



## Diet Doctors LCHF-utmaning

# Skåpsrensning

Vill du öka dina chanser att lyckas? I så fall kan det vara klokt att kasta (eller ge bort) söt, fettsnål och stärkelsesrik mat. Det är speciellt viktigt om du har ett starkt sötsug eller ett sockerberoende. Här är en lista med det du ska göra dig av med:

### Skafferi

Godis  
Choklad  
Kakor  
Socker i alla former  
Bakverk  
Frukostflingor  
Mjukt bröd  
Knäckebröd  
Chips  
Popcorn  
Torkad frukt  
Kex  
Vetemjöl  
Havregryn  
Pasta  
Ris  
Bulgur  
Cous-cous  
Potatis  
Frukt  
Majs

### Kylskåp

Saft  
Juice  
Öl  
Sylt  
Marmelad  
Margarin  
Allt med texten "fettsnålt" eller "fettfritt"  
Ketchup  
\* Färdiga såser  
\* Färdigköpta kryddmixer

### Frys

Glass  
Frysta bakverk  
Fryst bröd

\* De flesta färdigköpta kryddmixer och såser innehåller onödigt mycket socker och andra tillsatser. För att vara säker på att produkten är LCHF-vänlig, läs innehållsförteckningen noga och leta efter socker och stärkelse av olika slag. Titta också på kolhydratinnehållet, som tumregel ska det hålla sig under 5 gram per 100 gram.