



Basiskassen, fødevarer alle kan spise (officielle kostråd og low carb)

- Kød, fjerkræ, indmad
- Fisk og skaldyr
- Æg (off kostråd anbefaler max 1 æg om dagen, mens low carb nærmest ikke har en begrænsning. Dietdoctor siger 30 pr dag, hvilket nok er overdrevet)
- Bær i mindre mængder
- Grøntsager der vokser over jorden
(dog kan nogle under jorden være fine, så tjek indhold af kulhydrater)
- Fedtstoffer (flydende umættede fedtstoffer) *
- Kokosolie, kokosmælk**
- Mejeriprodukter (fløde, creme fraiche, ost, mayonnaise, græsk yoghurt) ***
- Nødder, kerner, frø i begrænset mængde
- Drik vand

*Officielle kostråd anbefaler generelt at spise meget lidt fedt, så alle ovenstående fødevarer skal være så magre som muligt. Low carb spiser flere fuldfede fødevarer, men skal ikke overdrives

**Officielle kostråd anbefaler alle slags frøolier Low carb fraråder frøolier, da fedtsammensætningen er usund med alt for meget omega 6. Olivenolie,

avocadoolie og kokosolie anbefales i stedet.

***Officielle kostråd anbefaler blandingsprodukter som Becel, Kærgaarden og stegeolie-margariner Low carb fraråder ovenstående produkter pga usundt raffineret rapsolie og risiko for dannelse af transfedtsyrer under stegning. Low carb steger i smør eller kokosolie og gerne økologisk, da fedtsammensætningen i økologisk smør er bedre end i traditionelt, idet kørerne har græsset hele sommeren.

Officielle kostråd

- Frugt og bær
- Rodfrugter, incl kartofler
- Bønner, linser, kikærter
- Fuldkornsprodukter, fx brød, ris pasta, havregryn, bulgur
- Kornprodukter, majs
- Mælk i anbefalet mængde
- Magert kødpålæg
- Spis nøglehulsmærkede og fuldkornsmærkede fødevarer

Low carb

- Fødevarer fra basiskassen

Low carb 20-50 gr kulhydrater pr dag

- Fødevarer fra basiskassen 0-20 gr kh
- Rodfrugter, moderat mængde
- Lidt frugt
- Mørk chokolade, moderat mængde
- LCHF-brød og -desserter, moderat mængde

Low carb 50-100 gr kulhydrater pr dag

- Fødevarer fra basiskassen + 0-50 gr kh
- Bønner, linser, moderat mængde
- Kartoffler, moderat mængde

Low carb 100-150 gr kulhydrater pr dag (for meget aktive personer)

- Fødevarer fra basiskassen + 0-100 gr kh
- Ris, havregryn, rugbrød, moderat mængde.