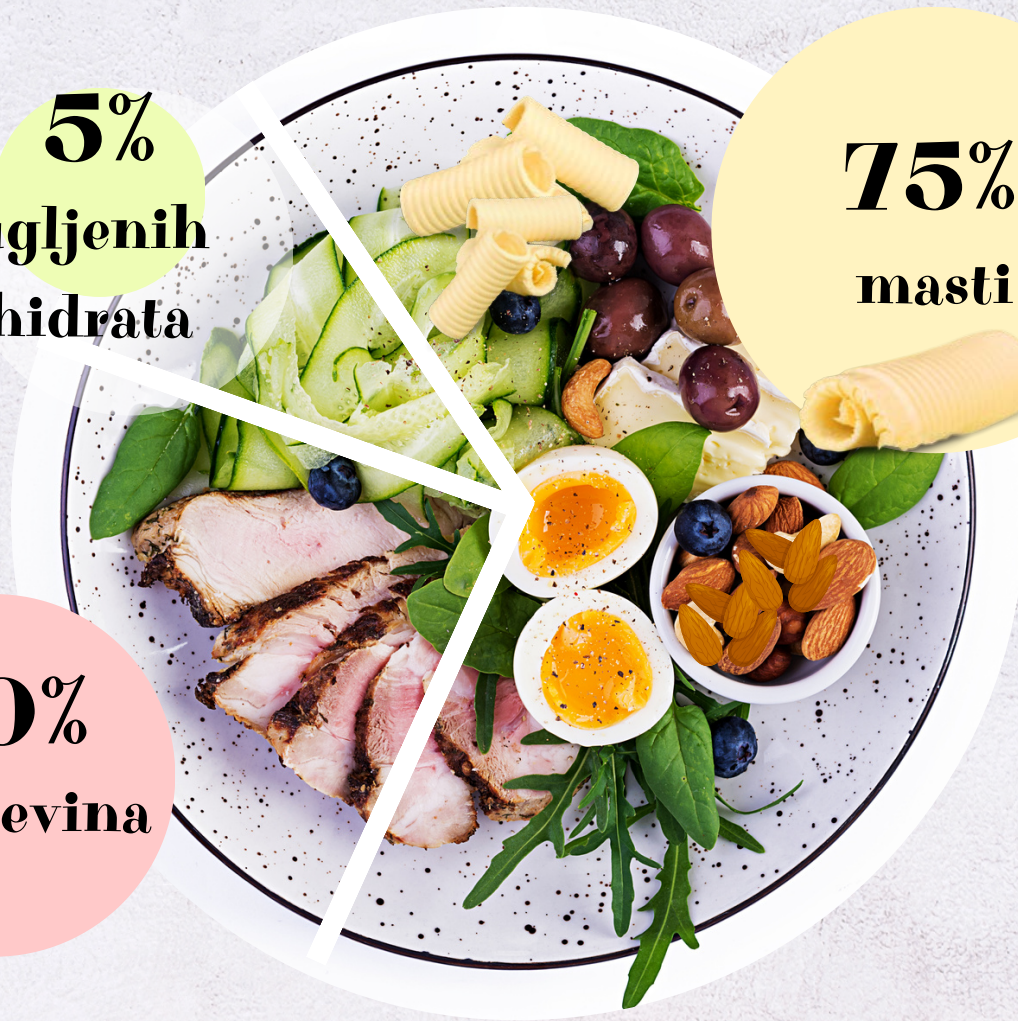


# LCHF prehrana

**5%**  
ugljenih  
hidrata

**75%**  
masti

**20%**  
beljačevina



više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lchf.style](http://www.lchf.style)

# LCHF prehrana

## ✓ DOZVOLJENA HRANA - OSNOVNI RASPORED

- ✓ jaja
- ✓ meso - sve vrste mesa i njihovi dijelovi (masni komadi, iznutrice...)
- ✓ riba, školjke, plodovi mora - sve vrste
- ✓ nadzemno povrće, lisnato povrće, određeno fermentirano povrće
- ✓ masti: maslac, ghee, kokosovo ulje, ...
- ✓ punomasni mliječni proizvodi (osim mlijeka): svježi sir, sir, vrhnje, vrhnje, grčki jogurt...
- ✓ juha od kostiju, juhe od povrća...
- ✓ sjemenke i brašna od odmašćenih sjemenki
- ✓ prirodni zaslađivači (stevija, eritritol)
- ✓ tamna čokolada (80% i više)
- ✓ bobičasto voće (jagode, borovnice, maline, kupine, ribizle...)
- ✓ avokado, kokos
- ✓ orašasti plodovi (makadamija, lješnjaci, bademi, orasi) odmašćeno brašno od orašastih plodova
- ✓ kava, čajevi, voda (bez aditiva), kefir, napitak od badema (nezaslađen), kokos mlijeko, voda...
- ✓ gljive

