

Annika Dahlqvist • Maria Höglund

MATGLEDE MED LAVKARBO

For en sunn og frisk hverdag

Oversatt av Tone Bøstrand

LILLE MÅNE

Matglede med lavkarbo

For en sunn og frisk hverdag

ISBN 978-82-92605-55-4

Forlaget Lille Måne AS © 2010

Før du gjør store og raske endringer i kostholdet, bør du diskutere dette med din fastlege, eller med en lege/ernæringsterapeut som har inngående kjennskap til lavkarbokosthold.

På www.kostreform.no finner du en oversikt over klinikker og legesentra som har en slik kompetanse.

Forlaget Lille Måne AS

Boks 2633 Solli Plass

0203 OSLO

Tlf. 22 43 10 70 – Faks 22 43 10 73

www.lillemaane.no post@lillemaane.no

Innvendig design: Kerstin Öström / Vinghästen

Omslagsdesign: Vidar Flak

Trykk og innbinding: Clemensstrykkeriet AS, Danmark

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i aviser, artikler og annet må kildehenvisning tydelig fremkomme. Ta kontakt med forlaget for tillatelse til publisering eller gjengivelse utover dette.

Innhold

Forord	11
Forord til den norske utgaven	12
LCHF – ekte lavkarbo	16
Karbohydrater kan gjøre deg tykk og syk	16
Fettets ufortjent dårlige rykte	17
Airams mat	20
Måltidsfordelingen	24
Frokost og lunsj	25
Hovedmåltid	45
Tilbehør og salater	46
Raske måltider og småretter	70
Supper	90
Fisk	100
Kjøtt og kylling	118
Desserter og kaker	147
Kjøkkentips	162
Bakgrunnen for kostholdsrådene	165
Helsegevinster med LCHF	170
Hvem kan spise LCHF og hvorfor?	172
Kostholdsprogram for LCHF	175
Tabell over karbohydrater	177
Register	181
Andre bøker, blogger og nettsider	183

OPPSKRIFTER

Frokost og lunsj

- Eggerøre med bacon og krydret pølse 26
- Mykt eggesmør med kjøttpålegg 27
- Omelett med safranreker og lodderogn 28
- Deviled eggs 29
- Omelettrull med baconrøre 30
- Cottage cheese med kremfløte og vakre bær 32
- Bærsmoothie 32
- Mysli og ostesmørbrød 33
- Eggelapper med tunfiskrøre 34
- Avokadomos med youghurt og valnøtter 35
- Bøkling med kapers og rødløk 36
- Mormors ovnsbakte leverpostei 37
- Svensk kalvesylte 38
- Engelsk roastbiff 40
- Grønnpepperpostei med cornichoner 41
- Luksuriøs smørbrødkake uten brød 42

Hovedmåltid

Tilbehør og salater

- Varme oliven 46
- Persille-, hvitløks- og peppersmør 47
- Marinerte gulrøtter 49
- Ostesalat med urter 50
- Coleslaw 51
- Rødkålsslaw med fetaost 52
- Isbergsslaw med rabarbra 53

Kremet grønnkål 54
Italienske auberginer 55
Gravlakssalat med halve egg, søvløk og sennepsdressing 56
Fetaostkrem 58
Tzatziki med squash og eple 59
Trøffelaioli 60
Avokadosalsa med crème fraîche og chili 61
Paprikasalat med sting 63
Osteskjell med fløtestuet sopp 64
Hollandaise-, bearnaise- og choronsaus 66
Halloumi 68
Hjemmelaget grov sennep 69

Raske måltider og småretter

Røsti med salt flekk og rårørte tyttebær 70
Airam's kjappe LCHF-pannekake 73
Vossakorv med fløtestuede grønnsaker 74
Fyldig blomkålmos til hverdagspølser 75
Kjøttdeighbiffer med kryddersmør og ostesalat 76
Hjemmelagde karbonader av lever og medister med kaperssaus 78
Airam's kål i gryte 79
Baconsvøpt osteschnitzel med tomatsaus og stekt blomkål 81
Nydelig og falsk potetsalat til for eksempel kjøttpålegg 82
Gunnels utsøkte munnfuller av røkelaks og wasabikremost 84
Den aller beste gubberøren 85
Tacopai med guacamole 86
Doktorens forunderlig gode rekepai 88
Kalde spyd med melon, fetaost og basilikum 89

