

GRATIS BONUS

# Lågkolhydrat-matguide

Din kompletta guide till lågkolhydratkost

Glutenfritt • Laktosfritt • Sockerfritt

Lågkolhydratkost är en effektiv strategi för att kontrollera blodsockret, gå ner i vikt och förbättra energinivån. Den här guiden ger dig allt du behöver för att komma igång – enkelt, praktiskt och gott.

## VAD ÄR LÅGKOLHYDRATKOST?

Lågkolhydratkost innebär att minska intaget av kolhydrater – särskilt raffinerade kolhydrater som vitt bröd, pasta och socker. Istället fokuserar du på proteiner, hälsosamma fettkällor och grönsaker med lågt kolhydratinnehåll.

| Typ                   | Kolh per dag | Rekommenderas för                  |
|-----------------------|--------------|------------------------------------|
| Standard lågkolhydrat | 50–100 g     | Viktnedgång och blodsockerkontroll |
| Strikt lågkolhydrat   | 20–50 g      | Snabb viktnedgång                  |
| Ketogen               | Under 20 g   | Medicinsk behandling               |
| Vår rekommendation    | 50–80 g      | Diabetes och hälsosam livsstil     |

## MAT DU KAN ÄTA FRITT

### Grönsaker (under 5g kolh/100g)

- ✓ Spenat
- ✓ Rucola
- ✓ Gurka
- ✓ Selleri
- ✓ Broccoli
- ✓ Blomkål
- ✓ Sparris
- ✓ Zucchini
- ✓ Röd paprika
- ✓ Svamp
- ✓ Grönkål
- ✓ Sallad (alla sorter)
- ✓ Rädisor
- ✓ Fänkål
- ✓ Bok choy

### Proteiner

- ✓ Kyckling och kalkon
- ✓ Nötkött
- ✓ Fläsk
- ✓ Lamm
- ✓ Lax och öring
- ✓ Torsk och kolja
- ✓ Räkor och krabba
- ✓ Ägg (alla sorter)
- ✓ Sardiner
- ✓ Tonfisk (i vatten)

### Hälsosamma fettkällor

- ✓ Avokado
- ✓ Olivolja
- ✓ Kokosolja
- ✓ Mandlar och valnötter
- ✓ Chiafrön och linfrön
- ✓ Sesamfrön
- ✓ Pumpafrön
- ✓ Mandelsmör
- ✓ Kokosmjölk (osötad)

## MAT DU BÖR UNDVIKA

| Mat          | Kolh per 100g | Alternativ                       |
|--------------|---------------|----------------------------------|
| Vitt bröd    | 50 g          | Mandelmjölsbröd                  |
| Pasta (vete) | 75 g          | Glutenfri pasta / zucchininudlar |
| Vitt ris     | 79 g          | Blomkålsris                      |
| Socker       | 100 g         | Erytritol / Stevia               |
| Potatis      | 17 g          | Sötpotatis (i måttliga mängder)  |
| Fruktjuice   | 10–12 g       | Vatten med citron / örtté        |
| Läsk (sötat) | 10 g          | Kolsyrat vatten                  |
| Cornflakes   | 84 g          | Glutenfri granola med nötter     |

## 5 ENKLA LÅGKOLHYDRATRECEPT

### Blomkålsris med stekt ägg och grönsaker

*Ingredienser: 1 blomkålshuvud (rivet) • 2 ägg • 1 paprika • 100 g svamp • Tamari och sesamolja*

1. Riv blomkål grovt i en matberedare.
2. Stek grönsaker i wok 4 min.
3. Tillsätt blomkålsris och stek 3 min.
4. Gör en fördjupning, knäck i ägg och rör.
5. Smaka av med tamari och sesamolja.

### Zucchininudlar med pesto

*Ingredienser: 2 zucchini (spiraliserad) • 4 msk pesto (glutenfri) • 100 g körsbärstomater • Pinjenötter • Basilika*

1. Spiraliser zucchini.
2. Blanda med pesto.
3. Toppa med tomater och pinjenötter.
4. Servera rå eller värm lätt i panna.

### Kyckling-avokado-skål

*Ingredienser: 200 g grillad kyckling • 1 avokado • Blandade salladsblad • ½ gurka • Citrusdressing*

1. Skär kycklingen i bitar.
2. Lägg sallad i en skål.
3. Lägg kyckling och avokado ovanpå.
4. Häll dressing över och servera.

## Äggröra med lax och dill

*Ingredienser: 3 ägg • 100 g rökt lax • 1 msk dill • Mandelmjök • Salt och peppar*

1. Vispa ägg med mandelmjök.
  2. Värm kokosolja i panna.
  3. Stek äggröra försiktigt.
  4. Lägg lax ovanpå och strö dill.
- 

## Broccoligräddsoppa

*Ingredienser: 1 brocolihuvud • 1 lök • 500 ml grönsakssbuljong • 200 ml kokosmjök • Vitlök och kryddor*

1. Stek lök och vitlök.
  2. Tillsätt broccoli och buljong.
  3. Koka 15 min, tillsätt kokosmjök.
  4. Mixa till krämig konsistens.
-