## ✗ ZABRANJENA HRANA - OSNOVNI RASPORED

- ✗ žitarice i proizvodi od žitarica (kruh, tjestenina...) i sva hrana od cjelovitih žitarica
- ✗ namirnice bogate škrobom (riža, krumpir, kukuruz, kesten, itd.)
- ✗ mahunarke (osim zelenog graha)
- ✗ bezglutenske žitarice i proizvodi
- ✗ pekarski proizvodi (peciva, kolačići)
- ✗ mlijeko
- ✗ zaslađena pića i zaslađena alkoholna pića, pivo
- ✗ mesne prerađevine (paštete, hrenovke, kobasice...)
- ✗ slatki sladoled iz trgovine
- ✗ većina voća (osim bobičastog voća)
- ✗ šećeri i umjetna sladila
- ✗ sušeno voće
- ✗ pića na biljnoj bazi (rižino mlijeko, soja mlijeko...)
- ✗ tofu, soja, gotova jela
- ✗ sve rafinirane i hidrogenizirane masti i biljna ulja koja nisu hladno prešana

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)

# LCHF prehrana

## ✓ DOZVOLJENE MASTI

- ✓ maslac
- ✓ maslinovo ulje
- ✓ ghee maslac
- ✓ kokosovo ulje, mast, mast
- ✓ mast svinjetine
- ✓ MCT ulje
- ✓ domaća majoneza
- ✓ riblje ulje
- ✓ ulje avokada
- ✓ hladno prešana, nerafinirana ulja (lješnjak, sezam, buča, badem, suncokret...) trebala bi biti više dodatak a ne glavni izvor masti

## ✗ ZABRANJENE MASTI

- ✗ margarin
- ✗ maslac s dodatkom biljnih ulja
- ✗ rafinirana jestiva ulja (repičino...)
- ✗ ulje za prženje
- ✗ hidrogenirane masti za kuhanje
- ✗ zamjene za biljne masti
- ✗ majoneza iz trgovine



Biramo što više PRIRODNE, NEPRERAĐENE masnoće u osnovnom obliku. Za kuhanje se koristi malo masnoće, a većina masnoće u LCHF/KETO prehrani dodaje se nakon kuhanja.

## IZVORI BELJAČEVINA

- ✓ SVE VRSTE MESA
- ✓ SVE VRSTE RIBE, školjke, plodova mora
- ✓ jaja, mliječni proizvodi
- ✓ odmašćeno brašno od sjemenki i orašastih plodova
- ✓ dopuštena proteinska hrana

## ZABRANJENI IZVORI BELJAČEVINA

- ✗ veganske proteinske zamjene na bazi mahunarki, soje...
- ✗ veganske zamjene za meso (tofu...)



Biramo što PRIRODNIJE, NEPRERAĐENE izvore proteina. Izbjegavamo prerađevine, paštete, suhomesnate prerađevine, tofu, ribu u biljnim uljima...

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)

# LCHF prehrana



## DOZVOLJENO POVRĆE

- ✓ tikvice, patlidžan
- ✓ cvjetača, brokula
- ✓ kupus, blitva, špinat
- ✓ svo lisnato povrće
- ✓ šparoge, artičoke
- ✓ kelj (lisnati, prokulica)
- ✓ zeleni grah
- ✓ rajčica, mrkva (OGRANIČENO)
- ✓ paprika
- ✓ poriluk, luk, češnjak, sve začinsko bilje
- ✓ krastavci, bundeve
- ✓ masline, kapari, avokado
- ✓ nadzemna korabica, rotkvica
- ✓ fermentirano povrće (kiseli kupus, repa)
- ✓ gljive



## ZABRANJENO POVRĆE

- ✗ krumpir
- ✗ grah (osim mahuna)
- ✗ kukuruz
- ✗ cikla
- ✗ gomoljaste vrste povrća
- ✗ slanetak
- ✗ ukiseljeno povrće u biljnim uljima
- ✗ grašak, soja, grah, leća...



Svo povrće u obliku gomolja (krumpir, cikla...) ima previsok udio škroba pa nije prikladan izbor. Mahunarke također imaju prevelik udio škroba.

## DOZVOLJENI MLIJEČNI PROIZVODI

- ✓ punomasni sirevi
- ✓ svježi sir, ricotta
- ✓ vrhnje (kiselo, slatko, Mileram, Creme Fraiche...)
- ✓ kefir
- ✓ punomasni grčki jogurt
- ✓ sirni namazi, mascarpone

## ZABRANJENI MLIJEČNI PROIZVODI

- ✗ mlijeko, voćni jogurti, zaslađeni jogurti, obrani i nemasni/slim... verzije



Biramo PUNOMASNE proizvode. Kod prerađenih mliječnih proizvoda (vrhnje, namazi...) pazite da su bez aditiva i zgušnjivača.

