

## Resultat efter 12 dagar med dieten, 6 - 18 september 2012:

Kolesterol:	5,3 - 4,7 = - 0,6
Triglycerider:	0,9 - 0,7 = - 0,2
HDL - kolesterol:	1,5 - 2,1 = + 0,6 (goda kolesterolet)
LDL - kolesterol:	3,6 - 2,8 = - 0,8 (onda kolesterolet)
Glukos:	6,9 - 5,3 = - 1,6
Vikt:	85 - 78,8 = - 6,2 kg

### Potatissorter och egenskaper:

**Lurö potatis** är en gammal sort som "hittades" på Lurö utanför Värmlandsnäs och har börjat odlas i liten skala på Bodaholm. Något mjölig konsistens, smörsmak.

**Apache** - en mjölig sort med god smörsmak.

**Vivaldi** har en mild fin smak och en mild eftersmak av lite beska, dessutom en sort som har ett relativt lågt GI.

**Linzer Delikatess** är en delikatesspotatis i stil med Amandine eller Sparrispotatis.

**King Edward** är svårslagen, med sin runda, rika smakupplevelse med lagom sötma och måttlig syrlighet och en enorm smörsmak.

**Asterix** är en robust, rödskalig sort med ganska utpräglad smak med en markant beska.

**Solist** upplevs smakmässigt som helt olika potatisar beroende på när den skördas. *Primörerna* är sötaktiga och krispa. Då specifika vikten passerar ca: 56 får potatisen en mer mogen och mjuk smak så att midsommarpotatisen ger en smak av smöraktig sötma. Plockad som *fullmogen höstpotatis* har den hunnit lagra i sig ännu mera stärkelse och ger en smakupplevelse av smör och pikant nötsmak.

**Amandine** har fått smakomdömet: "Excellent". Strukturen är fylligt fast med smak av mandelsötma. Färgen är gyllenljus. Skalet är mycket tunt. Amandine har en avlång, jämn och lätt spetsig mandelform. Den är en förstklassig följeslagare till många rätter och uppskattas av ledande stjärnkockar.

### Nyttigheter:

**1 000 g potatis per dag ger** t ex: 250 % av dagsbehovet av C-vitamin! 50 % av Thiaminbehovet, 80 % av Niacin, 100 % av Folat, 60 % av behovet av B6-vitamin och 150 % av dagsbehovet av Kalium.

## OPD - Only Potatoe Diet - under 12 dagar med Lars Elofson

*De olika sorterna och resultatet presenteras på baksidan*

### Dag 1:

Frukost: 270 g nykokt Amandine-potatis med lite salt och en klick smör. Koka en rejäl omgång. En kopp te.

Lunch: 220 g stekt Amandine (från morgonen), salt och svartpeppar, vatten.

Eftermiddagsfika: en kall Amandine, ca 80 g. Dryck: en kopp te.

Middag: ca 250 g Amandine (från morgonen), stekt i klyftor, kryddat med dill- och citron örtsalt.

Efterrätt: en liten Lurö potatis, 100 g, med en klick smör och salt.

*Totalt under dagen: ca 920 g potatis.*

### Dag 2:

Frukost: 200 g nykokt Amandine, lite smör och salt tillsammans med en kopp te.

Lunch: 250 g stekt Lurö potatis.

Mellanmål: en liten kall Amandine, ca 50 g och en kopp kaffe.

Middag: 360 g Lurö potatis samt lättöl.

*Totalt under dagen: 840 g potatis, ca 700 kcal och det räcker inte till dagsbehovet som bör ligga på 2.000 - 2.200 kcal.*

### Dag 3:

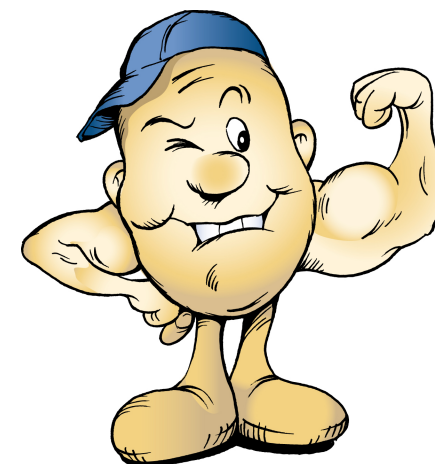
Frukost: nykokt Solist, smör och lite salt, ca 250 g, samt 1/2 kopp kaffe.

