

DietDoctor

Revolutionize your health



LCHF za početnike

Da li želite da budete zdraviji i vitkiji u isto vreme, hraneći se prirodnom hranom i bez gladovanja? Onda je LCHF (eng. Low Carb High Fat; srp. malo ugljenih hidrata, više masti) za Vas.

Sadržaj

1. [Uvod](#)
2. [Saveti o ishrani – na 29 jezika](#)
3. [Video kursevi](#)
4. [Kako LCHF funkcioniše](#)
5. [Saveti i recepti](#)
6. [Preporučeni kuvari](#)
7. [Saznajte više](#)
8. [Najčešće postavljena pitanja](#)



1. Uvod

LCHF način ishrane podrazumeva manje unošenje ugljenih hidrata, a veći unos zdravih masti. Najvažnije je da je unos šećera i skroba sveden na minimum. Možete jesti svu onu veoma ukusnu hranu do sitosti, a ipak ćete mršaveti.

Veliki broj nedavno urađenih, veoma kvalitetnih naučnih istraživanja [dokazuju da LCHF olakšava gubljenje prekomerne težine](#), i u isto vreme omogućava lakše kontrolisanje [nivoa šećera u krvi](#). A, to je tek početak.

Osnova

- **Šta jesti:** meso, ribu, jaja, svo povrće koje raste iznad zemlje i prirodne, zdrave masti (poput maslaca).
- **Šta izbegavati:** šećer i skrobaste namirnice (poput hleba, testa, riže, mahunark (pasulj/grah, grašak, boranija...) i krompira).

Jedite kada ste gladni i jedite do sitosti. Tako je jednostavno.



Ne treba da brojite kalorije ili da merite/važete hranu. Jednostavno, zaboravite na industrijski prerađenu hranu i niskomasne proizvode.

Postoje čvrsti, naučni dokazi da LCHF ima pozitivan uticaj na narušeno zdravlje. Kada izbegavate šećere i skrob, šećer u krvi se stabilizuje, a nivo insulina tj. nivo hormona koji doprinosi skladištenju masti, opada. Ovim procesom omogućava se oslobađanje masnih zaliha iz masnih ćelija i njihovo sagorevanje za dobijanja energije, iz već dostupnih vlastitih masnih rezervi.

Važna poruka za dijabetičare



[Pročitajte više: Dijabetes – Kako normalizovati nivo šećera u krvi](#)

Smanjenim unosom ugljenih hidrata koji podižu nivo šećera u krvi, smanjuje se potreba za lekovima koji ga snižavaju. Uzimajući istu dozu insulina kao što ste pre prelaska na ishranu sa malo ugljenih hidrata može da dovede do hipoglikemije (nizak nivo šećera u krvi). Nivo glukoze u krvi treba proveravati češće kada počinjete sa ovim načinom ishrane i neophodno je da prilagodite (smanjite) lekove. Ovo bi bilo najbolje raditi uz nadzor lekara. Ako ste zdravi ili dijabetičar koji dijabetes kontroliše ishranom ili SAMO sa metforminom nema rizika od hipoglikemije.

2. Saveti o ishrani

Sledeće namirnice jedite do sitosti

- **Meso:** sve vrste, uključujući govedinu, svinjetinu, divljač, piletinu, itd. Mast sa mesa kao i kožicu NE skidati. Ako imate mogućnosti, najbolje je konzumirati organsko meso pašnih životinja.
- **Ribe i morski plodovi:** sve vrste: masne ribe poput lososa, skuše ili haringe.
- **Jaja:** sve vrste: kuvana, blago pečena, omlet, itd. Ako imate mogućnosti kupujte organska jaja od slobodnih kokoši.
- **Prirodne masti, masni sosevi:** Koristeći maslac i punomasnu pavlaku u jelima, jela će postati puno ukusnija, a u isto vreme zbog prisutnosti zdravih, prirodnih masti osećaj sitosti će biti veći. Probajte sami da napravite Béarnaise ili Hollandaise sos. Kokosovo ulje kao i maslinovo ulje takođe uvrstite u Vaš jelovnik.
- **Povrće koje raste iznad zemlje:** sve vrste kupusarki, poput karfiola, brokolija, slatkog kupusa i prokulica, zatim špargle, tikvice, patlidžan, masline, spanać, pečurke, krastavci, zelene salate, avocado, luk, paprika, paradajz...sve to može i treba da se konzumira.
- **Mlečni proizvodi:** Uvek birajte punomasne proizvode kao što su: maslac, slatka pavlaka (sa što višim procentom mlečne masti, najbolja je domaća), kisela pavlaka, grčki/turski jogurt i punomasni sirevi. Budite oprezni sa kupovanjem običnog mleka (iz prodavnica) kao i sa odmašćenim mlekom, jer takva mleka često sadrže dodati šećer. Izbegavajte sve mlečne proizvode koji su obogaćeni aromama, šećerom i koji su sa niskim udelom mlečne masti (low fat, light).
- **Orašasti plodovi:** Odlični su kao zamena za grickalice dok gledate TV, kao poslastica umesto klasičnih konditorskih proizvoda. Orašaste plodove je najbolje konzumirati u ograničenoj količini.
- **Šumsko/bobičasto voće:** Prihvatljivo je konzumiranje u ograničenoj količini, ako niste na strogom u ili jako osetljivi na ugljene hidrate. Jako je ukusno u kombinacijama sa slatkom ili kiselom pavlakom.



