

4 forskellige muligheder for koststile under LCHF, der vil påvirke blodsukkeret ud fra hvilken model man vælger til det individuelle helbred.

Striks LCHF

0-20g kh pr dag

Spis gerne:

Kød, fisk, skaldyr, fugl, æg, vildt, indmad, grønsager der vokser over jorden og ost.

Fedt som ex. Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.

Spis moderat:

Fløde

Crème fraîche

kokosmælk

Spis begrænset:

Nødder/kerner

Bær

Normal LCHF

20-50g kh pr dag

Spis gerne:

Kød, fisk, skaldyr, fugl, æg, vildt, indmad, grønsager der vokser over jorden og ost.

Fedt som ex. Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.

Fløde

Crème fraîche

kokosmælk

Spis moderat

Nødder/kerner, bær, rodfrugter, lidt frugt, Mørk chokolade

Spis begrænset:

LCHF brød og desserter

Liberal LCHF

50-100g kh pr dag

Spis gerne

Kød, fisk, skaldyr, fugl, æg, vildt, indmad, grønsager der vokser over jorden og ost.

Fedt som ex. Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.

Fløde

Crème fraîche

kokosmælk

Nødder/kerner, bær, rodfrugter

Spis moderat:

Lidt frugt, Mørk chokolade, bønner, linser, lidt kartofler, lCHF brød og desserter

Træningsliberal LCHF

100-150g kh pr dag

Spis gerne

Kød, fisk, skaldyr, fugl, æg, vildt, indmad, grønsager der vokser over jorden og ost.

Fedt som ex. Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.

Fløde

Crème fraîche

Kokosmælk

Nødder/kerner, bær, Rodfrugter

Mørk chokolade

Bønner og linser

Spis moderat:

Ris, havregryn, rugbrød, kartofler, frugt, lCHF-brød og desserter