

# Inköpslista Ichf

Är du ny på Ichf och undrar vad du behöver? Det här står på min inköpslista.

Jag väljer ekologiskt så ofta jag kan, jag köper alltid ekologiska ägg.

Läs alltid innehållsförteckningen

Handla gärna efter säsong, det smakar mer och kostar mindre.

- Alla typer av kål,
- Blomkål
- Vitkål
- Broccoli
- Zucchini
- gurka
- tomat
- svamp
- grönsallad
- spenat
- ruccola
- rädisor

## Mejerier

Vad gäller mejerier är det alltid så fet som möjligt som gäller. Vispgrädde innehåller ibland en tillsats som heter karragen som gör att den inte bildar klumpar, och fetthalten är då 36%, så skippa den, 40% ska det vara. Margarin, t ex Flora och Becel går alltid bort.

- Vispgrädde 40 %
- Smör
- Bregott
- Turkisk yoghurt (eller annan med minst 10% fett)
- Crème fraiche

## Fisk

- Alltid msc-märkt
- Aldrig panerad
- Tonfisk bara i vatten, oljan är oftast solrosolja och av dålig kvalitet, och innehåller för mycket Omega 6.
- Makrillfilé i tomatsås

## Kött

Helst naturbeteskött, annars ekologiskt. När du köper korv, titta alltid på innehållsförteckningen. Hög fett- och köthalt är bra. En extra varning för bacon "american style", vilket betyder kryddat med bl a farinsocker.

## Fett

- Kokosolja, aldrig silverpaketet!
- Olivolja
- Rapsolja
- Smör

## Kaffe, te

Se upp med kaffe i kapslar och läs innehållsförteckningen på te (kan innehålla socker)

## Kryddor

Alla rena kryddor, om du köper kryddblandningar så läs alltid på innehållsförteckningen, så att de inte innehåller socker eller glutamat.

Alla färska kryddor är såklart ok.

## Bakning

Om du börjar med lchf för att gå ned i vikt kan det vara bra att skippa bakverket de första veckorna. Bröd kan också hindra viktminskning, så ät inte bröd varje dag.

- Mandelmjöl, gärna Sellton
- Kokosnötmjöl (Jag använder Aman Prana)
- Ica sötströ – blandning av stevia och erytherol
- Kokosflingor
- Kakao
- Pofiber
- Bakpulver
- Choklad minst 70 %
- vaniljpulver, är inte samma sak som vaniljsocker!



## Övrigt

- Nötter (utom kanske jordnötter, eftersom de egentligen inte är nötter.)
- Mandel
- Babybel ost
- Fiberhusk