

# DietDoctor

REAL FOOD for your HEALTH



## LCHF fyrir byrjendur

Updated 1/6/2014

Langar þig að borða alvöru mat, (eins mikið og þig lystir) og laga í leiðinni línurnar og heilsuna? Það hljómar kannski of gott til að vera satt, en LCHF (Low Carb, High Fat (lítill kolvetni, mikil fita)) er aðferð sem notuð hefur verið í 150 ár. Núna, bakka nútíma vísindi hana upp, með [sönnun](#) þess að það virkar.

Þú þarft ekki að vigta ofan í þig matinn, engar talningar, engin skritin "kemur í stað matar efna," og engar pillur. Það er bara alvöru matur og heilbrigð skynsemi. Og allar ráðleggingar hér eru 100% ókeypis.

---

### Innihald

1. [Kynning](#)
2. [Ráðleggingar um mataræði](#) ([á 27 tungumálum](#))
3. [Kenningin](#)
4. [Ráðleggingar og uppskriftir](#)
5. [Kokkabækur og fleira](#)
6. [Algengar spurningar](#)



## Kynning

LCHF mataræði þýðir að þú borðar minna af kolvetnum og meira af fitu. Mestu máli skiptir að þú minnkar inntöku sykurs og sterkju. Þú getur borðað allan annan girnilegan mat eins og þig lystir– og samt lést, sértu of þung/ur.

Fjöldi nýlegra hágæða [vísindalegra rannsókna leiða í ljós að LCHF auðveldar bæði að léttast](#) og að stjórna [blóðsykri](#). Og það er bara byrjunin.

## Grunnurinn

- **Borðaðu:** Kjöt, fisk, egg, grænmeti sem vex ofanjarðar og náttúrulega fitu (eins og smjör).
- **Forðastu:** Sykur og sterkjuríkann mat (eins og brauð, pasta, hrísgrjón og kartöflur).

Borðaðu þegar þú ert svangur og þar til þér finnst þú búinn að fá nóg. Svo einfalt er það. Þú þarft ekki að telja kaloríur eða vigta matinn. Og gleymdu iðnaðarframléiddum lágfítu afurðum.

Það eru pottþéttar vísindalegar ástæður fyrir því, hvers vegna LCHF virkar. Þegar þú sneiðir hjá sykri og sterkju jafnast blóðsykurinn og magn insúlíns, fitusöfnunar hormónsins, fellur. Það eykur fitubrennsluna og þú finnur þegar þú ert búinn að fá nóg.

## Punktur fyrir sykursjúka

- *Með því að sneyða hjá kolvetnum sem hækka blóðsykurinn minnkar þörfin fyrir lyf til að lækka hann. Ef þið takið sama skamt af insúlíni og fyrir lágkolvetna mataræðið, gætuð þið lent í sykurfalli (lágan blóðsykur). Þið þurfið að mæla blóðsykurinn oft þegar þið byrjið á þessu fæði og aðlaga (minnka) meðalagjöfina. Þetta ætti helst að gera með hjálp hæfs læknis. Ef þú ert heilbrigður eða sykursjúkur meðhöndlaður annaðhvort með mataræði einu saman eða bara með Metformin, þá er engin hættu á blóðsykurfalli (hypoglycemia).*

---

## Ráðleggingar um mataræði

### Borðaðu eins og þig lystir af

- **Kjöti:** Öllum tegundum, þar með nautakjöti, svína, lamba, villibráð, kjúklingi, osfrv. endilega borðið fituna á kjötinu líka og eins skinnið af kjúklingnum. Ef mögulegt er reynið að velja lífrænt kjöt eða það sem alið er á grasi.