Supper

- Kremet og mild paprikasuppe med ostesnipper 90
- Kremet blomkålsuppe og medisterspyd med ost 93
- Jegersuppe med blandet sopp, kremfløte og ostechips 94
- Gulasj med kaldrørt crème fraîche, karve og ostepletter 97
- Kremet krepsesuppe med sprø parmesanflarn 98

Fisk

- Grønn fiskegryte / -suppe med reker og aioli 100
- Helstekt makrell i urte- og fløtesaus 102
- Posjert rødspette med klaret smør og ferskrevet pepperrot 103
- Smørstekte småsild med Airam's dillmajones 105
- Marions gorgonzolabakte laks med hvitvinssaus 106
- Saltbakt laks med smørvendt spinat og Airam's festdressing 109
- Evas saltede laks med spinat og fetaost 110
- Stekt fisk med ratatouille og Uffes paprikasmørsaus 113
- Fiskerullader med marinerte reker på spyd og beurre blanc 114
- Fisk og skalldyr på spyd 117

Kjøtt og kylling

- Middelhavsfylt helstekt svinefilet 118
- Krydret kyllingfilet med peanøttsmør og kokos 121
- Sommerfuglfilet med Boursin- og persillesaus 122
- Ovnsstekt kotelett med sambal oelek og kremfløte 123
- Airam's moussaka 125
- Chiligratinert hamburgerrygg 126
- Kyllingfilet med stekte hvitløksfedd og fløtesaus 127
- Svinefilet tournedos med grønnpeppersaus og grillede grønnsaker 128

Svensk lettsaltet svinekam med smørstekt rødkål og hvitløk 131
Krydret høstgryte med sting av sterk pølse og hvitløk 132
Urtemarinert lammekarré med chèvregratinert portobello 135
Saftig ingefærribbe i stekepose med marinerte gulrøtter 136
Calvadosflambert, parmasvøpt og ostefyllt kyllingfilet 139
Herregårdsstek med fløtesaus og gulrøtter kokt i kraft 140
Entrecôteburgere i LCHF-brød 143
LCHF-brød 144

Desserter og kaker

Sjokoladecake / ostekake med sjokolade 148
Jordbær dyppet i sjokolade og kokos 150
Svarte og hvite peanøttknask og sjokoladestenger med nøtter 151
Gino med mørk sjokolade og mykvispet krem 152
Fløteis med bringebær 153
Lune bær med paifølelse og dansk råkrem 154
Peanøttstenger med sjokoladestriper 156
Lappetårn med bringebærkrem 157
Safranpannekake 158
Tuttifruttsymfoni med mascarponekrem 159
Balsamicodryppede jordbær med skiver av blå castello
og pistasjestrø 160

Forord

I DENNE BOKEN TALER VI VARMT FOR et kosthold som kalles LCHF. Forkortelsen står for Low Carb High Fat, altså et kosthold som inneholder en lav andel karbohydrater og en høy andel naturlig fett. LCHF er en moderne tapning av det kostholdet menneskeheten har utviklet seg på, og som fremmer best mulig helse og vektkontroll.

Jeg som anbefaler LCHF-maten med stor overbevisning heter Annika Dahlqvist. Jeg var selv overvektig og syk av tarmkatarr og fibromyalgi. I oktober 2004 oppdaget jeg LCHF-kosten og klarte ved hjelp av den å bli frisk og få normalvekt i løpet av et halvt år. Siden har jeg jobbet med å spre informasjon om dette kostholdet – i min blogg, på forelesninger og i bøker som denne. Jeg har blitt anmeldt til den svenske Socialstyrelsen for mine kostholdsråd – vedtaket der ble at mine råd er i overensstemmelse med vitenskap og utprøvd erfaring. Anmeldelsen førte dermed ikke frem. Les mer om alt dette på min blogg og i mine tidligere bøker: *Doktor Dahlqvists blogg* og *Doktor Dahlqvists guide til LCHF*.

