

Catherine Crofts - Hur håller man ner kostnaderna för LCHF?

Kim Gajraj: Då ska vi se, Catherine. Du har lite tips om hur man kan få i sig bra näring utan att det kostar massor av pengar.

Catherine Crofts: Ja, det läggs ofta stort fokus på att man ska ha gräsuppfött, ekologiskt kött och vildfångad fisk. Men för mig är det grädden på moset. Man behöver en bra grund med av kött, grönsaker och nyttigt fett. Man ska inte vara rädd för konserverade och frusna grönsaker. Konserverade tomater, konserverad fisk... Makrill och sardiner på burk är ofta billigt jämfört med lax och tonfisk, och de innehåller faktiskt mer omega-3 och omega-6. Så man ska inte vara rädd för konserver.

Kim Gajraj: När man äter till exempel konserverad lax så får man väl i sig mer kalcium och näringsämnen?

Catherine Crofts: Ja, mycket mer, eftersom man äter benen också. Se bara till att köpa... Jag brukade alltid råda folk att köpa dem som är i vatten, men olivolja går också bra. Det är nog mindre bra med majonnäs och andra såser. De enklare varianterna är bäst. Samma sak gäller grönsaker på burk. Jag köper mycket konserverade tomater. På vintern är det mycket billigare än att köpa färska. Djupfrysta grönsaker är ofta snabbfrysta. Vissa årstider är det så dyrt med grönsaker, så då köper jag djupfryst. Jag köper stora stycken fett kött hos slaktaren som jag lägger i min slow cooker. Jag smaksätter med lite örter och chili, så har jag tre, fyra måltider. Jag brukar också köpa inälvsmat. Inälvsmat är billigt, men många tycker inte om det. Man kan finhacka det, krydda med mynta, chili och örter och hälla på konserverade tomater, så får man en köttfärssås som man kan ha på zucchini-spaghetti. Vi brukar bara ta en näve spenatblad och strö lite ost över.

Kim Gajraj: Tack så mycket. Det var dr Catherine Crofts från Oakland University of Technology med råd om LCHF till låg kostnad.