

Kylvaror

- Smör
- Bregott
- Lime
- Soja utan tillsatt socker
- Dijonsenap
- Ajvar Relish
- Tomatpuré

Det är troligt att nyttigheter förstörs vid upphettning av olivolja. Använd alltså olivolja i kalla rätter/dressingar.

Skafferi

- Olivolja kallpressad
- Rapsolja
- Vinäger i olika former
- Havssalt
- Salt med jod
- Worcestershire sauce
- Fiberhusk (hittas vid glutenfria hyllan)
- Kryddor (utan glutamat) t.ex.:
 - Curry
 - Paprikapulver
 - Chilikrydda
 - Svart- och vitpeppar
 - Koriander
 - Spiskummin
 - Mald ingefära
 - Rosmarin
 - Basilika
 - Oregano
 - Timjan

Troligen beställningsvaror

Kolla med t.ex. din hälsokostbutik, eller www.lchfbutiken.se

- Kokosfett (kan vara i kyl eller rumstemperatur)
- Sockerfri buljong utan glutamat
- Mandelmjöl
- Kokosmjöl
- Paranötmjöl

INTE kokosfett i silverpaket från mataffären!

Mjölen ovan är bra att ha till t.ex. pajer och pizza.

Det finns en uppsjö produkter som säger sig vara low carb eller LCHF-varor. Visst, de har få kolhydrater men många är fullproppade med onödiga tillsatser, e-nummer som vi inte gillar och någon innehåller till och med gluten. Som kostrådgivare väljer vi därför bort vissa företag och produkter och är därför väldigt glada och stolta över att LCHF-butiken är vår samarbetspartner!

LCHF-butiken drivs av Ingela Jönsson som är utbildad kostrådgivare inom LCHF och har även personlig erfarenhet av LCHF-kost. På grund av hennes bakgrund och utbildning är hon extremt noga med vilka produkter som hon tar in i sitt sortiment. Om du vill att någon redan ska ha gjort grovjobbet med att lusläsa på innehållsförteckningen och kontrollera om det är en bra produkt så handlar du tryggt från LCHF-butiken.

Kostrådgivarna
Så mycket godare!

i samarbete med

LCHF BUTIKEN
Stark utan stärkelse

www.lchfbutiken.se