- **Fiski og skelfiski:** Öllum tegundum: Feitur fiskur eins og lax, makrill eða síld er góður kostur. Forðastu eldisfisk.
- **Eggjum:** Öllum tegundum: Soðnum, steiktum, omelettum, osfrv. Helst að velja lífræn egg.
- **Náttúruleri fitu, Há-fitu sósum:** Ef þú notar smjör og rjóma þegar þú eldar gæti maturinn bragðast betur og þú verður fyrr saddur. Prufaðu Béarnaise eða Hollandaise sósu, athugaðu innihaldslýsinguna eða lagaðu hana sjálf/ur. Kókosolía og ólífuolía er líka góður kostur.



**Alvöru matur. Bætið við góðri fitu (t.d. smjöri).**

- **Grænmeti sem vex ofanjarðar:** Öllum tegundum káls, eins og blómkáli, broccoli, hvítkáli og rósakáli. Aspasi, zucchini, eggaldini, ólífum, spínati, sveppum, agúrku, káli, avocado, laukum, papriku, tómötum osfrv.
- **Mjólkurafurðum:** Veljið alltaf það feitasta eins og alvöru smjör, rjóma (40% feitan), sýrðan rjóma, Greek/Turkish yogurt og feitasta ostinn. Farið varlega í mjólkina og léttmjólkina, þar sem þær innihalda mikinn mjólkursykur. Forðist bragðbættar, sykraðar og fituminni vörur.
- **Hnetum:** Þær eru góðar sem sjónvarpssnakk (helst í hófi).



- **Berjum:** Þau eru í lagi í hófi sértu á ströngu fæði eða næmur. Góð með þeyttum rjóma.

*Grunn ábendingar fyri byrjendur: Hámark 5 grömm af kolvetnum (að undanskyldum trefjum) á hver 100 gr. af mat*



## Forðastu ef þú getur

- **Sykur:** Hann er verstur. Gosdrykkir, brjóstsykur, djús, orkudrykkir, súkkulaði, kökur, kex, sætabrauð, ís og morgunkorn. Helst að forðast sætuefni líka.
- **Sterkju:** Brauð, pasta, hrísgrjón, kartöflur, Franskar, kartöfluflogur, hafragraut, músli og þess háttar. "Heilkorna vörur" eru bara minna slæmar. Hóflengt magn af rötargrænmeti er hugsanlega í lagi (nema þú sért á mjög ströngu lágkolvetna fæði).
- **Smjörlíki:** Iðnaðar eftirlíkingar af smjöri með ónáttúrulega háu innihaldi af omega-6 fitum. Gagnast engum heilsufarslega og bragðast illa. Tölfræðilega tengd astma, ofnæmi og öðrum bólgusjúkdómum.
- **Bjór:** Fljótandi brauð. Fullt af hraðmeltum kolvetnum, því miður.
- **Ávexti:** Þeir eru mjög sætir, mikill sykur. Borðið einstöku sinnum. Umgangist ávexti eins og náttúrulegt form sælgætis.

## Einstöku sinnum

Þú ákveður hvenær rétti tíminn er. Þyngdartap þitt gæti hægt eitthvað á sér.

- **Áfengi:** Þurr vín (venjulegt rautt eða þurrt hvítt vín), whisky, brandy, vodka og cockteilar án sykurs.
- **Dökkt súkkulaði:** Yfir 70 % kókos, helst bara smá.

## Drekkið flesta daga

- **Vatn**
  - **Kaffi:** prufið það með fullfeitum rjóma (eða kókosolíu innskot þýðanda)
  - **Te**
-

## Kenningin á bakvið LCHF

### Hvað ertu hannaður til að borða?

Mannkynið þróaðist á milljónum ára sem veiðimenn og safnarar, án þess að borða mikið magn kolvetna. Við borðuðum þann mat sem var til staðar í náttúrunni með því að veiða og safna öllu ætilegu sem við fundum. Þetta fæði innihélt ekki hreina sterkju í formi brauðs, pasta, hrísgrjóna eða kartafla. Við höfum eingöngu borðað þennan sterkjuríka mat í 5 – 10 000 ár, síðan akuryrkja kom til sögunnar. Einungis örlítið brot af aðlögun gena okkar verður á svo stuttum tíma í þróuninni.

