

KETOGEN SNABBMAT?

med Ivor Cummins och Bjarte Bakke – förhandstitt 2

Bjarte Bakke: Vad kan jag äta här? Jag äter lågkolhydratkost. Inget socker och inga kolhydrater.

Expedi: Inget socker?

Bjarte Bakke: En sallad? Hur fungerar det? Är det bara att välja och vraka?

Expedi: Ju mer kött, desto dyrare blir det.

Bjarte Bakke: Skinka, tack. Är det där chorizo?

Expedi: Ja.

Bjarte Bakke: Duetto-ost... Lite ost till, och så lite paprika. Sen är det bra.

Expedi: Dressing?

Bjarte Bakke: Nej tack. Ni har väl ingen olivolja?

Expedi: Nej, det har vi inte.

Bjarte Bakke: Då så, Ivor...

Ivor Cummins: Vad har vi här? Nått nyttigt, hoppas jag.

Bjarte Bakke: Jag är positivt överraskad. Jag utgick från att de bara hade bröd på Subway. De sa att om jag äter LCHF får jag lov att beställa sallad. Man fick välja vad man ville ha.

Ivor Cummins: Här har vi en ganska maffig sallad med ost, kött, pepperoni...

Bjarte Bakke: Det här kan jag äta.

Ivor Cummins: Jag också, så jag hugger in. Färska, krispiga grönsaker.

Bjarte Bakke: Chorizo.

Ivor Cummins: Det gillar jag. Ett gott LCHF-omdöme för Subway. Strålande. Ska vi gå vidare?

Bjarte Bakke: Det gör vi. KETOGEN SNABBMAT? med Ivor Cummins och Bjarte Bakke