Čitajte nutritivne tablice na pakovanjima proizvoda koje kupujete.

Nije poželjno da namirnica sadrži više od 5% ugljenih hidrata po porciji.



Izbaciti iz ishrane

- **Šećer:** Najgori od svih namirnica. Kašasti sokovi, slatkiši, energetske napici, čokolade, sve vrste keksa, torte, zemičke, razna testa, pekarski proizvodi, sladoled, razne vrste kornfleksa, pahuljica za doručak, sve to izbacite iz ishrane. Poželjno je izbaciti i razne zaslađivače kao i zamene za šećer.
- **Skrob:** hleb, proizvodi od testa (razne vrste testenine, rezanci, makarone), riža, krompir, pomfrit, čips od krompira, razne kaše (pšenični/kukuruzni griz, palenta), musli, itd. Proizvodi od celih žitarica (integralni) su loši isto kao i svi industrijski obrađeni proizvodi. Mahunarke poput pasulja i sočiva sadrže veoma visoki nivo ugljenih hidrata i zato ih izbegavamo. Povremeno korišćenje korenastog povrća je dozvoljeno, ali samo ako niste na režimu minimalnog unošenja ugljenih hidrata.
- **Margarini:** predstavljaju industrijsku imitaciju maslaca, sa neprirodno visokim sadržajem omega-6 masnih kiselina. Nemaju nikakvog dobrog uticaja na zdravlje, a pritom imaju i ružan ukus. Statistički se povezuju sa astmom, raznim alergijama i mnogim drugim inflamatornim oboljenjima.
- **Pivo:** to je zapravo tečni hleb. Prepuno prostih šećera koji se veoma brzo razgrađuju i apsorbuju, nažalost.
- **Voće:** ako je veoma slatko, sadrži puno šećera. Može da se konzumira s vremena na vreme. Voće treba kategorisati kao slatkiš iz prirode.



S vremena na vreme

Na Vama je odluka kada je pravo vreme da uvstite ove namirnice u ishranu. Sa ovim namenicama vrlo je moguće usporiti mršaljenje.

Alkohol: suva vina (obično crveno ili suvo belo vino), viski, rakija, vodka i kokteli bez šećera.

- **Crna čokolada:** sa 70% i više kaka, najbolje kockicu, dve, ne više.

Svakodnevna pića i napici

- **voda**
- **kafa:** probajte sa slatkom pavlakom, maslacem, kokosovim uljem
- **čaj**



Saveti o u i na drugim jezicima

[Arabic](#), [Brazilian Portuguese](#), [Bulgarian](#), [\(pdf\) \(another version\)](#), [Croatian](#), [Czech](#), [Danish \(Word\)](#), [Dutch](#), [Estonian](#), [Finnish](#), [French](#), [German](#), [Greek](#), [Hebrew](#), [Hungarian \(pdf\)](#), [Icelandic](#), [Indonesian](#), [Italian](#), [Macedonian](#), [Norwegian](#), [Polish \(pdf\)](#), [Portuguese](#), [Romanian](#), [Russian](#), [Slovak](#), [Spanish \(Word\)](#), [Swahili](#), [Swedish](#), [Turkish](#), [Ukrainian](#)

3. Video kursevi



Da li želite da gledate 11-to minutni video o LCHFu visokog kvaliteta? Kako i šta konzumirati i koje su najvažnije stvari kada se govori o u? Prijavite se za besplatno obaveštavanje putem imejla i moći ćete u istom trenutku da pročitate i pogledate:



[Više o tome >](#)

4. Kako LCHF funkcioniše

Za koju vrstu hrane je naš organizam prilagođen?

Tokom više miliona godina, ljudi su evoluirali kao lovci-skupljači bez velike količine ugljenih hidrata u svojoj ishrani. Kao vrsta oduvek smo jeli hranu koja je bila dostupna u prirodi putem lova, pecanja i sakupljanja svega jestivog, i u tom momentu dostupnog. Ta hrana nije uključivala čisti skrob u obliku hlebova, peciva, testenine, riže i krompira. Hranu sa toliko skroba jedemo tek zadnjih 5-10000 godina, od razvitka poljoprivrede. Za tako kratko vreme, veoma ograničeni broj gena može da se prilagodi takvoj vrsti hrane.

Sa industrijskom revolucijom, pre 100-200 godina, dobili smo fabrike koje mogu da proizvode ogromne količine čistog šećera i belog brašna, prostih, brzo razgrađujućih ugljenih hidrata. Nismo imali vremena da se genetski prilagodimo takvoj vrsti industrijski obrađene hrane.