Með iðnbyltingunni, fyrir 100 – 200 árum, fengum við verksmiðjur sem gátu framleitt gríðarlegt magn af hreinum sykri og hvítu hveiti. Hraðmeltum hreinum kolvetnum. Við höfum varla haft tíma til að aðlagast líffræðilega þessum unnu matvælum.

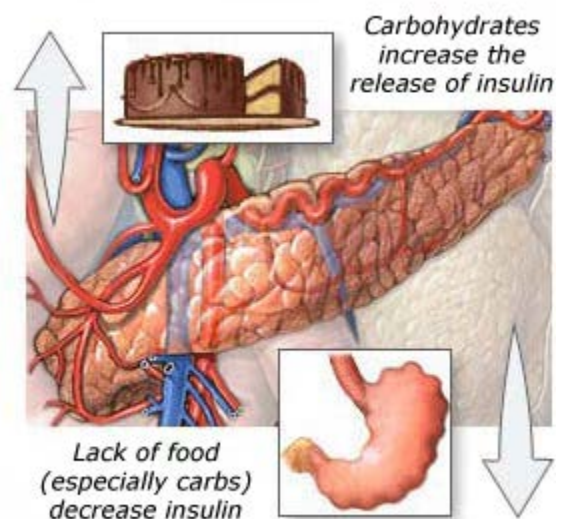
Á nítugasta áratugnum greip óttinn við fitu hinn vestræna heim. Fitusnauðar vorur dúkkuðu allsstaðar upp. En ef þú borðar minna af fitu, þarftu að bæta það upp með kolvetnum til að fá fyllinguna. Og það er á þessum tímamarki í sögunni að hinn skelfilegi faraldur offitu og sykursýkis hófst. Þar sem fituhræðslan var mest, í Bandaríkjunum, varð ástandið verst og er offita orðin mest þar í öllum heiminum.

Í dag, er augljóst að hræðslan við alvöru mat með náttúrulegri fitu voru risastór mistök.

### Vandamálið varðandi sykur og sterkju.

Öll meltanleg kolvetni eru brotin niður í einfaldar sykrur í þörmunum. Þessar sykrur eru síðan teknar upp og enda í blóðinu, þar sem þær hækka blóðsykurinn. Það svo aftur eykur framleiðslu á hormóninu insúlíni, fitusöfnunar-hormóninu okkar.

Insulin er framleitt í brisinu (myndin til hægri). Í miklu magni hindrar insúlín fitubrennslu og kemur hluta næringarefnanna fyrir í fitufrumunum. Stuttu seinna (innan fárra klukkutíma) getur þetta valdið skorti á næringarefnum í blóðinu, sem aftur framkallar hungurtilfinningu og löngun í eitthvað sætt. Á þeim tímamarki borðar fólk venjulega aftur. Og kemur ferlinu af stað á ný: Miskunarlaus hringrás, sem leiðir til þyngdaraukningar.



Hins vegar leiðir lítið hlutfall kolvetna til lægri og stöðugri blóðsykurs og minna magns insulíns. Það svo eykur losun fitu úr fitugeymslunni og eykur fitubrennsluna. Venjulega veldur þetta fitutapi, Sérstaklega umhverfis kviðinn hjá fólki með ístru.

## **Þyngdartap án hungurs**

LCHF fæði gerir líkamanum auðveldara að nota sínar eigin fitubirgðir, þar sem losun þeirra er ekki lengur hindruð af háu insúlín magni. Þetta gæti verið ein ástæða þess að þegar við borðum fitu erum við lengur södd en þegar við neytum kolvetna. Það hefur verið sýnt fram á það með fjölda rannsókna að: Þegar fólk borðar eins og það vill á lágkolvetna fæði, neytir það færri kaloría.