Annika Dahlqvist

Forord til den norske utgaven

Av lege, dr.med. Sofie Hexeberg

KOKEBOKEN DU NÅ HOLDER I hendene inneholder mange enkle og gode oppskrifter til hverdag og fest. Den er skrevet av den kjente svenske legen Annika Dahlqvist og Maria Höglund som er utdannet både kokk og sykepleier. Maria bruker nå sine kunnskaper om mat i sitt møte med pasientene. Begge forfatterne er blitt friske av å spise LCHF-kost og har et stort engasjement for å hjelpe andre mennesker. Dersom du ikke er kjent med LCHF-kosten, bør du lese innledningen før oppskriftene og dessuten «Bakgrunnen for kostholdsrådene» fra side 165. Dette vil gi deg en enkel innføring i hvorfor forfatterne mener at mye naturlig fett og lite karbohydrater i kosten er nyttig for alle mennesker og især for dem som har livstilssykdommer.

Matrettene i boken består i hovedsak av ingredienser som kjøtt, fisk, egg, fete usukrede melkeprodukter, nøtter, frø, grønnsaker, urter og bær. Med unntak av melkeprodukter er dette mat som menneskene har spist og utviklet seg på over flere millioner år. Melkeprodukter tåles av de fleste i dette landet, i hvert fall i moderate mengder. Matrettene vises i vakre og fristende bilder, og det fremgår at de inneholder mye fett i form av fett kjøtt, fet fisk og fete sauser. Retter laget av mel, poteter, ris, pasta, bønner og linser inngår ikke i denne kokeboken.

Jeg traff min kollega Annika Dahlqvist på et åpent møte på Høy-skolen i Oslo høsten 2009 hvor vi begge holdt foredrag. Møtet var arrangert av forlaget Lille Måne i samarbeid med Foreningen Kostreform

ved overvekt og sukkersykdommer (KOS). Annika satt på en stol og snakket fritt og ledig uten manuskript eller ferdiglaget lysbildepresentasjon. Hun redegjorde for sin egen sykehistorie og om hvordan hun ble slank og frisk ved å legge om til et naturlig steinalderkosthold med mye fett. Hun viste til all den positive responsen hun hadde fått fra mennesker som hadde startet med LCHF-kost etter å ha lest bloggen og/eller bøkene hennes. Ca. 300 engasjerte og nysgjerrige tilhørere var på møtet, og mange ble nok inspirert til å tenke over sitt eget kosthold som et resultat av det de hørte.

Med en tradisjonell legeutdannelse og doktorgrad innen ernæring var jeg like indoktrinert med at fett var farlig som mine kolleger og resten av befolkningen. Etter hvert begynte jeg av ulike grunner å interessere meg for lavkarbokosthold og studerte litteraturen nøye. Jeg måtte etter hvert erkjenne at jeg hadde tatt helt feil med tanke på at et fettfattig kosthold var best for vår helse. Jeg har i mange år vært opptatt av mat og helse og begynte derfor i 2006 å behandle pasienter med lavkarbokosthold. De fleste som oppsøkte meg i begynnelsen kom fordi de ville ned i vekt. Etter hvert oppdaget jeg at de også ble friske av ulike sykdommer og plager. Dette resulterte i at jeg måtte fjerne eller redusere betydelig på en del av medisinene de tok. Det gjelder blant annet blodtryksmedisiner, insulin og tabletter mot diabetes, medikamenter mot sure oppstøt og Levaxin. Pasientene sluttet selv med smertestillende medisiner de ikke trengte. Etter hvert er det flere og flere som oppsøker meg for å få en bedre helse og ikke primært for å redusere vekten. Dette skyldes selvfølgelig at mennesker snakker sammen om helseproblemer, og hvis naboen er blitt frisk ved å spise litt annerledes, så vil jo mange prøve dette selv.