Osamdesetih godina, strah od masti je ščepao zapadni deo sveta. Odjednom su proizvodi sa malim sadržajem masti (low fat, light) nicali na svim rafovima. Ali, kada se unosi manje masti, da bi se zadovoljila sitost, potrebno je odnekud te kalorije nadopuniti, a nadopuna je uvek dolazila od ugljenih hidrata. I upravo je u to

vreme katastrofalna epidemija pretilosti i dijabetesa počela. Zemlja sa najizraženijom fobijom od masti, SAD, je najviše pogođena i trenutno je to zemlja sa najvećim brojem pretilih osoba.

Danas je jasno da je strah od prave, prirodne hrane sa prirodnim sadržajem masti potpuno neosnovan, pogrešan i nepotreban.

Problem sa šećerom i skrobom

Svi probavljivi ugljeni hidrati se razlažu na jednostavnije šećere u crevima. Šećer se nakon toga apsorbira u krv, povećavajući nivo krvnog šećera. Ovaj proces kao posledicu ima povećano izlučivanje hormona insulina, hormona koji služi za skladištenje masti u masne ćelije.



Insulin proizvodi pancreas. U velikim količinama, insulin onemogućava razgradnju masnih kiselina iz masnih zaliha zarad dobijanja energije, a osim toga skladišti suvišne hranjive materije u masne ćelije. Nakon nekog vremena (nekoliko sati) ovo može da se smatra nedostatkom važnih nutrijenata u krvi, stvarajući osećaj gladi i buđenje nagle želje za nečim slatkim. Najčešće, u takvom momentu posežemo za hranom i jedemo ponovo, a to je zao krug koji vodi ka gojenju.

Sa druge strane, nizak unos ugljenih hidrata, rezultuje stabilnijem šećerom u krvi i time dolazi do odsustva insulina koji pankreas, u tom slučaju, nema potrebe da luči. Ovakvo stanje omogućava oslobađanje uskladištenih masnih kiselina iz masnih ćelija i nastupa njihovo metabolisanje. To vodi do gubljenja masnih naslaga, posebno oko abdomena kod ljudi koji ih u toj regiji najviše nakupljaju.

Mršavljenje bez gladi

LCHF način ishrane olakšava telu da masne reserve koristi kao energiju, jer njihovo otpuštanje iz masnih ćelija više nije onemogućeno zbog visokog nivoa insulina. Ovo može da bude jedan od razloga zašto ishrana bogata zdravim mastima pruža dugotrajniji osećaj sitosti nego što to pružaju ugljeni hidrati. To je dokazano u mnogobrojnim ispitivanjima: kada ljudi jedu šta žele, a sve u okvirima LCHFa, njihov kalorijski unos najčešće opada.

Time je brojanje kalorija ili vaganje hrane nepotrebno. Možete da zaboravite na kalorije i verujte svojim osećajima gladi i sitosti. Većina ljudi više nema potrebe za brojanjem i vaganjem hrane, isto kao što nema potrebe za brojanjem uzdaha. Ako u to ne verujete, probajte nekoliko nedelje tako i uverite se sami.

Evo nekoliko [inspirativnih](#) priča:



Oni koji su izgubili [0 -18 kila](#)



Oni koji su izgubili [18-45 kg](#)



Oni koji su izgubili [preko 45 kg](#)

Zdravlje kao bonus

Nijednoj životinji u prirodi nije potreban stručna pomoć nutricioniste niti tablice sa kalorijskim vrednostima da bi znala šta i kada da jede. A, ipak, dok god jedu hranu za koju su genetski prilagođeni, imaju normalnu težinu, nemaju karijes, dijabetes niti oboljevaju od srčanih bolesti. Zašto bi ljudska vrsta bila izuzetak? Zašto biste Vi bili izuzetak?

U [naučnim istraživanjima](#) LCHF način ishrane se ne odražava samo na smanjenje teleske težine, nego na širi spektar zdravstvenih stanja poput: [krvnog pritiska](#) , [nivoa šećera u krvi](#) i holesterolskog profila (HDL, triglicerida) koji se takođe vraća u optimalnu vrednost. A [miran stomak](#) i [smanjena potreba za slatkim hranom](#) su takođe jedne od posledica.

Početne nuspojave

Kada odjednom i bez oklevanja (kako i preporučujemo) prestanete da konzumirate šećere i skrob možete da iskusite nekoliko nuspojava koje se manifestuju kao odgovor na prilagođavanje koje organizam u tom momentu doživljava. Za većinu ljudi nuspojave su blage i traju do nekoliko dana. Postoje načini sa kojima možete da ih smanjite.

