

GRATIS BONUS

Lavkulhydrat-madguide

Din komplette guide til lavkulhydratkost

Glutenfri • Laktosefri • Sukkerfri

Lavkulhydratkost er en effektiv strategi til at kontrollere blodsukkeret, tabe sig og forbedre energiniveauet. Denne guide giver dig alt, hvad du behøver for at komme i gang – enkelt, praktisk og velsmagende.

HVAD ER LAVKULHYDRATKOST?

Lavkulhydratkost betyder at reducere indtaget af kulhydrater – især raffinerede kulhydrater som hvidt brød, pasta og sukker. I stedet fokuserer du på proteiner, sunde fedtkilder og grøntsager med lavt kulhydratindhold.

Type	Kulh per dag	Anbefales til
Standard lavkulhydrat	50–100 g	Vægttab og blodsukkerkontrol
Streng lavkulhydrat	20–50 g	Hurtig vægtnedgang
Ketogen	Under 20 g	Medicinsk behandling

Vores anbefaling	50–80 g	Diabetes og sund livsstil
------------------	---------	---------------------------

MAD DU KAN SPISE FRIT

Grøntsager (under 5g kulh/100g)

- | | |
|------------|-----------------------|
| ✓ Spinat | ✓ Rød peberfrugt |
| ✓ Rucola | ✓ Svampe |
| ✓ Agurk | ✓ Grønkål |
| ✓ Selleri | ✓ Salat (alle sorter) |
| ✓ Broccoli | ✓ Radiser |
| ✓ Blomkål | ✓ Fennikel |
| ✓ Asperges | ✓ Bok choy |
| ✓ Zucchini | |

Proteiner

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ✓ Kylling og kalkun | ✓ Rejer og krabbe |
| ✓ Oksekød | ✓ Æg (alle slags) |
| ✓ Svinekød | ✓ Sardiner |
| ✓ Lam | ✓ Tun (i vand) |
| ✓ Laks og ørred | |
| ✓ Torsk og kuller | |

Sunde fedtkilder

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ✓ Avocado | ✓ Sesamfrø |
| ✓ Olivenolie | ✓ Græskarkerner |
| ✓ Kokosolie | ✓ Mandelsmør |
| ✓ Mandler og valnødder | ✓ Kokosmælk (usødet) |
| ✓ Chiafrø og hørfrø | |

MAD DU BOR UNDGA

Mad	Kulh per 100g	Alternativ
Hvidt brød	50 g	Mandelmelbrød
Pasta (hvide)	75 g	Glutenfri pasta / zucchinispagetti
Hvid ris	79 g	Blomkålsris
Sukker	100 g	Erythritol / Stevia
Kartofler	17 g	Sødkartoffel (i moderate mængder)
Frugtjuice	10–12 g	Vand med citron / urtete
Sodavand (sødet)	10 g	Kulsyreholdigt vand
Cornflakes	84 g	Glutenfri granola med nødder

5 ENKLE LAVKULHYDRATOPSKRIFTER

Blomkålsris med stegt æg og grøntsager

Ingredienser: 1 blomkålshoved (revet) • 2 æg • 1 peberfrugt • 100 g svampe • Tamari og sesamolie

1. Riv blomkål groft i en foodprocessor.
2. Steg grøntsager i wok 4 min.
3. Tilsæt blomkålsris og steg 3 min.
4. Lav en fordybning, knæk æg i og rør.
5. Smag til med tamari og sesamolie.

Zucchinispagetti med pesto

Ingredienser: 2 zucchini (spiraliseret) • 4 spsk pesto (glutenfri) • 100 g cherrytomater • Pinjekerner • Basilikum

1. Spiraliser zucchinien.
2. Bland med pesto.
3. Top med tomater og pinjekerner.
4. Servér rå eller varm let i pande.

Kylling-avocado-skål

Ingredienser: 200 g grillet kylling • 1 avocado • Blandede salatblade • ½ agurk • Citrusdressing

1. Skær kylling i stykker.
2. Anret salat i skål.
3. Læg kylling og avocado ovenpå.
4. Hæld dressing over og servér.

Røræg med laks og dild

Ingredienser: 3 æg • 100 g røget laks • 1 spsk dild • Mandelmælk • Salt og peber

1. Pisk æg med mandelmælk.
 2. Varm kokosolie i pande.
 3. Steg røræg forsigtigt.
 4. Læg laks ovenpå og drys dild.
-

Broccoliflødesuppe

Ingredienser: 1 broccolihoved • 1 løg • 500 ml grøntsagsbouillon • 200 ml kokosmælk • Hvidløg og krydderier

1. Steg løg og hvidløg.
 2. Tilsæt broccoli og bouillon.
 3. Kog 15 min, tilsæt kokosmælk.
 4. Blend til cremet konsistens.
-