I desember 2005 ble Annika Dahlqvist anmeldt av to ernæringsfysiologer til Sosialstyrelsen i Sverige fordi hun anbefalte en fettrik kost til sine pasienter. Etter to år var saken ferdig utredet, og konklusjonen

var at behandlingen er vitenskapelig og i overensstemmelse med utprøvet erfaring. Annika har vært utrolig modig som har frontet LCHF-kostholdet til tross for stor motstand fra det tradisjonelle ernæringsmiljøet. Hun har brøytet vei for oss andre som deler hennes standpunkter, og hun har gjort vårt arbeid betydelig lettere.

Jeg får mange tilbakemeldinger fra pasienter som jeg behandler, og personer som kontakter meg på e-post eller på ulike foredrag i Norge. Basert på dette har jeg en sterk følelse av at den norske befolkningen er mye mer positiv til LCHF-kost enn ernæringsmyndighetene. Mange følger fremdeles samvittighetsfullt myndighetenes råd for kosthold, men er likevel blitt tykke og syke. Noen spiser selvfølgelig masse søtsaker, men det skyldes som regel en ekstrem søthunger som er vanskelig å motstå når blodsukkeret går som en berg-og-dal-bane. Så lurer du kanskje på om man får søthunger av å spise tradisjonelt anbefalt mat som brød, pasta, ris, poteter og frukt. Til det er svaret ja for mange mennesker, fordi stivelse blir til sukker i blodet og frukt inneholder mye sukker. Når blodsukkeret er høyt produserer kroppen mye insulin for å få sukkeret inn i cellene og blodsukkeret til et normalt nivå. Et kraftig fall i blodsukkeret utløser sultsignaler og spesielt søthunger. Hvis man derimot spiser mat som beskrevet i denne kokeboken, blir blodsukkeret stabilt og behovet for søtsaker forsvinner.

Annika Dahlqvist er en flott frontfigur for et naturlig LCHF-kosthold som jeg på det varmeste anbefaler at du prøver. Dersom du har kroniske sykdommer og bruker reseptbelagte legemidler anbefaler jeg deg å samarbeide med en lege. Dersom du bestemmer deg for å prøve dette kostholdet bør du kunne forvente at legen fungerer som en støtte og ikke en motstander. Noen leger har oppdaget effektene av LCHF-kost på egen kropp, på venner og familiemedlemmer eller pasienter som har fått hjelp hos andre behandlere. Etter hvert som flere og flere oppnår helsegevinster av dette kostholdet vil det oppta mer av legenes

oppmerksomhet. Det kommer dessuten stadig nye forskningsartikler om gunstige effekter av LCHF-kost, og dette har ført til at ernæringsrådet har akseptert at et karbohydratredusert kosthold kan benyttes for vektreduksjon i en begrenset periode.

Dersom du ikke er kjent med LCHF-kost fra før, anbefaler jeg at du gradvis reduserer på inntaket av karbohydrater, og at du selv gradvis finner ut hvilket nivå du trives best med. Noen stortrives med bare 20 gram karbohydrater per dag, mens andre føler seg mest vel med et inntak på 50–70 gram daglig (se karbohydrattabell på side 177–180). Jeg får ofte spørsmål om hva man skal spise hvis matvarer som brød, mysli, poteter, ris og pasta skal utelates fra kosten. Denne boken gir deg svaret på akkurat dette.

Omelett med safranreker og lodderogn

6–8 porsjoner

4 egg

2 dl kremfløte

salt og pepper

smør til steking

200 g rensede reker

0,5 g safran

1 dl majones

1 dl crème fraîche

1 liten boks rød lodderogn

salt og nykvernet pepper



Skrell rekene om du bruker ferske, hell av laken om du bruker nedlagte.