Najčešće nuspojave u prvoj nedelji su:

- glavobolja
- zamor
- vrtoglavica
- ubrzani rad srca
- razdražljivost

Nuspojave ubrzo oslabe, a kada se telo privkne i kada se prebaci na sagorevanje masti za dobijanje energije, tada tegobe nestanu. Nuspojave se smanjuju unošenjem veće količine tečnosti i sa privremenim povećanim unosom soli. Dobar način za to je unošenje temeljca/supe svakih nekoliko sati. Naizmenično sa tim, pijte nekoliko velikih čaša vode i dodatno zasolite hranu.

Razlog za takvo stanje je da hrana koja obiluje ugljenim hidratima ima tendenciju vezivanja i zadržavanja vode u organizmu. Kada prestanete da unosite toliku količinu ugljenih hidrata, izgubićete višak zadržavane vode preko bubrega. Rezultat toga može biti dehidracija i manjak soli u organizmu u toku te prve nedelje, dakle, pre nego što se telo adaptiralo.

Neki ljudi biraju da postepeniije smanjuju ugljene hidrate u ishrani, kroz period od nekoliko nedelja, da bi smanjili uticaj nuspojava. Ali, kao što Najkova reklama govori (Just Do It), najbolji izbor za većinu ljudi je taj da promene uvedu naglo i da svoje zdravstvene probleme počnu da rešavaju od prvog dana. Izbacivanjem šećera i skroba često rezultuje gubljenjem nekoliko kilograma za samo nekoliko dana. Iako je to najčešće gubitak viška vode, to ume da bude veoma motivišuće.

Koliko dugo primenjivati takvu vrstu ishrane?

Što je procenat zastupljenosti ugljenih hidrata u Vašoj ishrani manji, više će uticaja biti na vašu telesnu težinu i na stabilnost šećera u krvi. Preporučujemo da što strožije pratite savete o ishrani. Kada budete zadovoljni sa svojim zduvljem i sa svojom telesnom težinom, možete postepeno jesti malo liberalnije (ako to želite).

Malo detaljnije: [Kako je low carb LCHF?](#)

Prehrambena revolucija

Predavanje koje sam održao na Ancestral Health Symposium 2011. sumira istoriju i nauku iza LCHF revolucije koja se trenutno događa.

Više teorije i primera iz prakse

Ovo su četiri najveća stručnjaka na svetu koji daju teorijski osvrt, ali govore i o primerima iz prakse o ishrani koja podrazumeva nizak unos ugljenih hidrata.



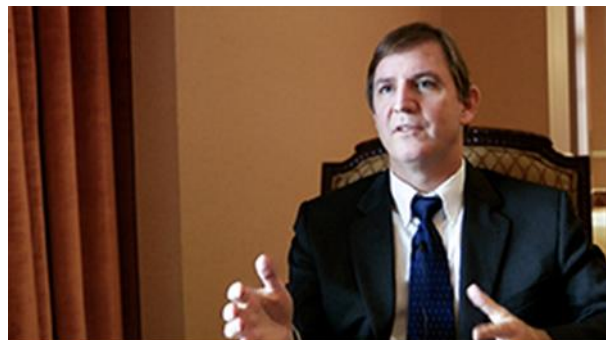
[The Cause of Obesity](#)



[Low Carb Explained](#)



[Low Carb Living](#)



[The Science of Low Carb](#)

5. Saveti i recepti

Izaberite jednu od ponuđenih tema i pročitajte o njima:



[LCHF doručak](#)



[Ručak ili večera](#)



[LCHF užina](#)



[Ishrana van kuće](#)



[Zamena za hleb](#)



[Zamena za krompir, testeninu, rižu](#)

Predlozi za doručak



- jaja sa slaninom
- omlet
- ostaci od večere dan pre
- kafa sa maslacem, kokosovim uljem, domaćom pavlakom
- konzerva tunjevine i kuvano jaje
- kuvano jaje sa domaćim majonezom ili maslacem
- avokado, losos i kisela pavlaka
- sendvič sa [Opsie-hlebom](#)
- sir sa maslacem
- kuvano jaje usitnjeno sa maslacem, naseckani mladi luk, so i biber
- komad bri sira sa šunkom
- [Punomosni jogurt sa orašastim plodovima i semenkama](#) (sa možda malo šumskog voća)

Ručak i večera



- Jela od crvenog mesa, ribe ili piletine sa povrćem i masnim prelivom/sosem. Postoje mnoge zamene za pire krompir. Pire možete da napravite od karfiola.
- Čorbe, supe, temeljci, gulaš, paprikaš, pite od namirnica sa niskim udelom ugljenih hidrata.
- Možete koristiti recepte iz raznih kuvara, samo birate da se jela sastoje od dozvoljenih namirnica. Dobra ideja za svako jelo je dodati masnoće (maslac, pavlaka) da biste jelo malo obogatili. Ili, ako ste u mogućnosti nabavite neki od [LCHF kuvara](#).
- Pijte vode uz svako jelo ili (ali samo ponekad) jednu čašu vina.

