

LCHF prehrana

5%
ogljikovih
hidratov

75%
maščob

20%
beljakovin

več informacij, receptov, sestavin in napotkov najdeš na www.lCHF-style.si

LCHF prehrana

✓ DOVOLJENA ŽIVILA - OSNOVNI RAZPORED

- ✓ jajca
- ✓ meso – vse vrste mesa in njihovi deli (mastni kosi, drobovina ...)
- ✓ ribe, školjke, morski sadeži - vse vrste
- ✓ nadzemna zelenjava, listnata zelenjava, določena fermentirana zelenjava
- ✓ maščobe: maslo, ghee maslo, kokosovo olje, ...
- ✓ polnomastni mlečni izdelki (razen mleka): skuta, siri, smetana, kajmak, grški jogurt...
- ✓ kostna juha, zelenjavne juhe...
- ✓ semena in razmaščene moke iz semen
- ✓ naravna sladila (stevija, eritritol)
- ✓ temna čokolada (80% in več)
- ✓ jagodičevje (jagode, borovnice, maline, robide, ribez...)
- ✓ avokado, kokos
- ✓ oreščki (makadamija, lešniki, mandlji, orehi) razmaščene moke iz oreščkov
- ✓ kava, čaji, voda (brez dodatkov), kefir, mandljev napitek (nesladkan), kokosovo mleko, voda...
- ✓ gobe

✗ PREPOVEDANA ŽIVILA - OSNOVNI RAZPORED

- ✗ žitarice in izdelki iz žit (kruh, testenine...) in vsa polnozrnata živila
- ✗ škrobna živila (riž, krompir, koruza, kostanj itd...)
- ✗ stročnice (razen stročjega fižola)
- ✗ brezglutenska žita in izdelki
- ✗ pekovski izdelki (peciva, piškoti)
- ✗ mleko
- ✗ sladkane pijače in sladkane alkoholne pijače, pivo
- ✗ predelane mesnine (paštete, hrenovke, klobase...)
- ✗ kupljen sladoled
- ✗ večina sadja (razen jagodičevja)
- ✗ sladkor in umetna sladila
- ✗ suho sadje
- ✗ rastlinski napitki (riževo mleko, sojino mleko...)
- ✗ tofu, soja, pripravljene jedi
- ✗ vse rafinirane in hidrogenizirane maščobe in rastlinska olja, ki niso hladno stiskana

več informacij, receptov, sestavin in napotkov najdeš na www.lCHF-style.si

LCHF prehrana



DOVOLJENE MAŠČOBE

- ✓ maslo
- ✓ olivno olje
- ✓ ghee maslo
- ✓ kokosovo olje, mast
- ✓ svinjska mast
- ✓ MCT olje
- ✓ domača majoneza
- ✓ ribje olje
- ✓ avokadovo olje
- ✓ hladno stisnjena, nerafinirana olja iz semen (lešnikovo, sezamovo, bučno, mandljevo, sončnično...) naj bodo bolj kot dodatek in ne kot osnovni vir maščobe



PREPOVEDANE MAŠČOBE

- ✗ margarina
- ✗ maslo z dodatki rastlinskih olj
- ✗ rafinirana jedilna olja (repično...)
- ✗ olja za cvrtje
- ✗ hidrogenizirane maščobe za kuho
- ✗ rastlinski nadomestki maščob
- ✗ majoneza (kupljena)



Izbiramo čim bolj NARAVNE, NEPREDELANE maščobe v svoji osnovni obliki. Za kuhanje uporabimo malo maščobe in glavnino maščobe pri LCHF/KETO prehrani dodajamo po kuhanju.

VIRI BELJAKOVIN

- ✓ VSE VRSTE MESA
- ✓ VSE VRSTE RIB, školjk, morskih sadežev
- ✓ jajca, mlečni izdelki
- ✓ razmaščene moke iz semen in oreškov
- ✓ dovoljena beljakovinska živila

PREPOVEDANI VIRI BELJAKOVIN

- ✗ veganski proteinski nadomestki na osnovi stročnic, soje ...
- ✗ veganski nadomestki mesa (tofu ...)



Izbiramo čim bolj NARAVNE, NEPREDELANE vire beljakovin. Izogibamo se predelanim mesninam, paštetam, predelanim suhomesnatim izdelkom, tofuju, ribam v rastlinskih oljih...

LCHF prehrana



DOVOLJENA ZELENJAVA

- ✓ bučke, jajčevci
- ✓ cvetača, brokoli
- ✓ zelje, blitva, špinača
- ✓ vsa listnata zelenjava
- ✓ šparglji, artičoke
- ✓ ohrovt (listnati, brstični)
- ✓ stročji fižol
- ✓ paradižnik, korenje (OMEJENO)
- ✓ paprika
- ✓ por, čebula, česen, vsa zelišča
- ✓ kumare, buče
- ✓ olive, kapre, avokado
- ✓ nadzemna koleraba, redkvice
- ✓ fermentirana zelenjava (kislo zelje, repa)
- ✓ gobe



PREPOVEDANA ZELENJAVA

- ✗ krompir
- ✗ fižol (razen stročjega fižola)
- ✗ koruza
- ✗ rdeča pesa
- ✗ gomoljaste vrste zelenjave
- ✗ čičerika
- ✗ vložena zelenjava v rastlinskih oljih
- ✗ grah, soja, bob, leča...



