

GRATIS BONUS

Lavkarbo-matguide

Din komplette guide til lavkarbo

Glutenfri • Laktosefri • Sukkerfri

Lavkarbokosthold er en effektiv strategi for å kontrollere blodsukkeret, gå ned i vekt og forbedre energinivået. Denne guiden gir deg alt du trenger å vite for å komme i gang – enkelt, praktisk og smakfullt.

HVA ER LAVKARBO?

Lavkarbo betyr å redusere inntaket av karbohydrater – spesielt raffinerte karbohydrater som hvitt brød, pasta og sukker. I stedet fokuserer du på proteiner, sunne fettkilder og grønnsaker med lavt karboinnhold.

Type	Karb per dag	Anbefalt for
Standard lavkarbo	50–100 g	Vekttap og blodsukkerkontroll
Streng lavkarbo	20–50 g	Rask vektnedgang
Ketogen	Under 20 g	Medisinsk behandling
Vår anbefaling	50–80 g	Diabetes og sunn livsstil

MAT DU KAN SPISE FRITT

Grønnsaker (under 5g karb/100g)

- ✓ Spinat
- ✓ Rucola
- ✓ Agurk
- ✓ Selleri
- ✓ Brokkoli
- ✓ Blomkål
- ✓ Asparges
- ✓ Zucchini
- ✓ Paprika (rød)
- ✓ Sopp
- ✓ Grønnskål
- ✓ Salat (alle typer)
- ✓ Reddiker
- ✓ Fennikel
- ✓ Bok choy

Proteiner

- ✓ Kylling og kalkun
- ✓ Storfekjøtt
- ✓ Svin
- ✓ Lam
- ✓ Laks og ørret
- ✓ Torsk og hyse
- ✓ Reker og krabbe
- ✓ Egg (alle typer)
- ✓ Sardiner
- ✓ Tunfisk (i vann)

Sunne fettkilder

- ✓ Avokado
- ✓ Olivenolje
- ✓ Kokosolje
- ✓ Mandler og valnøtter
- ✓ Chiafrø og linfrø
- ✓ Sesamfrø
- ✓ Gresskarkjerner
- ✓ Mandelsmør
- ✓ Kokosmelk (usøtet)

MAT DU BOR UNNGA

Mat	Karb per 100g	Alternativ
Hvitt brød	50 g	Mandelmelbrød
Pasta (hvete)	75 g	Glutenfri pasta / zucchininudler
Hvit ris	79 g	Blomkålis
Sukker	100 g	Erytritol / Stevia
Poteter	17 g	Søtpotet (i moderate mengder)
Fruktjuice	10–12 g	Vann med sitron / urte-te
Brus (søtet)	10 g	Kullosyreholdig vann
Cornflakes	84 g	Glutenfri granola med nøtter

10 LAVKARBO-OPPSKRIFTER

Blomkålis med stekt egg og grønnsaker

Ingredienser: 1 blomkålhode (revet) • 2 egg • 1 paprika • 100 g sopp • Tamari og sesamolje

1. Riv blomkål grovt i en food processor.
2. Stek grønnsaker i wok 4 min.
3. Tilsett blomkålis og stek 3 min.
4. Lag en fordypning, knekk inn egg og rør.
5. Smak til med tamari og sesamolje.

Zucchininudler med pesto

Ingredienser: 2 zucchini (spiralisert) • 4 ss pesto (glutenfri) • 100 g kirsebærtomater • Pinjekjerner • Basilikum

1. Spiraliser zucchini.
2. Bland med pesto.
3. Topp med tomater og pinjekjerner.
4. Server rå eller varm lett i panne.

Kylling-avokado-bolle

Ingredienser: 200 g grillet kylling • 1 avokado • Blandede salatblader • ½ agurk • Sitrusdressing

1. Skjær kylling i biter.
2. Anrett salat i bolle.
3. Legg kylling og avokado over.
4. Hell dressing over og server.

Eggerøre med laks og dill

Ingredienser: 3 egg • 100 g røkt laks • 1 ss dill • Mandelmelk • Salt og pepper

1. Pisk egg med mandelmelk.
 2. Varm smør (kokos) i panne.
 3. Stek eggerøre forsiktig.
 4. Legg laks over og dryss dill.
-

Brokkolicrème-suppe

Ingredienser: 1 brokkolihode • 1 løk • 500 ml grønnsakskraft • 200 ml kokosmelk • Hvitløk og krydder

1. Stek løk og hvitløk.
 2. Tilsett brokkoli og kraft.
 3. Kok 15 min, tilsett kokosmelk.
 4. Blend til kremete.
-