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)

# LCHF prehrana

## ✗ ZABRANJENE NAMIRNICE – ŽITARICE



### SVE ŽITARICE, PSEUDOŽITARICE

- ✗ pšenica, raž, pir,
- ✗ zob, kukuruz, riža
- ✗ bulgur, kvinoja, amarant
- ✗ ječam, proso,
- ✗ heljda

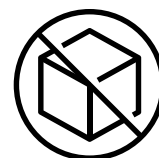
### PROIZVODI OD ŽITARICA

- ✗ palenta, žgance, brašno, griz, kruh, peciva
- ✗ zobene pahuljice, kukuruzne pahuljice
- ✗ SVI pekarski proizvodi sa glutenom
- ✗ svi bezglutenski proizvodi sa škrobnim brašnom (rižino, kukuruzno, tapioka...)
- ✗ tjestenina, kus kus



Sve žitarice i njihovi proizvodi te sve bezglutenske žitarice i njihovi proizvodi nisu prikladni za LCHF/KETO prehranu.

## ✗ ZABRANJENE NAMIRNICE – ŠEĆER



### SVI OBLICI ŠEĆERA I UMJETNIH ZASLAĐIVAČA I PROIZVODA SA DODATNIM ŠEĆEROM

- |                                             |                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| ✗ obični šećer, šećer od trske, smeđi šećer | ✗ šećer od datulja                |
| ✗ melasa                                    | ✗ dekstrin, dekstroza             |
| ✗ kokosov šećer, šećer od grožđa            | ✗ D-manoza, D - riboza            |
| ✗ agavin sirup, med                         | ✗ invertni šećer                  |
| ✗ fruktoza, saharoza, glukoza               | ✗ maltodekstrin                   |
| ✗ javorov sirup, kukuruzni sirup            | ✗ koncentrat voćnog soka          |
| ✗ sirup od ječmenog slada                   | ✗ visokofruktozni kukuruzni sirup |



Izbjegavamo i umjetna sladila: aspartam, acesulfam, saharin, sorbitol, ciklomat, manitol, sukralozu...

Kao zamjenu za šećer biramo: ERITRITOL, STEVIJU, ERITRITOL SA STEVIJOM



# LCHF prehrana

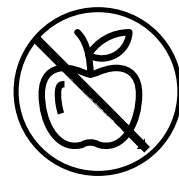
## ✗ ZABRANJENA HRANA - VOĆE

### SLATKO VOĆE

- ✗ banane, kivi, jabuke, kruške
- ✗ trešnje, grožđe, šljive
- ✗ breskve, marelice
- ✗ naranče, mandarine
- ✗ mango, ananas, papaja
- ✗ lubenica, dinja...

### IZDELKI IZ SADJA

- ✗ sokovi
- ✗ sladoledi
- ✗ džemovi, kašice, ŠEĆERNI džemovi
- ✗ voćne kriške i sve proizvode s dodatkom voća osim bobičastog voća



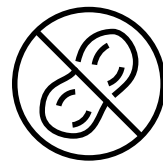
Što se voća tiče, LCHF/KETO može birati samo između bobičastog voća (jagode, borovnice, ribizli, šumsko voće, maline, kupine...) i agruma (limun). Drugo voće sadrži previše fruktoze

## DOZVOLJENI ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

- ✓ lješnjaci
- ✓ makadamija
- ✓ orasi
- ✓ pekan orasi
- ✓ bademi
- ✓ kikiriki, brazilski orasi, pinjoli
- ✓ sve sjemenke (susam, lan, konoplja, chia, suncokret, bundeva...)

## ZABRANJENI ORASI, SJEMENKE

- ✗ Indijski oraščići
- ✗ pistacija
- ✗ kesten i proizvodi od kestena
- ✗ DATUMI i njihovi proizvodi



Unatoč tome što su orašasti plodovi i sjemenke dopušteni, potrebno je paziti na UMJERENU konzumaciju jer većina njih sadrži prevelik udio omega 6 masnoća.

- Orašasti plodovi i sjemenke trebaju biti NEprženi.

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)

# LCHF prehrana

## DOZVOLJENA PIĆA I NAPIĆI

- ✓ voda
- ✓ nezaslađena kava i čaj
- ✓ suho vino
- ✓ čista juha od kostiju
- ✓ čista alkoholna pića bez šećera
- ✓ pića bez dodanog šećera

## ZABRANJENA PIĆA

- ✗ zaslađena pića i napitci
- ✗ gazirana pića s okusom i šećerom
- ✗ pivo
- ✗ likerji, coctaili
- ✗ voćni sokovi, smoothieji
- ✗ mlijeko
- ✗ kava s mlijekom
- ✗ zaslađeni biljni napici
- ✗ sirupi
- ✗ voda s okusom
- ✗ žitarice, kava od žira



U slučaju ALKOHOLA potrebno je znati da kod konzumiranja alkohola tijelo prestaje sagorijevati masnoće i prvo se brine da se alkohol izbaci iz organizma.