Užine

Na LCHF načinu ishrane, sa više zastupljenih zdravih masti i sa umerenim unosom proteina najverovatnije ćete imati manju potrebu za hranom, dakle, nećete biti gladni tako često. Nemojte biti iznenađeni ako užinu potpuno izbacite iz svog jednodnevnog jelovnika. Mnogi ljudi imaju dva ili tri obroka u danu. Ali, kada Vam je užina neophodna, evo nekoliko primera:

- malo sira sa šunkom i povrćem (neki čak nanose maslac na sir)
- masline
- orašasti plodovi
- nekoliko komadića sira
- kuvano jaje
- skuša iz konzerve sa paradajz pireom
- [Babybel sir](#)

Masline i orašasti plodovi mogu da zamene čips i ostale grickalice dok gledate TV. Ako ste uvek gledni između obroka, razlog je taj što najverovatnije ne unosite dovoljno masnoća. Jedite više masnoća dok ne osetite sitost.

Kada jedete van kuće

- Restorani: obično ne predstavlja veliki problem. Zamolite kuvara da umesto krompira (pire, pomfrit) dobijete veći porciju povrća. Tražite dodatno maslaca.
- Restorani brze hrane: kebab može da bude sasvim dobra opcija (izostavite hleb). U fast fud restoranima hamburger bi bio najmanje loš izbor (poželjno bez lepinje). Izbegavajte gazirana pića i pomfrit. Pijte vodu. Površinski deo pice je obično prihvatljiv, ali ako ste stožiji u LCHF-u, najmanje ćete pojesti osnove za picu tj. testo.
- Ako jedete predano prema pravilima LCHF-a svaki dan, prihvatanje nečega šta nije LCHF, kada Vas neko pozove na večeru, predstavljaće manji problem. Ako niste sigurni šta će se nuditi na proslavi na koju ste pozvani, jedite kod kuće pre nego što krenete.
- Orašasti plodovi ili punomasni sir je prihvatljiva opcija kada nema druge vrste jela koja je u okvirima vašeg a.

Spisak kupovine za početnike

Ištampajte ovaj spisak i ponesite sa sobom u kupovinu:

- *maslac*
- *slatka pavlaka (40% mm)*
- *kisela pavlaka (punomasna)*
- *jaja*
- *slanina*
- *meso (mleveno, biftek, meso za gulaš, fileti i sl.)*
- *riba (po mogućnosti masna riba poput lososa ili skuše)*
- *sir (punomasni)*
- *turski jogurt (10% mm)*
- *kupusarke (kupus, karfiol, brokoli, prokulice, kelj i sl.)*
- *povrće koje raste iznad zemlje*
- *avokado*
- *masline*
- *maslinovo ulje*
- *orašasti plodovi*

Izbacite iz špajza

Da li želite da povećate verovatnoću uspeha sa ovom vrstom ishrane? Posebno ako imate potrebu za slatkim, veoma je poželjno da izbacite (ili poklonite) sve namirnice koje sadrže šećer, skrob, niskomasne proizvode itd. Pod time se misli na:

- *slatkiše*
- *čips (od krompira)*
- *gazirana pića i đuseve*
- *margarin*
- *šećer u bilo kojem obliku*
- *hleb*
- *pšenično brašno*
- *sve vrste testenina*
- *rižu*
- *krompir*
- *pahuljice, musli*
- *sve sa oznakom "light", "low fat"*
- *sladoled*
- *kolače*

Zašto ne biste to odmah učinili?

Poput zmije iz raja

Budite veoma skeptični prema svim proizvodima koji imaju oznaku "low carb" poput raznih testenina ili čokolada. Nažalost, takvi proizvodi su veoma loši. Zbog njih su mnogi ljudi zapravo pretili i bolesni. To su proizvodi prepuni ugljenih hidrata, kada se malo bolje zagledate u proizvod i zanemarite veoma primamljivu reklamu.



FICTION	
CARB FACTS	
TOTAL CARBS	41
FIBER	-5
PROTECTED CARBS	-31
DIGESTIBLE CARBS	5

Na primer, Dreamfieldsova "low carb" testenina je skoro čisti skrob, i ona se apsorbuje u krvotok kao i svaka druga testenina, premda sporije.

- [Dreamfieldsova testenina je prevara](#)
- [Prevara Dreamfieldsa sa testeninom se konačno završila sa kaznom od 8 miliona dolara](#)

Šta kažete na crni hleb, hleb od integralnog brašna, low carb hleb? Budite oprezni, ako je hleb naravljen od žitarica zasigurno nije low carb. Postoje kompanije koje svoje proizvode pokušavaju da prodaju kao low carb. Evo primera:

- [Julian Bakeryijev lažni low carb hleb](#)

Low-carb čokolada je najčešće puna šećernih alkohola, koji proizvođači ne kategorišu kao ugljene hidrate. Ali, grubo računajući, polovina tih ugljenih hidrata može da se apsorbuje podižući nivo glukoze u krvi, pa time i nivo insulina. Preostali deo ugljenih hidrata završi u debelom crevu, potencijalno uzrokujući gasove i dijareju. Takođe, bilo koja zamena za šećer doprinosi nastavku jake potrebe za šećerima.

