Diabetes 2 DANMARK

3 forskellige muligheder for koststile under Low Carb, der påvirker blodsukkeret positivt

Striks Low Carb (KETO)

0-20 gram kulhydrater pr dag

Spis gerne:
Kød, fisk, skaldyr, fjerkræ, æg, vildt, indmad
Grønsager der vokser over jorden
Alt ost lavet af animalske råvarer

Fedt som ex.
Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.

Spis moderat:
Fløde
Creme fraiche
kokosmælk

Spis begrænset:
Nødder/kerner
Bær

Normal Low Carb

20-50 gram kulhydrater pr dag

Spis gerne:
Kød, fisk, skaldyr, fjerkræ, æg, vildt, indmad.
Grønsager der vokser over jorden
Alt ost lavet af animalske råvarer

Fedt som ex.
Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.
Fløde
Creme fraiche
kokosmælk

Spis moderat
Nødder/kerner, bær, lidt frugt, mørk chokolade

Spis begrænset:
Low carb brød og low carb desserter

Liberal Low Carb

50-100 gram kulhydrater pr dag

Spis gerne
Kød, fisk, skaldyr, fjerkræ, æg, vildt, indmad,
Grønsager der vokser over jorden
Alt ost lavet af animalske råvarer

Fedt som ex.
Smør, kokosolie, olivenolie, og mayonnaise uden solsikkeolie.
Fløde
Creme fraiche
kokosmælk
Nødder/kerner, bær.

Spis moderat og meget begrænset:
Frugt, mørk chokolade, bønner, linser, , rodfrugter, low carb brød og desserter

Copyright © Diabetes 2 Danmark