Vsa zelenjava v obliki gomoljev (krompir, pesa...) ima previsok delež škroba, zato ni primerna izbira. Tudi stročnice imajo previsok delež škroba.

DOVOLJENI MLEČNI IZDELKI

- ✓ polnomastni siri
- ✓ skuta, rikota
- ✓ smetana (kisla, sladka, Mileram, Creme fraiche...)
- ✓ kefir
- ✓ polnomasten grški jogurt
- ✓ sirni namazi, mascarpone

PREPOVEDANI MLEČNI IZDELKI

- ✗ mleko, sadni jogurti, sladkani jogurti, posnete in low fat/slim... verzije



Izbiramo POLNOMASTNE izdelke. Pri predelanih mlečninah (smetana, namazi...) pazimo, da so brez dodatkov in zgoščevalcev.

več informacij, receptov, sestavin in napotkov najdeš na www.lchf-style.si

LCHF prehrana



PREPOVEDANA ŽIVILA - ŽITA



VSA ŽITA, PSEVDOŽITA

- ✗ pšenica, rž, pira,
- ✗ oves, koruza, riž
- ✗ bulgur, kvinoja, amarant
- ✗ ječmen, proso,
- ✗ ajda

IZDELKI IZ ŽIT

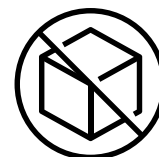
- ✗ polenta, kaše, moke, zdrobi, kruh, pecivo
- ✗ ovseni kosmiči, koruzni kosmiči
- ✗ VSA pekovska peciva z glutenom
- ✗ vsi brezglutenski izdelki s škrobnatimi mokami (riževa, koruzna, tapioka...)
- ✗ testenine, kus kus



Vse žitarice in izdelki iz njih ter vsa brezglutenska žita in izdelki iz njih niso primerni za LCHF/KETO prehrano.



PREPOVEDANA ŽIVILA - SLADKOR



VSE OBLIKE SLADKORJEV IN UMETNIH SLADIL TER IZDELKOV Z DODANIM SLADKORJEM

- ✗ navaden sladkor, trsni sladkor, rjavi sladkor
- ✗ melasa
- ✗ kokosov sladkor, grozdni sladkor
- ✗ agavin sirup, med
- ✗ fruktoza, saharoza, glukoza
- ✗ javorjev sirup, koruzni sirup
- ✗ sirup iz ječmenovega slada
- ✗ datljev sladkor
- ✗ dekstrin, dekstroza
- ✗ D-manoza, D - riboza
- ✗ invertni sladkor
- ✗ maltodekstrin
- ✗ koncentrat sadnega soka
- ✗ visoko fruktozni koruzni sirup



Izogibamo se tudi umetnih sladil: aspartam, acesulfam, saharin, sorbitol, ciklomat, manitol, sukraloza...

Za nadomestek sladkorja izberemo: ERITRITOL, STEVIJO, ERITRITOL S STEVIJO

LCHF prehrana

✗ PREPOVEDANA ŽIVILA - SADJE

SLADKO SADJE

- ✗ banane, kivi, jabolka, hruške
- ✗ češnje, grozdje, slive
- ✗ breskve, marelice
- ✗ pomaranče, mandarine
- ✗ mango, ananas, papaja
- ✗ lubenica, melona ...

IZDELKI IZ SADJA

- ✗ sokovi
- ✗ sladoledi
- ✗ čežane, kaše, marmelade
- ✗ sadne rezine in vsi izdelki z dodanim sadjem, ki ni jagodičevje



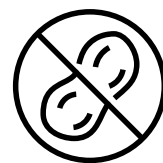
Od sadja lahko pri LCHF/KETO izbiramo samo med jagodičevjem (jagode, borovnice, ribez, gozdni sadeži, maline, robide...) in citrusi (limona). Ostalo sadje vsebuje previsok delež fruktoze

✓ DOVOLJENI OREŠČKI IN SEMENA

- ✓ lešniki
- ✓ makadamija
- ✓ orehi
- ✓ pekan orehi
- ✓ mandlji
- ✓ arašidi, brazilski oreščki, pinjole
- ✓ vsa semena (sezam, lan, konoplja, chia, sončnice, bučnice...)

✗ PREPOVEDANI OREŠČKI, SEMENA

- ✗ indijski oreščki
- ✗ pistacija
- ✗ kostanj in izdelki iz kostanja
- ✗ DATLJI in izdelki iz njih



Kljub temu, da so oreščki in semena dovoljeni, je potrebno pri tem paziti na ZMERNO uživanje, saj večina vsebuje previsok delež omega 6 maščob.