Ako želite da budete vitki i zdravi jedite pravu, prirodnu hranu, a ne zamene.

Recepti

Jednostavan način da se skuva jaje

1. Stavite jaje u hladnu vodu i pustite da ključa 4 minut za mekše skuvano jaje ili 8 minuta za tvrdo kuvano jaje. Ukombinujte sa tim majonez i uživajte u ukusu.
2. Pecite jaje na maslacu sa jedne ili sa obe strane. Dodajte so i biber.
3. Rastopite maslac u zagrejanom tiganju i stavite 2 jaja i 2 ili 3 kašike punomasne pavlake. Dodajte so i biber. Mešajte dok nije gotovo. Dodajte malo mladog luka i narendajte malo sira pa pospite po jajima. Poslužite ovo jelo sa prženom slaninom.
4. Napravite omlet palačinku od tri jaja i tri kašike punomasne pavlake. Dodajte so i začine. Rastopite maslac u tiganju i uspite smesu. Kada je gornja strana dovoljno pečena pospite po tome narendani sir, prženu slaninicu, propržene šampinjone, domaće kobasice ili ostatke od večere prethodnog dana. Preklopite palačinku na pola i poslužite sa nekom vrstom zelene salate.

Zamene za hleb

Hoće Vam biti teško da u svojim obrocima izostavite hleb? [Ooopsies](#) hlebovi su dobra zamena. To je "hleb" koji ne sadrži ugljene hidrate i može da se jede na razne načine.



Opsies

6–8 komada, u zavisnosti od veličine.

3 jaja

100 grams punomasnog krem sira

prstohvat soli

½ kašičice [fiberhusk](#) / psilijum ljuspica

½ kašičice praška za pecivo (ali, nije obavezno)

- Odvojite belance od žumanceta u dve posude
- Ulupajte belanca sa malo soli u veoma čvrstu penu.
- U žumanjke umutite sir i dobro promešajte da se sve sjedini. Ako želite, ubacite malo ljuspica psilijuma i prašak za pecivo (takve struktura čini Opsie da više podseća na hleb).
- Pažljivo umešajte ulupane belanjke u smesu od žumanjaka i sira. Potrudite se da to radite nežno, kako belanca ne bi spala.
- Stavite 6 većih ili 8 manjih upsija na tepsiju.
- Pecite na sredini rerne na 150° C (300° F) oko 25 minuta – dok ne dobiju zlatnu boju.
- Opsie možete da koristite kao osnovu za sendvič ili kao zemičku, lepinjicu za hamburger ili pljeskavicu. Takođe, pre nego što ih stavite u rernu, možete ih posuti raznim semekama poput susama, maka, suncokretovih semenki... Jedan veliki upsi može poslužiti za rolat ako ga premžete sa pavlakom i bobicama, pa urolate. Pustite mašti na volju i uživajte.

Zamena za krompir, rižu i razne vrste testenina

- **Pire od karfiola:** Razdvojte karfiol na buketiće i skuvajte ih u slanoj vodi dok ne omekšaju. Procedite skuvani karfiol, dodajte maslac i pavlaku i izgnječite karfiol dok ne dobijete pire.



- **Salate:** za salate koristite svo povrće koje raste iznad zemlje. Salate možete da začinite sa nekom vrstom sira. Isprobajte više vrsta.
- **Obaren/skuvan brokoli, karfiol ili prokulice.**
- **Zapečeno povrće:** propržite tikvice, patlidžan i mirođiju (ili bilo koje drugo povrće koje imate) na maslacu. Dodajte so i biber. Premestite povrće u tepsiju i od gore narendajte sir. Pecite na 225° C dok se sir ne rastopi i dobije zlatnu boju.
- **Povrće skuvano u pavlaci: na primer kupus ili spanać**
- **„Riža“ od karfiola:** Izrendajte sirovi karfiol, i stavite ga u ključalu vodu na minut ili dva. Odlična zamena za rižu.
- **Avokado**

Užine i dezerti

- **Razne mešavine orašastih plodova**
- **Domaće kobasice:** nasecite kobasicu na kolutiće, dodajte komadiće sira i nabodite na čačkalicu.
- **Povrće sa umakom:** isecite krastavac, crvene, žute, zelene paprika, karfiol na štapiće i umakajte ih u punomasnu umak.
- **Rolnice od krem sira:** urolajte krem sir u komad domaće šunke, slanine ili u tanko isečen krastavac.
- **Masline**
- **LCHF čips:** Narendajte parmezan, pa složite male kupe po tepsiji u kojoj ćete zapeći sir. Rernu zagrejte na 225°C (450°F). Pustite da se sir otopi, da dobije lepu boju, ali budite oprezni, jer veoma lako može da se prepeče. Poslužite LCHF čips sa nekim punomasnim umakom.

