkrevende. Kjøttpudding eller kjøttfarsebrød er det aller enkleste. Du kan blande inn nesten hva som helst, med kjøttdeig eller farsedeig som basis, ha det i en form og steke det på 175 grader. Det blir godt uansett hva du gjør.

Jeg lager mine puddinger og brød uten oppskrift, men slik kan innholdet i et vanlig kjøttfarsebrød se ut:

- 1 kg blandingsfarse
- 1 pakke finklippet, stekt bacon
- 1 hakket løk
- 1 par hakkede hvitløkbåter
- 2 egg
- 2 dl kremfløte
- 1 ss fransk sennep

- Matfett
- Salt, pepper og annet krydder

Slik gjør jeg:

1. Dreier det seg om kjøttpudding, steker jeg finklippet bacon og har det i en bolle. Så rører jeg ut sennepen i litt fløte og tilsetter det. Deretter blander jeg inn resten og trykker blandingen ned i en smurt form. 175 grader i en snau time pleier å være passe. Man kan presse ostestaver ned i deigen eller ha fetaost eller hakkede oliven i farsen. Bruk fantasien!

2. Dreier det seg om kjøttfarsebrød, lar jeg kanskje være å klippe opp og steke baconet. I stedet bruker jeg det som et beskyttende lag utenpå brødet. Det hjelper til å holde det sammen, det bevarer saftigheten, og det viser klart og tydelig når brødet begynner å bli ferdig.

Skjærer man brødet i ti skiver, blir det drøyt 300 kcal og 1,3 g karbohydra-ter per skive. I gruppe 50+ har du rom for to skiver og litt sju uten å over-skride 3 g karbohydrat. Forholdstall: 1,1.

Når du når gruppe 25+, kan du legge til fløtesaus og noen kokte brok-kolibuketter.

Pannebiff med løksmak

En normalporsjon stekt løk (40 g) gir drøyt 3 g karbohydrat. Lar du det ligge igjen en del løk på tallerkenen, har du mulighet til å spise denne trive-lige retten selv i gruppe 50+. Løksmaken får du uansett!

Pannebiff skal egentlig lages av ren kjøttdeig eller karbonadedeig, men jeg bruker farsedeig for å få et bedre forholdstall. Ren svinekjøttdeig går også bra, men da forandrer retten karakter.

Slik gjør du:

1. Skiv løken og brun den på middels varme i stekefett.
2. Mens løken blir blank, krydrer du farsen med salt og pepper og former flate kjøttkaker i valgfri størrelse.
3. Ta opp løken, skru opp varmen og stek kjøttkakene på begge sider. Van-lig kjøttdeig går raskest, svinekjøttdeig krever lengst tid.
4. Legg kjøttkakene på en varm tallerken.
5. Kok ut pannen med litt kraft eller vann under omrøring. Legg tilbake løken og la det koke inn.
6. Hell løksjyen over biffene.

Alle karbohydratene finnes i løken. Uten løk er du nede på null karbohydrater, med noen løkstrimler på hver biff havner du nær din kritiske grense på 3 gram. Forholdstallet avhenger av hvilken type kjøttdeig du har valgt. Vanlig kjøttdeig gir et forholdstall på ca. 1, med svinekjøttdeig havner den på 1,5.

Ostefylte kjøttfarsebiffer

Som du vil se av mine forskjellige oppskrifter, liker jeg kombinasjonen av ost og kjøttdeig. Her er enda en variant, ostefylte kjøttfarsebiffer.