Støt safran og rør ut i majones og crème fraîche. Krydre og tilsett lodderogn. Legg røren på et serveringsfat eller i en form.

Visp raskt sammen eggstanden og stek en gyllenbrun omelett. Stek den tørr og vend over rekerøren.

Eggelapper med tunfiskrøre

4 porsjoner

- 4 egg
- 1 dl kremfløte
- 1 ss smeltet smør
- 1 krm salt

Tunfiskrøre

- 1 boks tunfisk i olje
- ½ dl majones
- ½ dl crème fraîche
- 4 cm finstrimlet purre
- ev. noen svarte oliven uten stein, i skiver
- salt og pepper



Visp lapperøren godt. Varm en stekepanne eller plett panne. Smør pannen og stek lapper av eggstanden raskt på begge sider. La dem avkjøles til de er kalde nok til at røren kan smøres på.

Bland majones og crème fraîche med purre og oliven. Vend inn tunfisken uten å dele den for smått opp. Krydre.

Lag passe høye tårn av lag på lag med lapper og tunfiskrøre. Kan serveres som de er, eller sammen med en sprø salat.

Osteskjell med fløtestuet sopp

4–6 porsjoner

½ cm skive gräddost per person

150–200 g sopp, gjerne fersk, og gjerne

blandet

1 ss finhakket løk

smør til steking

2 dl kremfløte

1 dl crème fraîche

salt og pepper

Osteskjell kan være litt vanskelige å lage, men vil man imponere, så ...

Fyll skjellet med det som passer. Det kan like gjerne være for eksempel en kald skalldyrrøre.

Utgangspunktet er skiver av gräddost som smeltes på matpapir i varm ovn ved ca. 225 grader. Hold øye med dem og ta dem ut når de har blitt gyllenbrune. Straks de er kalde nok til å flyttes, tas de med en stekspade og henges over bunnen av for eksempel et glass. Formes med hendene etterpå.

Brun sopp og løk i smør til all væsken har kokt inn. Hell over fløten og kok kraftig til det tykner.

Tilsett crème fraîche og la det småkoke til stuingen får en «kort» struktur. Krydre.

Fordel stuingen i de nå tørre og stive osteformene og pynt med noe dekorativt.



Kjøtt og kylling

Middelhavsfylt helstekt svinefilet

4 porsjoner

500–600 g svinefilet
6–8 tynne skiver salami
125 g mozzarella
½ dl svarte oliven i skiver
1–2 ss finhakket løk
ferske basilikumblad
smør
hyssing
salt og pepper

1 sitron
cherrytomater, gjerne i klase

Reduksjon

10–15 malte hvite pepperkorn
1–2 ss grovhakket løk
½ dl hvitvinseddik
½ dl vann
4 eggeplommer
400 g usaltet smør

3–4 ss pesto av god kvalitet

Tips

Bruk bare rustfritt stål til syrlige retter som for eksempel hollandaise – da unngår du at retten blir misfarget.

Grillet sitron er noe helt for seg selv, men la skallet være – det er det grillede fruktkjøttet som er overraskelsen.

Varm ovnen til 150–175 grader.

Renskjær fileten, men la om mulig fettete være igjen. Skjær et snitt langs midten av hele fileten, men ikke helt igjennom. Bak ut kjøttet og skjær flere snitt, så det blir et stort, flatt kjøttstykke. Bank på begge sider.

Fordel salami, ost, løk og oliven utover hele kjøttstykket. Rull det sammen til en tett rull som bindes sammen med hyssing av bomull.

Brun rullen i smør på alle sider. Legg filetrullen i en ildfast form og hell over sjenen fra stekepannen. Salte og pepe.

Legg klasetomater rundt kjøttet og stek i ovnen i ca. 20–30 minutter, eller til kjernetemperaturen er 67–70 grader. La kjøttet hvile under folie.

Saus

Til denne retten bruker vi en hollandaisesaus, med pesto som smakstilsetter. Du finner oppskriften på denne sausen på side 66. Les den nøye, for denne sausen krever konsentrasjon!