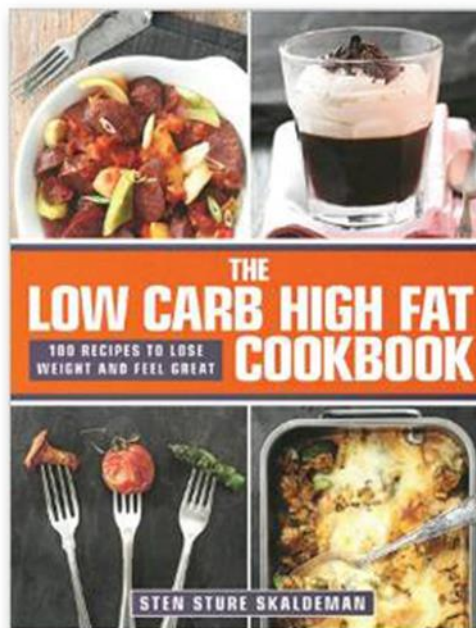
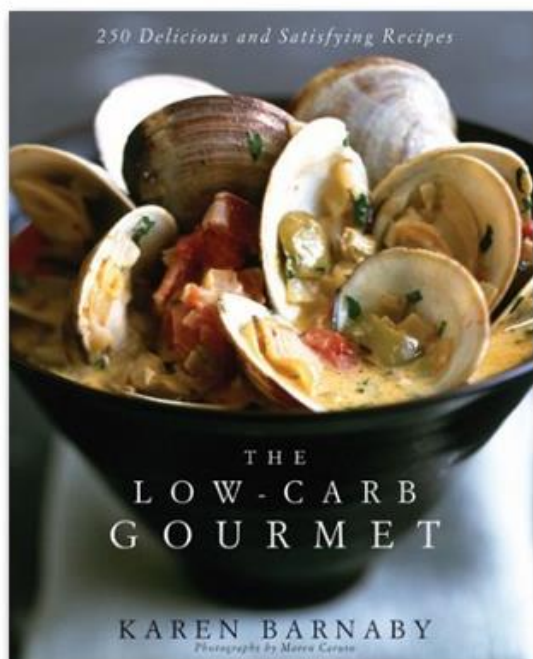
Više LCHF saveta

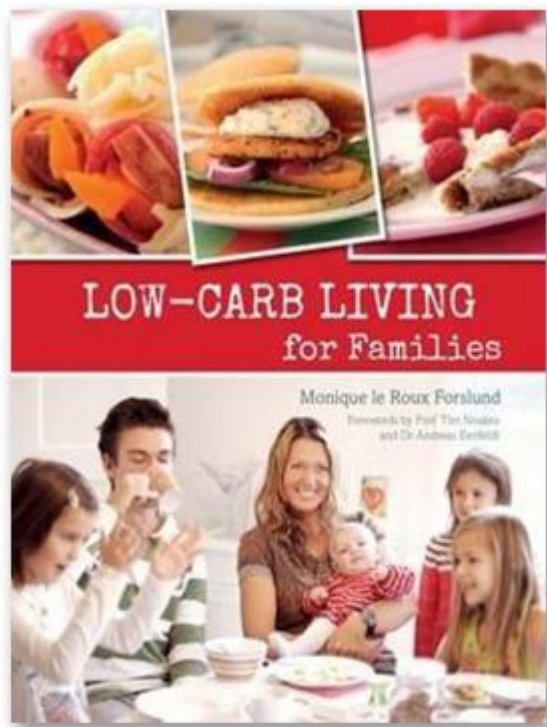
- [Još LCHF recepata](#)
- [Vegetarijanski LCHF recepti](#)
- [LCHF hrana na Diet Doctor-ovoj stranici](#)

6. Preporučeni kuvari

Postoje milioni kuvara sa Low Carb receptima. Zaobilazite kuvare u kojima se širi strah od masti. Zapamtite: ako izbegavate hranu bogatu ugljenim hidratima, morate da jedete više zdravih masti kako ne biste bili gladni. Nemojte se plašiti masti. Masti su dobre i dodajte ih dok god ne osetite sitost.

Ovde su primeri veoma dobrih kuvara:





Puno sreće Vam želimo u Vašem LCHF životu!

7. Saznajte više

Da li želite da budete u toku sa [unajnovijim vestima i saznanjima o zdravlju i ishrani](#) ? Da li želite da se pridružite revoluciji? Prijavite se za dobijanje najnovijih vesti na vaš imejl.



8. Najčešće postavljena pitanja



Ovde su nekoliko najčešće postavljenih pitanja o [LCHF](#) i zdravlju:

Da li su zasićene masti opasne?

Ne, nisu. To je stara i opovrgnuta teorija koja je bila pogrešna od samog početka. [Više o tome.](#)

Počeo sam da se hranim prema LCHF u / i osećam vrtoglavicu / glavobolju / umor?