Dette trenger du:

- Blandingsfarse, eller annen farse
- Egg
- Kremfløte
- Ost, gjerne av blåmuggtype
- Smør til steking
- Matpapir

Slik gjør du:

1. Bland en valgfri mengde kjøttfarse med et egg eller to pluss en skvett kremfløte. Målet er å få en smidig, men ikke altfor løs farse. Krydre noe mindre enn vanlig. Tenk på at osten tilfører smak. Bland farsen godt og la den få hvile i kjøleskapet.
2. Når det er på tide å gå i gang med matlagingen, tar du frem et matpapir og lager én farsebolle om gangen. Den skal bli omtrent så stor som en tennisball – eller større hvis du ønsker. Rull ballen til den blir avlang og klem den flat.
3. Så legger du godt med blåmuggost på den ene siden. Ved hjelp av matpapiret bretter du over den andre halvdelens slik at den skjuler osten. Og så jevner du til biffen litt. Deretter fortsetter du med den neste biffen.
4. Hvis jeg bare steker tre-fire biffer, gjør jeg dem ferdige i stekepannen. Jeg vender dem noen ganger, og når osten pipler ut, er de ferdige. Ofte heller jeg på en skvett fløte og legger på lokk. Etter et kvarter på lav varme har jeg en klar rett med saus.
5. Hvis jeg skal steke mange biffer, bruner jeg dem godt i stekepannen og legger dem etter hvert over i en langpanne som settes i stekeovnen. Der steker jeg dem ferdige på middels varme.

En stor biff (drøyt 200 g) inneholder omkring 600 kcal og under ett gram karbohydrat. Forholdstallet er 1,1. Det gir rom for litt tilbehør. Med et par spiseskjeer fløtesaus blir det om lag 2 g karbohydrat og et forholdstall på 1,4.

Velkrydrede farsebiffer

Hvis du gjerne vil ha kebabsmak på farsebiffene dine, krydrer du en valgfri farse med følgende krydder:

- Spiskummen
- Hvitløk
- Salt og pepper

Og så supplerer du med for eksempel:

- Sambal oelek
- Gurkemeie
- Koriander
- Oregano
- Paprikapulver

Bråstekt biff tartar

Biff tartar er en av mine favorittretter. Det er vanskelig at få tak i trygt kjøtt i Sverige, og derfor griller jeg tartarbiffen. Men jeg gjør det raskt.

Dette trenger du til fire tartarbiffer:

- 600 g nykværnet kjøttdeig
- 4 eggeplommer
- 1–2 ss hakket løk
- 1–2 ss hakket rødbete
- 1–2 ss hakkede sure agurker
- 1 ss fransk sennep
- Salt og pepper

Kommentar: Jeg erstatter kapers med sure agurker for å få bli kvitt femseks karbohydrater.

Dette trenger du til kryddersmøret:

- 2–3 ss smør
- En finhakket rødlok
- 1 dl rimelig rødvin

Slik gjør du:

1. Bland ingrediensene til tartarbiffen og la blandingen hvile mens du lager kryddersmøret.
2. Fres den hakkete rødløken i bitte lite grann smør. Hell over vinen og la den koke inn. Overfør det til en kald bolle og la det avkjøle seg. Tilsett et par spiseskjeer smør, og når dette har myknet, blander du det inn med et egnet redskap. En gaffel hvis du ikke har noe annet for hånden.
3. Form fire kaker og grill dem raskt i brennvarm panne. Jeg griller dem et halvt minutt på hver side. En klatt smør på hver tartarbiff, og maten er klar.

Grønnsakene, da? De inngår i tartarbiffen – den inneholder jo løk, rødbeter og agurk! Når du når gruppe 25+, kan du koste på deg en halv avokado eller en grønn salat. En tartarbiff gir 450–500 kalorier og 3 g karbohydrat og har et forholdstall på 1,0.

Gitsans sveitserfarse

Her er en gammel oppskrift på sveitsisk kjøttfarsebrød. Mot slutten skal man pense det med en blanding av sukkerfri tomatpuré, soya og løk, men det kan man droppe hvis man vil spare noen tidels karbohydrater.

Dette trenger du:

- 500 g kjøttdeig
- 1 pakke bacon, sprøstekt
- 2 egg
- 4 dl revet ost
- 2 dl kremfløte
- 1 hakket løk
- Salt, pepper og franske urter

Blandes og stekes i ovn på 200 grader i 50–60 minutter. Ifølge Gitsans farmor er det «kuckelimuck», det vil si kjempegodt!