Þannig að, engin talning eða vigtun á mat er nauðsynleg. Þú getur gleymt öllu um kalóríur og treyst tilfinningum þínum um hungur og seddu. Fólk þarf ekki frekar að telja eða vigta ofan í sig matinn frekar en að telja andardrætti sína. Ef þú trúir þessu ekki, prófaðu þá í nokkrar vikur og sjáðu og finndu hvernig það er.

## **Betri heilsa sem bónus**

Engin dýr úti í náttúrunni þurfa aðstoð næringarsérfræðings eða að styðjast við hitaeiningatöflur til að nærast. Ef þau borða þann mat sem þau hafa þróast fyrir, halda þau sér grönnum og komast hjá tannskemmdum, sykursýki og hjartasjúkdómum. Af hverju ætti maðurinn að vera undantekning? Af hverju ættir þú að vera undantekning?

Í rannsóknum á lágkolvetnafæði lagast ekki bara þyngdin, heldur einnig blóðþrýstingur, blóðsykur og kólesterólgildi þátttakenda. Betri melting og minni ásókn í sælgæti er líka algeng upplifun.

## **Aukaverkanir í byrjun**

Ef þú snarhættir að borða sykur og sterkju (sem ég mæli með) gætirðu fengið nokkur fráhrarfseinkenni. Hjá flestum eru þau frekar mild og ganga fljótt yfir. Til eru ágætis leiðir til að draga úr þeim.

Algengar fyrstu dagana:

- Höfuðverkur
- Máttleysi
- Svimi
- Hjartsláttartruflanir
- Pirringur

Aukaverkanirnar ganga hratt yfir eftir því sem líkaminn aðlagast og fitubrennslan eykst. Hægt er að draga úr þeim með því að innbyggja meiri vökva og auka inntöku á salti á meðan á aðlögun stendur. Góð aðferð er að leysa súputeninga (sykurlausa) upp í vatni og drekka á nokkurra klukkutíma fresti. Einnig má drekka nokkur aukaglös af vatni á dag og salta matinn vel.



Ástæðan er eflaust sú að kolvetnaríkur matur getur bundið vökva í líkamanum og valdið þjúgmyndun. Þegar hætt er á því mataræði, tapar þú umframvökva gegnum nýrun. Þetta getur stundum valdið vökva og saltskorti fyrstu vikuna áður en líkaminn nær að aðlaga sig.

Sumir vilja tína út kolvetnin smátt og smátt á nokkrum vikum, til að minnka fráhvörfin. En fyrir flesta er best að demba sér í djúpu laugina og taka skellinn. Að fjarlægja mest af sykrinum og sterkjunni allt í einu, getur valdið þyngdartapi upp á nokkur kíló á nokkrum dögum. Það gæti verið að mestu vökvatap, en það er góð hvatning.

## Hversu lágt á að fara?

Því minna af kolvetnum sem þú borðar þeim mun greinilegri verður árangurinn í vigt og blóðsykri. Ég mæli með að þú fylgir fæðaráðgjöfinni eins strangt og þú getur. Þegar þú ert orðinn ánægð/ur með vigtina og heilsuna geturðu prufað þig áfram með meiri fjölbreitni (ef þú vilt).

## Ráð og uppskriftir

### Uppástungur um morgunmat

- Egg og bacon
- Omeletta
- afgangar frá gærdeginum
- Kaffi með rjóma úti
- Dós af makríl og soðin egg.
- Soðin egg með mæjonesi eða smjöri
- Avocado, lax og sýrður rjómi
- Samloka úr [Oopsie-brauði](#)
- sneið af mjög þunnu og hörðu brauði með miklu smjöri, osti, skinku, osfrv.
- Ostur með smjöri ofan á.
- Soðin egg stöppuð saman við smjör, saxaður graslaukur, salt og pipar.
- Stykki af brie osti með skinnku eða salami
- [Háfitu jógúrt með hnetum og fræjum](#) (og kannski berjum)