Ha vann, eddik, løk og pepperkorn i en kasserolle og kok det ned til det halve. Nå har du reduksjonen som du skal bruke videre til din hollandaisesaus.





Krydret kyllingfilet med peanøttsmør og kokos

4–6 porsjoner

4–6 kyllingfileter i porsjonsstørrelse

2 dl kremet kokosmelk

1–2 dl kremfløte

4 ss peanøttsmør

1 ts sambal oelek

saften av ½ lime

1 ts salt

smør til steking

Tilberedes på komfyren.

Skjær kyllingfiletene i skiver på tvers. Smelt smør, gjerne i en gryte, og brun kyllingen forsiktig, men slik at skivene blir gjennomstekte. Legg dem til side og la dem hvile.

Skru ned temperaturen. Ha i kokosmelk, sambal oelek, limesaft og salt. Rør sammen smakene, og la det småkoke i fem minutter uten lokk. Tilsett peanøttsmør og kremfløte og la sausen syde til den får en kremaktig konsistens, 5–10 minutter. Ta eventuelt i noen dråper soyasaus eller annen smaksrik saustilsetning.

Legg kyllingen tilbake i gryten og varm den.

Serveres eventuelt med noen ristede nøtter eller kokos drysset over, og gjerne en sprø salat til.

Balsamicodryppede jordbær med skiver av blå castello og pistasjestrø

3–5 jordbær per porsjon
balsamico av god kvalitet
blå castello
pistasjnøtter

Jordbær er ikke det beste valget av bær i LCHF-sammenheng. Her handler det om å skape en smaksopplevelse til fest, og til det kreves ikke mer enn noen få bær. Osten er fet i seg selv, derfor blir en liten porsjon helt passe.

Skjær jordbærene i tynne skiver. Drypp forsiktig litt balsamico over bærene, ca. ½ ts per porsjon.

Arranger bærene på en tallerken sammen med tynne skiver ost.

Strø litt hakkede pistasjnøtter over.

La hvile i romtemperatur en stund, slik at osten mykner og smake-
ne får smelte sammen.



Nyttige bøker, blogger og nettsider

Mer om dette kostholdet og historien bak kostholdsrådene kan du lese for eksempel i boken *Doktor Dahlqvists guide til LCHF*. Ett av kapitlene der, om det vitenskapelige grunnlaget for LCHF-kosten, er skrevet av legen Andreas Eenfeldt, innehaver av bloggen **Kostdoktorn.se**.

Hvis du vil ha **kostholdsprogram** eller en detaljert beskrivelse av helsegevinsten, kan du finne det på *Doktor Dahlqvists blogg*, **blogg.passagen.se/dahlqvistannika**.

På Airams matblogg, **airamsmat.webblogg.se**, finnes mange lekre oppskrifter og bilder.

Les mer om margariner på Gunnar Lindgrens nettside, **www.gunnar-lindgren.com**.

Les mer om tilsetningsstoffer i bøkene *Den hemmelige kokken* og *Snabbmatslandet*.

Les mer om kolesterol i Malcolm Kendricks bok *Det store kolesterolbe draget*.

lavkarbo.no er nettstedet for deg som er nysgjerrig på et kosthold med lite karbohydrater. Enten du sverger til Dahlqvist, Atkins, Lindberg, Sears eller Poleszynski, så vil du alltid ha noen å spørre eller diskutere med i dette forumet.

Foreningen Kostreform ved overvekt og sukkersykdommer (KOS) kan du besøke på kostreform.no. Der kan du lese mer om KOS' arbeid for å få lavkarbo frem i lyset.

Andre aktuelle bøker fra Forlaget Lille Måne

Du finner bøkene i din lokale bokhandel.