Vrtoglavica, glavobolja i slični simptomi su česta pojava u toku prve nedelje, jer se organizam tada prilagođava na promene zbog sniženog unosa ugljenih hidrata. Ti simptomi će nestati za nekoliko dana.

Dodajući malo više ugljenih hidrata u ishranu može ublažiti simptome, ali u isto vreme će usporiti adaptaciju (i mršavljenje).

Drugi razlog može da bude da ste dehidrirali i da Vam nedostaje soli. Kada počnete sa veoma niskim unosom ugljenih hidrata, postoji nagli gubitak soli i tečnosti preko bubrega dok se telo ne prilagodi. Unošenjem više tečnosti i dodatnim zasoljavanjem hrane, tegobe se smanjuju i zaobilaze se simptomi. Takođe, možete piti temeljac nekoliko puta u toku dana.

Da li pijete lekove protiv neuravnoteženog krvnog pritiska? Ishrana sa niskim unosom ugljenih hidrata snižava krvni pritisak, i u tom slučaju treba da se konsultujete sa Vašim lekarom zbog prilagođavanja terapije. Vrtoglavice mogu da budu rezultat niskog krvnog pritiska.

Zbog čega su Azijci mršavi, a konzumiraju velike količine riže?

Najverovatnije zato što ne jedu puno šećera i rafinisanog skroba. [Saznajte više.](#)

Kako se hraniti po u, ako imate kamenčiće u žuči?

Ishrana sa visokim unosom zdravih masti, može da Vam prouzrokuje kratkotrajne nelagode ako već imate kamence u žuči. Ishrana sa niskim unosom masti je zapravo uzročnik tih istih kamenčića u žuči. [Saznajte više.](#)

Da li mogu da se hranim po LCHF u, ako mi je uklonjena žučna kesica? [Da, naravno.](#)

Da li mogu da jedem low carb kolačiće / hleb / testenine i u isto vreme da mršavim?

Pa, tako nešto nije preporučljivo:

- [Lažni low carb kolačići](#)
- [Lažni low carb hleb](#)
- [Lažne low carb testenine](#)

Da li se od crvenog mesa može dobiti rak?

Najmanja je verovatnoća za takvu mogućnost. Iako, najzdraviji izbor je kupovati neprerađenu hranu. Zamenjivati meso sa industrijski obrađenim ugljenim hidratima je jedan od najgorih izbora po pitanju zdravlja i telesne težina. [Saznajte više.](#)

Da li se na ovakvoj vrsti ishrane dobija hipotireoidizam?

Ne, veoma teško, jer na dobro osmišljenom LCHF u, znači da energiju ne dobijate iz ugljenih hidrata nego iz masti. U naučnim istaživanjima o LCHF u, nisu zabeležene tegobe sa štitnom žlezdom i ne vidim nikakvih neželjenih promena na tirodnim žlezdama kod mojih pacijenata koji su na veoma niskom unosu ugljenih hidrata.

Mada, gladovanje može dovesti do hipotireoidizma. Ako izbacite ugljene hidrate, ali i masti iz ishrane, tada ćete GLADOVATI. Zbog toga morate da jedete ili ugljene hidrate ili masti da biste organizmu dali energije.

U svakom slučaju, LCHF ne stvara probleme sa štitnom žlezdom. [Saznajte više.](#)

Da li postoji naučni dokaz da je LCHF dobar za regulisanje telesne težine, visokog krvnog pritiska, visokog nivoa holesterola, visokog nivoa šećera u krvi?

[Da. Saznajte više.](#)

Da li istraživanja pokazuju da je gubljenje telesne težine brže na low carb ishrani kojoj je sponzor mesna industrija ili Atkinsonova fondacija?

Da, nekoliko takvih istraživanja to pokazuju. Ali, ponovljena, [nezavisna istraživanja pokazuju iste rezultate.](#)

Da li insulin ima uticaj na dobijanje i gubljenje na telesnoj težini?

Da, apsolutno je ključan u najvećem broju slučajeva. Neki blogeri daju prigovor na ovu konstataciju, ali to ne menja biohemijske činjenice. [Saznajte više.](#)

Da li može da se pije alkohol na LCHF-u?

Može, ponekad. Ali, pivo i slatka pića moraju da se izbace iz ishrane. Radije birajte vina ili neslatka alkoholna pića. [Saznajte više.](#)

Da li je so opasna?

Ne, nije. Barem nije kada se racionalno unosi. [Saznajte više.](#)

Šta je dobar LCHF doručak, a da nisu jaja?

[Možda ovo.](#)

Da li može da se jede voće na LCHF-u?

Isključivo s vremena na vreme, i treba da se smatra kao izuzetak, ako želite da osetite najbolji uticaj LCHF-a na Vaš organizam. Voće sadrži puno šećera, jer je to slatkiš [iz prirode.](#)

Zbog čega su Amerikanci pretili?

[Evo, zbog ovoga.](#)