## Hádegis og kvöldmatur



- Kjöt, fisk eða kjúklingaréttir með grænmeti og fituríkum sósum. Það er margt sem getur komið í stað kartafla, svo sem maukað blómkál.
- Stöppur, súpur eða pottréttir með lággolvetna innihaldi.
- Þú getur notað flestar uppskriftir í kokkabókum ef þú forðast kolvetnaríkt innihald. Það er oft góð hugmynd að bæta við fitu (t.d. smjöri og rjóma)við uppskriftina.
- Drekkið vatn með máltíðinni eða (stöku sinnum) glas af víni.

## Snakk

Þegar þú ert á lággolvetna fæði með meiri fitu og kannski smá meira af próteinum, muntu sennilega ekki borða eins oft. Vertu ekki undrandi þó þig langi ekki lengur í snakk. Margt fólk gerir það gott á tveimur til þremur máltíðum á dag. Ef þú ert í þörf fyrir snakk:

- Upprúllaður ostur eða skinnka með grænmeti (sumir jafnvel smyrja smjöri á ost)
- Ólífur
- Hnetur
- ostbiti
- Að eiga soðin egg í ísskápnum og ná sér í af og til
- Niðursoðinn makrill, eða annar feitur fiskur. (Niðursoðin þorsklifur er góð).

Ólífur og hnetur geta komið í stað kartöflufлага fyrir framan sjónvarpið. Ef þú ert alltaf svangur milli mála ertu sennilega ekki að borða næga fitu. Alls ekki að hræðast fitu. Borðu meiri fitu þar til þú ert orðin/n ánægð/ur.

## Að borða úti, eða máltíðir með vinum.

- Veitingahús: Venjulega ekki stórvandamál. Þú getur beðið um að fá kartöflum/frönskum skipt út fyrir salat. Með kjötmáltíðum, biddu um extra smjör.
- Skyndibitar: Kebab getur verið ágætis kostur (Helst að forðast brauðið). Á hamborgarastöðum eru hamborgararnir venjulega "minnst slæmi" kosturinn. Sneyðið hjá gosdrykkjum og frönskum, augljóslega. Drekkið vatn. Áleggið á pízzunum er venjulega í lagi, og þeim mun strangari sem þú ert því minna af botninum borðar þú.
- Ef þú borðar strangt á hverjum degi er það minna mál að gera smá undantekningar þegar þér er boðið út. Ef þú ert ekki viss um hvað verður í boði geturðu borðað smá áður en þú ferð út.
- Hnetur og ostar eru góð sem "neiðarmatur" þegar aðrir kostir eru ekki í boði.



## **Innkaupalisti fyrir byrjendur**

Prentið þennan list út og hafið hann með út í búð:

- *Smjör*
- *Feitur rjómi (36% fat)*
- *Sýrður rjómi (34% fat)*
- *Egg*
- *Beikon*
- *Kjöt (hakk, steikur, gúllas, lundir, feitir síðubitar, purusteikur ofl. feitt.)*
- *Fiskur (helst feitur eins og lax og silungur) svo auðvitað ýsa með hamsatólg.*
- *Ostar (helst sem feitastir)*
- *Tyrknest og Grísk jógúrt (10% fita)*
- *Kál (Hvítkál, blómkál, Rósakál, grænkál, ofl.)*
- *Annað grænmeti sem vex ofanjarðar*
- *Frosið grænmeti (broccoli, wok grænmeti, ofl.)*
- *Avocado*
- *Ólífur*
- *Ólífu olía*
- *Hnetur*

## **Hreinsaðu út úr búrinu?**

Viltu hámarka líkurnar á árangri? Sérstaklega ef þú átt í erfiðleikum með nartþörf / sykurfíkn, þá getur verið gáfulegt að henda út (eða gefa) sykrudum og sterkjuríkum vörum, "létt" vörum, osfrv. Þar á meðal:

- *Brjóstsykri*
- *Kartöfluflögum*
- *Gosdrykkjum og djús*
- *Smjörlíki*
- *Sykri í öllu formi*
- *Brauði*
- *Pasta*
- *Hrísgrjónum*
- *Kartöflum*
- *Morgunkorni*
- *Öllu sem á stendur "fituminna" or "fitulaust"*
- *Ís (þó það sé rjómi í honum, þá er hann yfirleitt fullur af sykri)*
- *Kex og kökur*

Því ekki að drífa í því núna?