Annika Rogneby
BAKEGLEDE UTEN SUKKER

*Velsmakende og sunne lavkarbo-
desserter*

ISBN 978-82-92605-54-7 kr 299,-

Hvis du elsker å bake og å by dine nære og kjære på hjemmelaget bakverk, kan du ved hjelp av denne boken se at det er mulig å servere de lekreste kaker helt uten mel eller sukker. Du får oppskrifter på myke kaker, småkaker, paier og andre gode desserter.

Oppskriftene i boken er helt sukker- og glutenfrie.
Velbekomme!

Bøker fra Forlaget Lille Måne



Lutz, Allan, Veiersted
BEDRE UTEN BRØD

Bli frisk med lavkarbo

– kostholdet som leger vår tids sykdommer

ISBN 978-82-92605-90-5 kr 358,-

Ønsker du å vite mer om hvorfor og hvordan et LCHF-kosthold virker? Kostholdspioneren Wolfgang Lutz har behandlet rundt 15 000 pasienter med LCHF som medisin, og hans opplegg presenteres for deg i denne boken, som nå er revidert og oppdatert for tredje gang.

Bedre uten brød inneholder norske pasienthistorier og er gjennomarbeidet for norske forhold av blant annet ernæringssterapeut Jens Veiersted, dr. philos. Dag Viljen Poleszynski og kostholdsveileder Kenn Hallstensen.

Boken inneholder også et intervju med lege og kostholdsekspert Sofie Hexeberg som bruker denne behandlingen i sin egen legepraksis.

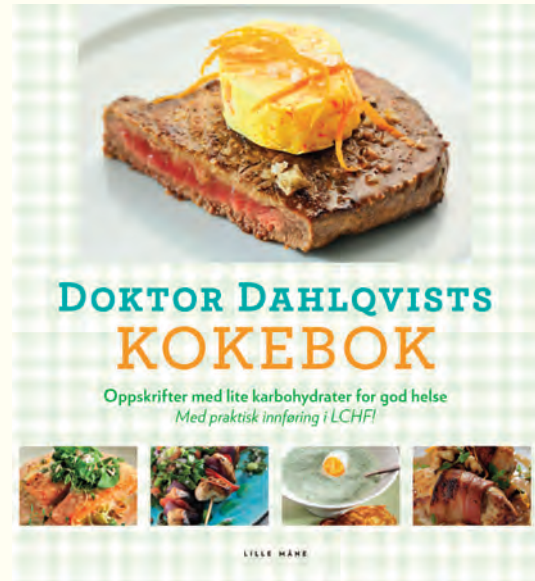
Annika Dahlqvist

DOKTOR DAHLQVISTS KOKEBOK

Spis deg frisk med LCHF – ekte lavkarbo

ISBN 978-82-92605-91-2 kr 349,-

Sveriges modigste lege gir deg ekte lavkarbo med et skandinavisk preg! I denne kokeboken gir Annika Dahlqvist deg enda flere velsmakende og sunne oppskrifter. Du får også praktiske tips og nyttige råd om helsefordelene som følger med et LCHF-basert kosthold. Prøv ekte lavkarbo du også!



Annika Dahlqvist

DOKTOR DAHLQVISTS GUIDE TIL LCHF

Et revolusjonerende kosthold for optimal helse

ISBN 978-82-92605-58-5 kr 329,-

På en lettfattelig og interessant måte forklarer lege Annika Dahlqvist hvorfor LCHF er gunstig både for din fysiske og psykiske helse. Boken er bredt anlagt, og retter seg mot alle som vil bruke mat og kosthold som medisin – ikke bare til slanking.

Den inneholder også oppskrifter, menyforslag og komme-i-gang-tips. *Doktor Dahlqvists guide til LCHF* er en nyttig håndbok som gir deg praktiske råd på veien til bedre helse.



Sten Sture Skaldeman

GI-NULL!

Oppskrifter for en slankere kropp – uten sukker og stivelse

ISBN 978-82-92605-44-8 kr 139,-

GI-Null! er Sten Sture Skaldemans beste oppskrifter og råd for å stimulere fettforbrenningen din, gjenopprette din hormonelle balanse og bedre din fysikk og psyke. Du spiser deg slank og frisk med den maten du er skapt for å spise.