Dersom vi skiver opp dette herlige kjøttfarsebrødet i seks skiver, blir det 500 kcal per porsjon, 2,2 g karbohydrat og et forholdstall på 1,2. Lager vi det av svinekjøttdeig, blir forholdstallet 1,5.

Om dine grønne blader

Jeg snakker ofte om å supplere med «grønne blader». Det tar seg godt ut på tallerkenen og får omgivelsene dine til å tro at du spiser «sunn mat». Vi snakker ikke om store mengder, kanskje 50 g eller der omkring.

Det er ikke likegyldig hva slags grønne blader du velger. Her får du karbohydrattallene for 50 g av noen vanlige sorter:

- Endivsalat, besk, 0,4 g karbohydrater
- Frisésalat, besk, 0,5 g karbohydrater
- Rucola, pepperaktig, 1,1 g karbohydrater
- Isbergssalat, mild, 1,1 g karbohydrat

Det vanlige er at beske salater har lavt karbohydratinnhold, og at milde ligger to til tre ganger høyere. Sats derfor på bitre blader når du vil pynte tallerkenen din!

Kyllingsalat med 2,2 g karbohydrat

Du trenger altså ikke å leve utelukkende på farsebiff hvis du ikke vil. Det går an å lage karbohydratfattige salater, fremfor alt hvis man unngår tomater og fargerike paprikaer. Grønn paprika er en ganske akseptabel grønnsak.

Slik kan du gjøre:

1. Bland 100 g stekt kylling med en floridasalat. Se oppskriften på side 118.
2. Klar!

Salaten gir drøyt 500 kcal og bare 2,2 g karbohydrat. Forholdstallet ligger på 1,4. Bedre mat er vanskelig å finne!

Mervis spinatstuing

En av de få grønnsakene som inntar en naturlig plass i 50+, er spinat. Spinat er av en eller annen grunn noe av det mest karbohydratfattige som finnes. Asparges er et annet slikt unntak.

Dypfryst spinat tines i smør i en gryte. Kanskje 100 g per person. Bland inn godt med naturell Philadelphia-ost (den feteste typen) og krydre etter smak. Eller bruk en annen ost du måtte foretrekke. Hvitløk setter ekstra piff på retten.

Dette er kjempegodt til alle slags fiske- og kjøttretter. Perfekt når man vil få barn eller en motstrebende sambo til å spise grønnsaker.

La oss si at du blander 400 g spinat med 100 g Philadelphia-ost. Da blir det 110 kcal og 2 g karbohydrater per 100 g stuing. Forholdstall 1,5.

Gratinert squash

Fylte og gratinerte grønnsaker er godt. I gruppe 50+ holder vi oss normalt til kjøtt og grønne blader. Det er basisføden når man er i gang med å kvitte seg med de første 25 kiloene. Men det finnes faktisk en grønnsak som vi kan smugle inn fra tid til annen, og det er squash. En squash der en del av kjøttet er fjernet, og som så fylles med kjøttdeig og gratineres i ovn, er karbohydratfattig mat. Den inneholder bare ett karbohydrat per 100 g gratinert rett. Det er kun halvparten av det selve squashen inneholdt i utgangspunktet.

Andre grønnsaker inneholder noe mer karbohydrat. Når du når gruppe 25+, får du mer å velge mellom. Med paprika blir det ett karbohydrat til, med aubergine eller tomat ytterligere ett. Akkurat nå er det ikke plass til dem, bortsett fra hvis du spiser en veldig liten porsjon.

Slik gjør du:

1. Hul ut en middels stor squash.
2. Fyll den med min Wallenberg-farse.
3. Riv over en smaksrik ost.
4. Gratineres på 200 grader i ca. en halvtime.

En porsjon på 300 g inneholder ca. 300 kcal og 3 g karbohydrat. Forholdstallet er 1,5.