## DOZVOLJENE GRICKALICE

- ✓ svi dopušteni orašasti plodovi, ne pečeni
- ✓ jaja
- ✓ sir
- ✓ masline
- ✓ beef jerky
- ✓ paprika, stabljike celera
- ✓ tamna čokolada bez dodanog šećera
- ✓ avokado, bobičasto voće
- ✓ masne bombe i LCHF/KETO prikladne grickalice (KETO energetske pločice)

## ZABRANJENE GRICKALICE

- ✗ čips, štapići, čokolada, kolačići...
- ✗ sve industrijske grickalice (slane i slatke)
- ✗ sve industrijske bezglutenske grickalice (slane i slatke) od brašna riže, kukuruza, slanutka...



Međuobroka u LCHF/KETO prehrani treba biti što manje jer brzo mogu utjecati na omjer dnevnog unosa

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)

# LCHF prehrana

## DOPUŠTENI SASTOJCI ZA PEČENJE

- ✓ odmašćena brašna (bademovo, sezamovo, bučino, brašno od zlatnog lana, brašno od lješnjaka, konoplino, suncokretovo, kokosovo brašno...)
- ✓ krumpirova vlakna
- ✓ Indijski trputac (Psyllium husk) u ljusci ili prahu
- ✓ eritritol, eritritol sa stevijom
- ✓ želatina, agar agar, ksantan
- ✓ prašak za pecivo, tartar
- ✓ pravi kakao i tamna čokolada bez dodanog šećera
- ✓ mljeveni orašasti plodovi i sjemenke
- ✓ soda bikarbona
- ✓ mahuna vanilije, prah ili aroma/pasta (bez dodanog šećera)
- ✓ maslac i sve dopuštene masnoće
- ✓ svi dopušteni mliječni proizvodi

## ZABRANJENI SASTOJCI ZA PEČENJE

- ✗ kukuruzni škrob (Gustin)
- ✗ sva brašna od žitarica
- ✗ šećer i svi oblici šećera
- ✗ bezglutensko brašno – mješavine
- ✗ rižino brašno, kukuruzno brašno
- ✗ tapioka
- ✗ margarin i jestivo biljno ulje
- ✗ pudingi
- ✗ kvasac
- ✗ pospana
- ✗ pripremljene smjese za kreme, kolače
- ✗ biljno vrhnje
- ✗ šećerne paste i preljevi

## OSTALI DOPUŠTENI SASTOJCI

- ✓ kečap bez dodanog šećera
- ✓ senf
- ✓ ocat
- ✓ začini za kuhanje i pečenje

## OSTALI ZABRANJENI DODATCI

- ✗ balzamico ocat
- ✗ preljevi za salatu - kupljeni
- ✗ majoneza - kupovna
- ✗ pripremljeni preljevi, umaci, pomaci
- ✗ jela u vrećicama za instant pripremu (juhe, umaci, začinske mješavine)
- ✗ kocke za juhu, instant mješavine



Kada su u pitanju dodatci, uvijek je potrebno provjeriti nutritivne vrijednosti i sastojke. Često se među sastojcima kriju šećer, brašno, škrob, pojačivači okusa...

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)

# LCHF prehrana

## DODACI PREHRANI

- ✓ Omega 3
- ✓ vitamin C, vitamin D, multivitamin
- ✓ elektroliti
- ✓ sol
- ✓ magnezij, kalij
- ✓ kolagena
- ✓ MCT ulje
- ✓ ostali dodatci po želji i potrebi. Svakako provjerite sastav – provjerite jesu li bez dodanog šećera!



Kada su suplementi u pitanju, uvijek je potrebno provjeriti nutritivne vrijednosti i sastojke. Često se među sastojcima kriju šećer, maltodekstrin, škrob, pojačivači okusa...



Važno je odabrati one bez šećera, umjetnih boja, pojačivača okusa, aroma, umjetnih sladila...

Što se tiče suplemenata za sportaše (razni gelovi, boosteri, suplementi za regeneraciju), biramo one koji su bez glukoze.

**BUDITE OPREZNI** i pri odabiru bezreceptnih lijekova, poput raznih sirupa, pastila protiv kašlja..., koji su najčešće na bazi šećera, meda... Po mogućnosti u ljekarni potražite opcije koje su primjerene i za dijabetičare.

više informacija, recepata, sastojaka i uputa možete pronaći na [www.lCHF.style](http://www.lCHF.style)