Oreščki in semena naj bodo NE-praženi.

več informacij, receptov, sestavin in napotkov najdeš na www.lchf-style.si

LCHF prehrana

DOVOLJENA PIJAČA IN NAPITKI

- ✓ voda
- ✓ nesladkana kava in čaj
- ✓ suho vino
- ✓ čista kostna juha
- ✓ čiste alkoholne pijače brez sladkorja
- ✓ napitki brez dodanega sladkorja

PREPOVEDANA PIJAČA

- ✗ sladkani napitki
- ✗ gazirane pijače z okusom in sladkorjem
- ✗ pivo
- ✗ likerji, coctaili
- ✗ sadni sokovi, smoothiji
- ✗ mleko
- ✗ kava z mlekom
- ✗ sladkani rastlinski napitki
- ✗ sirupi
- ✗ voda z okusom
- ✗ žitne, želodove kave



Pri ALKOHOLU je potrebno vedeti, da telo ob vnosu alkohola preneha s kurjenjem maščob in najprej poskrbi, da se alkohol izloči iz telesa.

DOVOLJENI PRIGRIZKI

- ✓ vsi dovoljeni oreščki, nepraženi
- ✓ jajca
- ✓ sir
- ✓ olive
- ✓ beef jerky
- ✓ paprika, stebila zelene
- ✓ temna čokolada brez dodanega sladkorja
- ✓ avokado, jagodičevje
- ✓ fat bombice in LCHF/KETO ustrezni prigrizki (KETO energijske ploščice)

PREPOVEDANI PRIGRIZKI

- ✗ čipsi, palčke, čokolada, piškoti...
- ✗ vsi industrijski prigrizki (slani in sladki)
- ✗ vsi industrijski brezglutenski prigrizki (slani in sladki) iz riževe, koruzne, čičerikine... moke



Prigrizkov pri LCHF/KETO prehrani naj bo čim manj, saj lahko hitro vplivajo na razmerje dnevnega vnosa

več informacij, receptov, sestavin in napotkov najdeš na www.lCHF-style.si

LCHF prehrana

DOVOLJENE SESTAVINE ZA PEKO

- ✓ razmaščene moke (mandljeva, sezamova, bučna, moka zlatega lanu, lešnikova moka, konopljina, sončnična, kokosova moka...)
- ✓ krompirjeve vlaknine
- ✓ indijski trpotec (Psyllium husk) v luščinah ali prahu
- ✓ eritritol, eritritol s stevijo
- ✓ želatina, agar agar, ksantan
- ✓ pecilni prašek, vinski kamen
- ✓ pravi kakav in temna čokolada brez dodanega sladkorja
- ✓ mleti oreščki in semena
- ✓ soda bikarbona
- ✓ vanilija v stroku, prahu ali v aromi/pasti (brez dodanega sladkorja)
- ✓ maslo in vse dovoljene maščobe
- ✓ vsi dovoljeni mlečni izdelki

PREPOVEDANE SESTAVINE ZA PEKO

- ✗ koruzni škrob (Gustin)
- ✗ vse žitne moke
- ✗ sladkor in vse oblike sladkorja
- ✗ brezglutenske moke - mešanice
- ✗ riževa moka, koruzna moka
- ✗ tapioka
- ✗ margarina in jedilno rastlinsko olje
- ✗ pudingi
- ✗ kvas
- ✗ droži
- ✗ pripravljene mešanice za kreme, pecivo, rastlinska smetana
- ✗ sladkorne paste in oblivi

OSTALI DOVOLJENI DODATKI

- ✓ ketchup brez dodanega sladkorja
- ✓ gorčica
- ✓ kis
- ✓ začimbe za kuho in peko

PREPOVEDANI DODATKI

- ✗ balzamični kis
- ✗ solatni prelivi - kupljeni
- ✗ majoneze - kupljene
- ✗ pripravljene prelivi, omake, pomake
- ✗ jedi v vrečkah za instant pripravo (juhe, omake, začimbne mešanice)
- ✗ jušne kocke, instant mešanice



Pri dodatkih je potrebno vedno preveriti hranilne vrednosti in sestavine. Velikokrat se med sestavinami skriva sladkor, moka, škrob, ojačevalci okusov...

LCHF prehrana

PREHRANSKI DODATKI

- ✓ Omega 3
- ✓ vitamin C, vitamin D, multivitamin
- ✓ elektroliti
- ✓ sol
- ✓ magnezij, kalij
- ✓ kolagen
- ✓ MCT olje
- ✓ ostali dodatki po želji in potrebah. Nujno preveriti sestavo - naj bodo brez dodanega sladkorja!



Pri dodatkih je potrebno vedno preveriti hranilne vrednosti in sestavine. Velikokrat se med sestavinami skriva sladkor, maltodekstrin, škrob, ojačevalci okusov...

Pomembno je izbrati take, ki so brez sladkorja, umetnih barvil, ojačevalcev okusa, arom, umetnih sladil...

Pri dodatkih za športnike (razni geli, boosterji, regeneracijski dodatki) izbiramo take, ki so brez glukoze.

PREVIDNO tudi pri izbiri zdravil v prosti prodaji, kot so razni sirupi, pastile za kašelj..., ki so ponavadi na osnovi sladkorja, medu... Če je možno, povprašamo v lekarni za teke opcije, ki so primerne tudi za diabetike.

več informacij, receptov, sestavin in napotkov najdeš na www.lCHF-style.si