

Lavkarbo og glutenfri handleliste

Fra omhelse.no

For å hjelpe deg i gang har vi satt sammen en liten handleliste som sikrer at du kun handler lavkarbo varer som også er glutenfrie.

Kjøtt, fisk og egg

- Kylling
- Kalkun
- And
- Gås
- Ryper
- Alle typer fisk
- Fiskekaker med 86 % fisk
- Alle typer skalldyr
- Oksekjøtt
- Svinekjøtt
- Lammekjøtt
- Viltkjøtt
- Pølser med lite karbo
- Karbonader med lite karbo
- Egg

Grønnsaker

- Avokado
- Blomkål
- Brokkoli
- Asparges
- Sukkerter
- Grønne erter
- Rosenkål
- Selleri
- Aubergine
- Squash
- Fennikel
- Spinat
- Squash
- Hodekål
- Rødkål

- Grønncål
- Tomater
- Cherry tomater
- Paprika
- Agurk
- Salat
- Gul løk
- Rødløk
- Vårløk
- Purreløk

Fett

- Kokosolje
- Olivenolje
- Rapsolje
- Ghee
- Klarnet smør
- Smult
- Ribbefett
- Andefett

Krydder og urter

- Basilikum
- Rosmarin
- Timian
- Oregano
- Dill
- Hvitløk
- Ingefær
- Chili
- Cayenne pepper
- Pepper/pepperkorn
- Havsalt
- Muskatnøtt
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Karri
- Gurkemeie
- Tamari (glutenfri soyasaus)
- Kardemomme
- Kanel
- Vaniljepulver
- Vaniljestang

Bær og frukt

- Lime/sitron
- Bringebær
- Stikkelsbær
- Bjørnebær
- Jordbær
- Rips
- Solbær
- Blåbær
- Tyttebær
- Multer
- Ev frukt i små mengder

Nøtter og frø

- Sesamfrø
- Linfrø
- Solsikkekjerne
- Gresskarkjerne
- Pinjekjerne
- Valnøtter
- Mandler
- Paranøtter
- Hasselnøtter
- Makadamianøtter
- Cashewnøtter
- Peanøtter

Meieriprodukter

- Smør
- Rømme
- Fløte
- Crème fraîche
- Tyrkisk yoghurt naturell
- Gresk yoghurt naturell
- Helmelk
- Helfete hvite oster
- Cottage cheese
- Brie/Camembert ol

Annet nyttig

- Majones

- Pesto
- Hermetiske artisjokkhjerter
- Hermetiske tomater
- Hermetisk tunfisk
- Hermetiske sardiner
- Hermetisk laks
- Hermetiske hvitløk
- Makrell i tomat
- Leverpostei
- Oliven
- Soltørkede tomater
- Peanøttsmør, usøtet
- Kokosmelk
- Kakaopulver, usøtet
- Kokosmasse
- Kokosnøttmel
- Mandelmel
- Fiberfin
- Fibrex
- Fiberhusk
- Johannesbrødkjernemel (tykningsmiddel)
- Sukrinprodukter
- Sukkr fra tights.no, steviapulver, steviasuketter, finesse bakesukker tagatesse (søtningsmidler)
- 70-85 % sjokolade
- Baconcrisp
- Bris/Farris med eller uten smak
- Kaffe/te
- LITE/karbohydratredusert øl ved spesielle anledninger
- Vin med mindre enn 3 gram karbo per liter – med måte

omhelse.no
 omlavkarbo.no