Nesleomelett

Brennesler er grønne blader, og grønne blader er tillatt på denne kosten. Egentlig snakker jeg om grønne blader som pynt, men nå og da kan vi tillate oss et supplement til den vanlige kjøtt dietten. Det gjelder jo å ha en levelig hverdag allerede nå, frem til vi har gjort oss ferdige med halve slankingen og kan kaste oss over et noe mer variert tilbud.

Brennesler inneholder få karbohydrater og mye sunne stoffer. Det er en av våre beste grønnsaker. Du finner ikke noe grønt i butikken med tilsvarende næringsinnhold. Forutsatt at du jevnlig klipper ned neslene, kan du plukke fine skudd til langt ut på sommeren.

Brennesler kan brukes til mye og er en ypperlig erstatning for spinat. Jeg freser gjerne forvellede brennesler sammen med bacon. Kanskje tilsetter jeg et helt egg og et par eggeplommer også. Med en skvett fløte til blir det en utmerket våromelett. Mine omeletter inneholder ofte mer eggeplommer enn egg og ganske rikelig med kremfløte. Jeg har behov for å holde fett-

gehalten oppe for å oppnå tilfredsstillende slanking. Hvis du fungerer bedre på en mer kalorifattig kost, bruker du i stedet hele egg og erstatter fløten med vann.

Slik gjør du:

Fres bacon etter behov. Kanskje en halv pakke per person. Når baconet begynner få farge, tilsetter du en porsjon forvellede brennesler og steker de to tingene sammen. Etter et minuttstid tilsetter du et helt egg og tre eggeplommer. Deretter heller du i en skvett kremfløte, en desiliter kanskje. Jeg rører litt rundt med stekespaden får å få en luftig omelett. Og så avslutter jeg med krydder. Svartpepper og basilikum passer bra. Saltingen blir besørget av baconet.

Ofte deler jeg omeletten med min kone. Da blir det drøyt 400 kalorier per porsjon, med kanskje 3 g karbohydrat og et forholdstall på ca. 2.

Karbohydratfattig svinefiletgryte

Gryteretter er godt, men har en tendens til å inneholde for mye karbohydrat. Jeg har en utmerket svinefiletgryte i gruppe 25+, men den inneholder 6 g karbohydrater per porsjon. Hva gjør man for å tilpasse en slik gryterett – eller en hvilken som helst annen rett – til reglene i vår gruppe?

Svaret er enkelt: Man fjerner karbohydratrike næringsmidler!

La oss si at du har en oppskrift du liker. Men den inneholder for mye karbohydrater. Da gjelder det å utelukke eller erstatte disse karbohydratkildene uten at den opprinnelige retten går helt tapt.

Vi kan bruke min svinefiletgryte for gruppe 25+ som eksempel. Alle ingrediensene, bortsett fra svinefileten, inneholder karbohydrater. Hvordan skal man da gå frem for å halvere karbohydratmengden?

Slik ser den opprinnelige oppskriften for 6 g karbohydrater per porsjon ut:

- En svinefilet, ca. 500 g (0 g karbohydrat)
- Matfett, for eksempel en blanding av olivenolje og smør (0,1 g karbohydrat)
- 1 dl kremfløte (3 g karbohydrat)
- 100 g crème fraîche (4 g karbohydrat)
- 50 g fetaost (0,7 g karbohydrat)
- En stor løk, jeg foretrekker rødløk (ca. 6 g karbohydrat)
- En paprika, ca 100 g (3,1 g karbohydrat)
- Tre teskjeer kapers, ca. 15 g (7,8 g karbohydrat)
- Krydder etter smak

Oppskrifter til GI-Null!

