Lavkarbo og glutenfri handleliste

For å hjelpe deg i gang har vi satt sammen en enkel handleliste med glutenfrie matvarer som også passer i både ketogent og lavkarbo kosthold.

Viktig: For bearbeidede produkter som pølser, fiskekaker, leverpostei, pesto og majones må du alltid sjekke innholdsfortegnelsen. Slike produkter kan inneholde både gluten, stivelse og tilsatt sukker.

Kjøtt, fisk og egg

- Kylling
- Kalkun
- And
- Gås
- Rype
- Alle typer fisk
- Fiskekaker med høyt fiskeinnhold og lite karbohydrater - sjekk at de er glutenfrie
- Alle typer skalldyr
- Oksekjøtt
- Svinekjøtt
- Lammekjøtt
- Viltkjøtt
- Pølser med lite karbohydrater - sjekk at de er glutenfrie
- Karbonader med lite karbohydrater - sjekk at de er glutenfrie
- Egg

Grønnsaker

- Avokado
- Blomkål
- Brokkoli
- Asparges
- Sukkererter
- Grønne erter i moderate mengder
- Rosenkål
- Stangselleri
- Aubergine
- Squash
- Fennikel
- Spinat
- Hodekål
- Rødkål
- Grønnkål
- Tomater
- Cherrytomater
- Paprika
- Agurk
- Salat
- Gul løk
- Rødløk
- Vårløk
- Purreløk

Fett

- Kokosolje
- Olivenolje
- Ghee/klarnet smør
- Smult
- Ribbefett
- Andefett

Krydder og urter

- Basilikum
- Rosmarin
- Timian
- Oregano
- Dill
- Hvitløk
- Ingefær
- Chili
- Cayennepepper
- Pepper/pepperkorn
- Havsalt
- Muskatnøtt
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Karri
- Gurkemeie
- Tamari eller glutenfri soyasaus - sjekk merkingen
- Kardemomme
- Kanel
- Vaniljepulver
- Vaniljestang

Bær og frukt

- Lime og sitron
- Bringebær
- Stikkelsbær
- Bjørnebær
- Jordbær
- Rips
- Solbær
- Blåbær
- Tyttebær
- Multer
- Eventuelt frukt i små mengder dersom du spiser moderat lavkarbo

Ved et strengt ketogent kosthold vil de fleste begrense frukt betydelig og heller velge små mengder bær.

Nøtter og frø

- Sesamfrø
- Linfrø
- Solsikkekjerner
- Gresskarkjerner
- Pinjekjerner
- Valnøtter
- Mandler
- Paranøtter
- Hasselnøtter
- Makadamianøtter
- Peanøtter

Meieriprodukter

- Meierismør
- Rømme
- Fløte
- Crème fraîche

- Tyrkisk yoghurt naturell uten tilsatt sukker
- Gresk yoghurt naturell uten tilsatt sukker
- Helfete hvite oster
- Cottage cheese
- Brie, camembert og lignende oster

Annet nyttig

- Majones - sjekk innholdsfortegnelsen
- Pesto - sjekk innholdsfortegnelsen
- Hermetiske artisjokkhjerter
- Hermetiske tomater
- Hermetisk tunfisk
- Hermetiske sardiner
- Hermetisk laks
- Hermetisk hvitløk
- Makrell i tomat - velg gjerne en variant med lite tilsatt sukker
- Leverpostei med lite karbohydrater og uten gluten
- Oliven
- Soltørkede tomater
- Peanøttsmør uten tilsatt sukker
- Kokosmelk
- Kakaopulver, usøtet
- Kokosmasse
- Kokosmel
- Mandelmel
- Fiberfin
- Fibrex
- Fiberhusk
- Johannesbrødkjernemel
- Søtningsmidler som erytritol og stevia
- Sukrinprodukter og andre søtningsprodukter med lite karbohydrater
- Mørk sjokolade, gjerne 85 % kakao eller mer
- Baconcrisp - sjekk innholdsfortegnelsen
- Bris/Farris med eller uten smak og uten sukker
- Kaffe og te
- Glutenfritt øl med lite karbohydrater ved spesielle anledninger
- Tørr vin med lite restsukker - med måte

Husk: At et produkt har lite karbohydrater betyr ikke nødvendigvis at det er glutenfritt. Les derfor alltid merkingen på bearbeidede produkter dersom du må unngå gluten.