Boken er praktisk lagt opp med oppskrifter for effektiv vektreduksjon enten du skal ned 5 eller 50 kilo. Nå også som Kindle-bok!

Sten Sture Skaldeman

SPIS DEG NED I VEKT

Uten å sulte

ISBN 978-82-92605-21-9 kr 229,-

Kommer i ny utgave

I denne boken forteller Sten Sture Skaldeman hvordan han selv klarte å gå ned 60 kilo ved å slutte å tro på vedtatte «slankesannheter» om fett, kalorier og mosjon og heller begynne å spise seg ordentlig mett på naturlig mat.

Sten Sture Skaldeman
HVORFOR GÅR JEG IKKE NED I VEKT?

ISBN 978-82-92605-53-0 kr 298,-
Kommer i 2011

Vil du vite hvorfor du ikke går ned i vekt? Denne boken gir deg svarene. Har vektnedgangen stoppet opp, og vil du gjerne få den i gang igjen? Ja, dette får du også svar på!

I 2011 lanseres denne hendige boken for alle som har spørsmål om vektreduksjon og slanking.



Sten Sture Skaldeman
SKALDEMANNS KOKEBOK

Lekre og velsmakende retter som gir deg utmerket helse
ISBN 978-82-92605-59-2 kr 336,-

I denne lekre og tøffe kokeboken viser Sten Sture Skaldeman at det er en herlig opplevelse å spise seg ikke bare slank, men også frisk, sunn og sterk. *Skaldemans kokebok* inneholder alle oppskriftene du trenger for å kunne servere velsmakende, næringsrike og sunne retter.

Denne boken inneholder over 100 sukker- og glutenfrie oppskrifter, og den vil gi deg mange hyggelige stunder på kjøkkenet og rundt middagsbordet.





Westman, Phinney Voley
DEN NYE ATKINS-DIETTEN

ISBN 978-82-92605-52-3 kr 349,-
Kommer i 2011

Atkins-dietten er et sunt, godt og slankende kosthold satt i system som vil hjelpe både svært og lett overvektige personer som vil spise seg slanke. *Den nye Atkins-dietten* inneholder mye ny forskning, blant annet om glykemisk indeks og fiber, som var utelatt i de første bøkene. Videre er det lagt mye mer fokus på gode grønnsaker, de grønnsakene som ikke gir blodsukker stigning og overvekt.

Boken er skrevet i en motiverende og inspirerende tone, og har siden utgivelsen ligget på The New York Times' bestselgerliste.

Malcolm Kendrick
DET STORE KOLESTEROLBEDRAGET

*Hva gir deg egentlig hjertesykdom?
Og hvordan unngår du det?*
ISBN 978-82-92605-60-8 kr 348,-

I Norge spises det kolesterolsenkende medisiner for over en milliard kroner årlig, men til hvilken nytte? Den britiske legen og forskeren Malcolm Kendrick stikker hull på kolesterolmytens svakheter – og for-klarer på en lettfattelig og underholdende måte hvilke andre faktorer som forårsaker hjertesykdom.

Lars-Erik Litsfeldt

SPIS DEG SUKKERFRI

En bok om mat som medisin

ISBN 978-82-92605-46-2 kr 139,-

Som 43-åring fikk Lars Erik Litsfeldt diagnosen type-2 diabetes. Etter å ha lagt om til LCHF-kosthold ble han symptomfri, og behøver ikke lenger ta medisiner.

Med denneboken vil han hjelpe andre i samme situasjon, og han tar et kritisk og analytisk oppgjør med de «vedtatte» sannhetene om fett, spesielt animalsk fett. Han deler sine erfaringer, og gir konkrete råd og tips for alle som vil kurere sin prediabetes, diabetes-2 eller andre som er i faresonen.

For å få nyheter om nye, spennende kostholds bøker og -arrangementer,
meld deg på Lille Månes nyhetsbrev!
Se lillemaane.no