## Snákurinn í paradís

Vertu ætíð efins um “lágkolvetna” vörur eins og pasta og súkkulaði. Því miður eru mjög margt af þessu bara markaðskunstir. Þær hafa komið í veg fyrir þyngdartap hjá fjölda fólks. Þær eru venjulega fullar af kolvetnum þegar vel er að gáð og við sjáum í gegnum hugmyndaríka markaðssetningu.

Til dæmis, ‘ “low carb pasta” frá Dreamfields er nánast hrein sterkja sem skilar sér út í blóðið nánast eins og hvert annað pasta:



<b>FICTION</b>	
<b>CARB FACTS</b>	
TOTAL CARBS	41
FIBER	-5
PROTECTED CARBS	-31
DIGESTIBLE CARBS	5

- [Pasta svindlið frá Dreamfields](#)

Hvað með lágkolvetna brauð? Gætið að ykkur: ef það er bakað úr kornvörum er það örugglega ekki lágkolvetna. En sum fyrirtæki reyna enn að selja þér það sem lágkolvetna valkost. Hér er gott gæmi:

- [Falska lágkolvetna brauðið frá Julian Bakery's](#)

- Lágkolvetna súkkulaði er venjulega fullt af sykur alcoholum, sem framleiðandinn telur ekki með sem kolvetni. En rúmlega helmingur þessara kovetna uppsogast og hækkar blóðsykurinn og insúlínið. Afgangur kolvetnanna endar í ristlinum, þar sem það gæti valtið gasmyndun og niðurgangi. Ennfremur viðhalda öll sætuefni sykurfíkn og snakklöngun.

Ef þú vilt vera heilbrigð/ur og grönn/grannur, borðuðu þá alvöru mat í staðin.

## Uppskriftir

### Auðveldar leiðir til að matreiða egg

1. Setjið eggin í sjóðandi vatn og sjóðið í 4 mínútur fyrir linsóðin eð 8 mínútur fyrir harðsoðin. Borðið með majonesi ef þið viljið.
2. Steikið egg í smjöri á annari eða báðum hliðum. Bætið við salti og pipar.
3. Bræðið smá smjör á steikarpönnu og bætið 2 eggjum og 2-3 matskeiðum af rjóma útí fyrir hvern skammt. bætið við salti og pipar. Hrærið þar til það er tilbúið. Bætið smá graslauk og rifnum osti yfir. Berið fram með steiktu beikoni.
4. Búið til omelettu hræru með 3 eggjum og 3 matskeiðum af rjóma. Bætið við salti og kryddum. Bræðið smjör á pönnu og hellið hrærunni útí. Þegar omelettan er orðin stíf í gegn er hægt að fylla með einhverju bragðgóðu. Til dæmis einni eða nokkrum tegundum af osti, steiktu beikoni, steiktum sveppum, góðum sósum(lesið innihaldslýsinguna) eða afgangum frá síðustu máltíð. Brjótið omelettuna saman og berið fram með góðu salati.

## Í stað brauðs

Munt þú eiga erfitt með að sleppa brauði? [Oopsies](#) er góður valkostur. Það er "brauð" án kolvetna og er hægt að borða á margan hátt.

### Oopsies

6–8 stk. fer eftir stærð.

