

LCHF-tips - Del 2: Resor (förhandstitt)

Adele Hite: En oro som jag tror många har när de reser är när man ska få nästa måltid, men har man macadamianötter är det lugnt.

Anne Mullens: Säg att man ska ut och flyga. Hur håller man då fast vid keto? Vi har samlat våra råd om hur man kan upprätthålla keto på resa. Hoppas de ska vara till hjälp.