

Ät dig frisk och smal med naturlig mat

Printa och sätt upp på kylskåpet!



Vad är LCHF?

LCHF är samlingsnamnet för hälsosam kost. (Low Carb, High Fat / Lite Kolhydrater, Mycket Fett). Att äta LCHF-kost innebär i praktiken att man äter naturliga matvaror med lite eller inget innehåll av onödiga tillsatser som t.ex. E-nummer, ofta kravmärkta produkter samt att huvudnäringintaget kommer från fett och protein snarare än kolhydrater.

LCHF är den kost vi bör äta för att närma oss den föda vi åt innan välfärdsjukdomar som t.ex. fetma och diabetes intog sin plats i samhället. Kostråden kommer från vetenskapliga studier som på olika sätt visar på hälsofördelarna med en kost baserad på högre andel naturligt fett.

LCHF har allt fler intresserade som kan rapportera om sina hälsovinster och stödet från läkare och forskare ökar för var dag.

Må bra och gå ner i vikt med LCHF

Att må bra och gå ner i vikt med LCHF handlar om att ge kroppen ett lugn där den slipper brottas med blodsockernivåer som hoppar upp och ned. I stället ska blodsockret ligga på en låg och jämn nivå. När blodsockret är

lågt och jämnt kan kroppen börja förbränna fett. Att äta fett för att förbränna fett är något som är naturligt för människan. Kroppen är bättre anpassad för fett drift än till socker drift.

Kom igång med LCHF-kost

Om du inte vill gå direkt på lågkolhydratdieten kan du börja med att minska intaget av traditionella kolhydrater och äta mer grönsaker som växer ovan jord. Detta är ett bra sätt att bryta gamla vanor och börja tänka i nya mönster. Våga öka fettintaget, det sänker blodsockret och gör dig mätt länge!

En typisk LCHF-tallrik kan bestå av fisk eller kött och en god sås gjord på naturliga råvaror som grädde, crème fraiche och majonnäs. Till det kan man äta grönsaker som växer ovan jord.

Enkelt, eller hur!



Läs mer på www.lCHF.se om hur människor lyckats må bättre, blivit friskare och gått ner i vikt med LCHF-kost.

Inköpslista:

Det här FÅR du äta

- Mjolkprodukter: fet yoghurt, ost, fetaost, keso, crème fraiche, grädde, smör. (Välj de fetaste alternativen).
- Kött: nöt, fläsk, lamm, vilt, kyckling, fisk och skaldjur.
- Krydda och salta efter behag. (Utan glutamat, smakförstärkare och E-nummer).
- Såser som gärna är hemmagjorda med grädde, crème fraiche och majonnäs.
- Grönsaker som växer ovan jord.
- Frön, nötter, oliver.
- Fett: smör, kokosfett, olivolja, rapsolja.
- Ägg
- Dryck: vatten, kolsyrat vatten, kaffe, te, torrt vin i måttliga mängder.

Det här bör du AVSTÅ från

- Potatis och potatisbaserade varor som chips och pommes frites.
- Ris och risprodukter.

- Spannmålsbaserade produkter som pasta, bröd, kex, frukostflingor, gröt, välling, pannkaka etc.
- Korv och andra charkprodukter som innehåller mindre än 80 % kött.
- Godis, kaffebröd, tårta, socker, sockrade drycker.
- Margariner, både mjuka och hårda.
- Omega-6-rika matoljor: t.ex. majsolja, solrosolja, sojaolja, jordnötsoolja.

I STÄLLET FÖR vanliga kolhydrater som ris, pasta, bulgur, cous-cous, potatis m.m. kan du använda dig av grönsaker som max innehåller 10 g kolhydrater/100 g livsmedelsvikt.

Exempel på sådana grönsaker är: broccoli, blomkål, haricots verts, brysselkål, squash, aubergine, vitkål, rödkål, sparris, vax-, bryt- och bondbönor, sockerärter, sallad, gurka, tomat, champinjoner, kronärtskocka.

Av de flesta grönsakerna kan du se till att alltid ha en påse i frysen.

Tips och recept hittar du på www.lCHF.se på goda grönsaksrätter som kan ersätta ris, pasta och potatis. T.ex. grönsaksfräs, blomkålsmos, vitkåls-pasta, lasagne-squashplattor, grönsaks-raggmunkar, ugnsbakad aubergine, sallader och grönsaksgratänger.

Erbjudande!

Med nyckelkoden 86-9666 får du ett unikt erbjudande på vår hemsia. Använd din kod och bli en i gänget hos oss på LCHF.se

Uppnå just dina hälsovinster med hjälp av våra erbjudanden via LCHF.se

- Hjälp och stöd från andra medlemmar
- Ett kostverktyg där du enkelt kan se näringsinnehållet
- Ett forum där du kan ställa frågor till experter
- Många goda LCHF-recept
- Kursmaterial som ingående förklarar LCHF-kosten
- En hälsodagbok där du kan följa dina resultat
- Tillgång till det senaste nyheterna inom LCHF
- Kunskapstester i Quizen.