Lunch: små smakprover potatis och några koppar te.

Aperitif före middagen: en kall solist med smör, ca 100 g och vatten.

Middag: potatis på Apache ca 360 g och en lättöl.

*Totalt under dagen: 1 180 g potatis.*



**Dag 4:**

Frukost: ca 250 g Apachemos (från gårdagen), te.  
Lunch: 380 g nykokt Vivaldi med ca 50 g smör. Dryck: vatten.  
Eftermiddagsfika: en kopp te samt 150 g kall Vivaldi.  
Middag: det gamla moset, 300 g, kryddat med lite curry och en lättöl.

*Totalt under dagen 1 100 g potatis.*

**Dag 5:**

Frukost: 300 g nykokt Vivaldi, drygt 20 g smör samt salt.  
En kopp te.  
Lunch: 330 g smörstekt, örtekryddad Vivaldi och vatten.  
Middag: 500 g ugnsröstad, klyftad Amandine, kryddad med stora kvistar av rosmarin och timjan, rapsolja. Dryck: vatten.

*Totalt under dagen: 1 130 g potatis.*

**Dag 6:**

Frukost: 300 g nykokt Linzer Delikatess, ca 20 g smör, salt och en kopp te.  
Lunch: 350 g stekt, klyftad Linzer Delikatess kryddat med lite dill- och citronsalt.  
Eftermiddagsfika: kaffe och kokt potatis.  
Middag: 350 g potatisgratäng på Apache potatis. Lite peppar, salt, ganska mycket grädde samt lite riven ost.

*Totalt under dagen: 1 100 g potatis.*

**Dag 7:**

Frukost: 320 g kokt Linzer Delikatess. Te.  
Lunch: 300 g stekt Linzer Delikatess.  
Eftermiddagsfika: 60 g kokt kall Linzer Delikatess.  
Middag: 400 g råstekt Blå Kongo med salt o peppar.

*Totalt under dagen: 1 080 g potatis.*

**Dag 8:**

Frukost: 300 g nykokt Linzer Delikatess.  
Mellanmål: 60 g Linzer. Delikatess.  
Lunch: 260 g stekt, örtekryddad Linzer Delikatess.  
Eftermiddagsfika: 60 g kokt Linzer Delikatess.  
Middag: 500 g örtekryddad, rostad Amandine.

*Totalt under dagen: 1 180 g potatis.*

**Dag 9:**

Frukost: 300 g nykokt Linzer Delikatess, lite smör och en kopp te.  
Lunch: steker upp den kokta Linzern med lite tång o algsalt, ca 260 g.  
Middag: två stora, 500 g, bakade potatisar med persiljesmör som fyllning.

*Totalt under dagen: 1 060 g potatis.*

**Dag 10:**

Frukost: 300 g kokt King Edward och Lurö.  
Lunch: 280 g stekt Linzer Delikatess som var över sedan dagen före.  
Middag: 500 g potatismos på Blå Kongo, lite färsk persilja, svartpeppar, salt samt smör och lite grädde.

*Totalt under dagen: 1 080 g potatis.*

**Dag 11:**

Frukost: 300 g kokt Asterix och King Edward.  
Lunch: 300 g stekt Asterix.  
Middag: 500 g kvarblivet Blå Kongomos.

*Totalt under dagen: 1 100 g potatis.*

**Dag 12:**

Frukost: 300 g nyupptagen, kokt Solist.  
Lunch: 280 g råriven, smörstekt King Edward.  
Middag: 500 g kall Solist samt vatten.

*Totalt under dagen: 1 080 g potatis.*

