

## LCHF spisak namirnica – osnovne smernice

### Iz ishrane treba izbaciti:



- Šećer i slatkiše (sve vrste, tu se ubraja džem i med)
- Čips, štapići, krekeri, smoki i sve grickalice koje možete da zamislite
- Gazirana pića, sokovi, pivo, energetska pića, ice tea i slično
- Hleb u svim oblicima, smrznuto testo, testenine, pekarski proizvodi, sve što se pravi od brašna žitarica
- Žitarice, brašna i pahuljice – pšenica, raž, ječam, ovas, heljda, proso, kukuruz, pirinač, gustin
- Musli od žitarica
- Krompir i mahunarke (pasulj, sočivo, grašak, soja)
- Sve sa oznakom „light“ ili „obrano“ (misli se pre svega na mlečne proizvode i majonez)
- Sladoled, šlag i supe u kesici, puding, kečap i ostala industrijska hrana
- Mesne prerađevine (viršle, paštete, parizeri, konzervirana hrana itd.)
- Margarin i rafinisana biljna ulja (suncokret, uljana repica, soja)

### Preporučena hrana za LCHF ishranu:



- Maslac (puter)
- Slatka pavlaka sa što većim procentom mlečne masti (ne biljna, dobro čitajte deklaraciju!)
- Kisela pavlaka ili mileram sa preko 20% mlečne masti
- Masni sirevi sa minimum 45% mlečne masti (feta, kačkavalj, rikota, mocarela, sremski sir itd.)
- Grčki jogurt (sa 10% mlečne masti)
- Jaja (kokošija, prepeličija...)
- Samo DOMAĆI slanina, čvarci, gronik, svinjska mast, kobasice
- Meso (sve vrste) sa kožuricom – piletina, ćuretina, pačestina, svinjetina, govedina, teletina, divljač, jagnjetina, ovčetina...
- Iznutrice – džigerica, bubrezi, mozak, jezik
- Kostii sa kosnom srži (za čorbe i supe)
- Riba (masna morska riba, i rečna divlja – skuša, losos, sardele, haringa, oslić itd.)
- Morski plodovi – sve vrste
- Povrće koje raste iznad zemlje (paprika, paradajz, krastavac, tikvice, plavi patlidžan, praziluk, sremuš, špargla, kupus, kelj, prokelj, brokoli, karfiol, spanać, blitva, zelena salata) + crni i beli luk

- Avokado
- Masline
- Maslinovo, kokosovo, avokado, susamovo ulje (OBAVEZNO hladno ceđeno, nerafinisano) itd.
- Koštunjavi plodovi i semenke (bademi, orasi, lešnici, pistaći, indijski, brazilski orasi, susam, lan, suncokret, bundevino seme itd.)
- Brašna od obezmašćenih koštunjavih plodova i semenki (kokos, badem, lan, susam, lešnik)
- Namazi od koštunjavih plodova i semenki
- Pečurke
- Kafa, kakao i biljni čajevi
- Limun i bobičasto voće (jagode, maline, kupine, ribizle, borovnice i sl.)
- Stevija kao prirodni zaslađivač

revolucijaishrane.com