- Alfredo-saus 56
- ansjospasta 65
- ansjossalat 151
- ansjossmør 60
- antipasti 148
- aromasmør 60
- asparges primavera 55
- aspargesbønnesalat 129

- baconomelett 44
- bearnéssaus 50
- bearnésmør 61
- biff anno 1926 101
- biff med sennepssaus 142
- biff stroganoff 116
- biff, fakir-, à la Wallenberg 89
- blåmuggost dressing 59
- blåmuggostsaus 53
- boscaiola-saus 56
- Boursin-saus 107
- brennesle 125
- brennesle, omelett 96
- brokkoli- og ostegrateng 130
- brokkolimos 114
- bråstekt biff tartar 93
- brød, eggstands- 109
- brød, form- 74
- brød, Gojkans 73
- brød, oste- 71
- bøklingsmør 60
- carbonarasaus 56
- chips, kylling- 75
- coleslaw 123

- dillkjøtt av ribbe 105
- dillmajones 49
- dressing, blåmuggost- 59
- dressing, fransk 57
- dressing, hamburger- 59
- dressing, majones- 58

- eggerøre 45

- fakirbiff à la Wallenberg 89
- farsebiff med brokkolimos og
asparges 114
- farsebiffer, velkrydrede 93
- farsefylt paprika 141
- fetaostkrem 123
- fisk i ovn 139
- fiskedressing 63
- fiskesuppe 108
- fiskesuppe, purert 118
- floridasalat 118
- form av rester 103
- frittata, oste- og spinat- 72
- fåreostgratinert kjøtt 107
- fårikål 121

- gjedde- og laksepaté 130
gorgonzolasaus 57
gratinert gjørs med estragonsmak 139
gratinert squash 96
gratinerte grønnsaker med fetaostkrem 122
gresk salat 138
grønn majones 50
grønnsakgrateng 143
grønnsakmos 115
- hjerte, kokt 83
hollandéssaus 51
- issjokolade 77
- kantarellsmør 62
kjøttfarse med bacon 90
kjøttfarsebiffer, ostefylte 92
kjøttfarsebrød, sveitsisk 94
kjøttkaker med fetaost 90
kjøttsuppe 105
kokospannekaker 75
kokt laks med fløtestuet brennesle 108
kylling med Boursin-saus 106
kyllingchips 75
kyllinglever med sopp og flesk 151
kyllinglevermousse 102
kyllingsalat 95
kyllingsalat med bacon 150
- laks, grillet 150
laks, kokt med fløtestuet brennesle 108
laks, majones-, i ovn 139
laks, røkt med spinat-pannacotta 67
- laks, stekt kaldrøkt 134/156
lakse- og gjeddepaté 130
laksepaté 99
laksepaté med spinat 127
lammelever 154
lever anglais 154
løvbiff med ostefyll 98
løvbiff stroganoff 100
- majones 48
majones, dill- 49
majones, grønn 50
majonesdressing 58
majonesegg 67
majoneslaks i ovn 139
makrell med løk og egg 42
mozzarella, pestomarinert 65
- nedlagte *strømmingsflundror* 68
nesleomelett 96
neslesuppe 125
- omelett 44
oste- og spinatfrittata 72
ostebrød 71
ostedressing 63
ostefylt løvbiff 98
ostemakroner 127
ostemarengs 76
ostepletter 126
ostesaus 53
ostesufflé 136
ovnsomelett med ristet røkt skinke og sopp 145
- pannacotta med stevia 78
pannacotta med sukker 78
pannebiff med løk 124
pannebiff med løksmak 91

- pepperrotkrem 62
pepperrotsmør 60
pesto 55
pestomarinert mozzarella 65
pottost 83
primaverasaus 55
pølse (rostbratwurst) 149
- ratatouille 120
reke- og avokadosalat 42
rekesalat 43
rekesaus 52
rekesaus, mild 54
rekesuppe 52
remuladesaus 49
Rhode Island-saus 54
roastbiffsalat 153
rostbratwurst 149
- salat niçoise 143
salsa 127
sandefjordsmør 60
- sjokolademousse 77
skavgryte 144
skinkeform 140
sommersalat 64
spinatpannacotta med røkelaks 67
spinatstuing 95
squash, gratinert 96
sveitsernsitsel 122
sveitsisk kjøttfarsebrød 94
svinefilet 119
svinefiletgryte 97
svineskank med rotmos 144
- tartarbiff, bråstekt 93
tomat- og løksalat 155
tunfiskomelett 41
- velkrydrede farsebiffer 93
- wallenbergare 114
whiskysmør 62