3 egg

100 grömm af rjómaosti

klípa af salti

½ matskeið [fiberhusk](#) / *psyllium seed husks* (má sleppa)

½ teskeið lyftiduft (má sleppa)

- Skiljið eggin, setjið hvítuna í eina skál og rauðuna í aðra.
- Þeytið eggjahvítuna saman við salt þar til þær eru orðnar stífar. Þú átt að geta hvolft skálinni án þess að hræran hreyfist.
- Blandið eggjarauðunum vel saman við rjómaostinn. Ef þú vilt, bættu þá psyllium seed huski og lyftiduftinu útí (þetta gerir Oopsie-ið líkara brauði).
- Mjög varlega blandið eggjahvítunum saman við eggjarauðu mixið – reynið að halda loftinu í hrærunni.
- Skiptið þessu niður í 6 stórar eða 8 smærri hrúgur á bökunarplötu.
- Bakið í miðjum ofni á 150° C (300° F) í ca. 25 mínútur – þar til þau verða gyllt.
- Þú getur borðað Oopsies sem brauð eða notið sem pulsu/pylsu eða hamborgarabrauð. Þú getur líka sett ýmsar tegundir fræja ofan á áður en þú bakar, til dæmis sesam eða sólblómafræ. Eitt stórt Oopsie er hægt að nota í svissneska rúllu: Bætið rausnarlegu lagi af þeyttum rjóma og berjum. Njótið.

### Ekki eins strangt: hlutfallslega lítið af brauði

Getirðu ekki lifað án brauðs? Þá geturðu notað þunna sneið af brauði og sett á það mikið af smjöri og álegg. Því meira smjör og álegg þeim mun minna brauð þarftu til að fá nóg.



## Í stað kartafla, hrísgrjóna og pasta

- **Maukað blómkál:** Hlutið blómkálið í litla bita og sjóðið það með klípu af salti þar til það verður mjúkt. Fjarlægið vatnið. bætið rjóma og smjöri og maukið.
- **Salöd** búin til úr ofanjarðar grænmeti, kannski með einhverskonnar osti. Prufið ýmsar tegundir.
- **Soðið broccoli**, blómkál eða rósakál.
- **Grænmetisgratín:** Léttbrúnið í smjöri; kúrbít, eggaldin og fennel (eða annað grænmeti sem ykkur líkar). Saltið og piprið. Leggið í eldfast fat og stráið yfir rifnum osti. Gratínerið í 225° C (450° F) þar til osturinn bráðnar og fær gullin lit.
- **Grænmeti í rjómajafningi**, t.d. hvítkál eða spínat.
- **Blómkálshrísgrjón:** Rífið niður blómkál, sjóðið í eina tvær mínútur. Gott að nota í stað hrísgrjóna.
- **Avocado** (lárpera)



## Snarl og eftirréttir

- **Blandaðar hnetur**
- **Pulsur:** Skornar í bita, bættu oststykki við og stingdu tannstöngli í gegn.
- **Grænmeti með ídýfu**, Reynið gúrkustöngla, rauða, gula eða græna papriku, blómkál, ofl.
- **Rjómaostrúllur:** Rúllið rjómaosti inn í salami sneið, þurkaða skinnku eða langa sneið af agúrku.
- **Ólífur**
- **LCHF flögur:** Á bökunarplötu, myndið hrúgur af rifnum parmesan osti. hitið í ofni við 225° C (450° F). Látið það bráðna og ná fallegru gullinni áferð (farið varlega - það brennur auðveldlega). Berið fram sem flögur, kannski með ídýfu.

## Matreiðslubækur

Það eru milljón matreiðslubækur með lágkolvetna réttum. Forðist bara bækur sem byggja á óþarfa fituhræðslu. Munið: Ef þú forðast kolvetnin, verðurðu að borða meira af fitu svo þú verðir ekki svöng/svangur. óttist ekki fitu. Fitan er vinur þinn. Bætið við fitu þar til ykkur líður vel.