

<http://valutronic.se>

Kolhydrattabell.

Vit = 1 gram eller mindre / 100 g

Grön = 1,1 – 2,5 gram / 100 g

Gul = 2,6 – 5 gram / 100 g

Röd = 5,1 gram eller mer / 100 g

OBS. Tänk också på hur mycket du äter. Att t.ex. vitlök har c:a 30 g kolhydrater per 100 g spelar inte så stor roll, man äter kanske bara 1-3 g per person så det max 1 g kolhydrater.

Mjök har "bara" 5% kolhydrater men som måltidsdryck (2x 2 dl) blir det 20 g kolhydrater.

Grönsaker och bönväxter:

Avocado	4.1
Bambuskott	3.7
Blomkål	2.1
Broccoli	2.7
Broccoli, fryst	2.3
Brysselkål, färsk	4.8
Bönor, gröna	3.2
Champinjoner	2.1
Dill	7.4
Fänkål	2.8
Groddar, alfa-	0.8
Groddar, mungböns-	2.9
Gräslök	1.7
Grönkål	6.2
Gurka	2
Kikärtor	51
Kålrabbi	4.4
Kålrot	6.3
Lök	6
Majrova	4.7
Morot	6.4
Nässlor	3.2
Oliver gröna	0.3
Oliver svarta	1.8
Paprika, grön	2.6
Paprika, gul	2.7
Paprika, röd	4.5
Pepparrot	10.5
Persiljeblad	4
Pumpa	4.8
Purjolök	3.4
Rabarber	3.1
Rotselleri	4.6
Rättika	2.3
Rödbeta	6.9
Rödkål	4.2
Sallad, huvud-	1.5
Sallad, isbergs-	1.1
Salladskål	2.2
Senap	21
Sparris, grön eller vit	2.2
Spenat	0.6
Squash	2.2
Tomat	3.7
Tomater, krossade	4.9
Tomatjuice	3.2
Trädgårdskrasse	4.3
Vattenkrasse	1.4
Vaxbönor	4.4
Vitkål	4
Vitlök	31.5
Ättiksgurka, utan lag	7.8

Frukt, mandel, nötter och fruktprodukter:

Björnbär	6.9
Blåbär	8.9
Citron	7.3
Hallon, färsk	4.4
Hallon, fryst	5.8
Kokosflingor	6.4
Krusbär	5.8
Paranötter	3.8

Besök gärna vår hemsida, <http://valutronic.se>
Vi har förslag till hel veckomatsedel för dig som vill gå ner snabbt i vikt! Se LCHF-bantning-sidan.

Mejeriprodukter och ägg:

A-fil	4.7
Blue Castello	2.5
Bonjour	4.5
Bonjour, light	5.5
Brie fett 28%	0.2
Camembertfett 23%	0.2
Cantadoufett 33%	2.5
Crema Fraiche fett 34%	3
Crema Fraiche fett 17%	4
Dofilusfett 0,5%	5.5
Fetaostfett 16%	1
Filmjölkfett 3%	4.3
Gräddfil 12%	3.8
Kaffegräddefett 12%	4.2
Kefir	4.4
Kesella	3.5
Keso, naturell	3.1
Keso, lök	3.5
Långfil fett 3%	4.4
Lättfil	4.8
Lättmjök	5
Lättyoghurt naturell	4.7
Matlagingsgrädd	4
Mellanfil	4.8
Mellangräddefett 27%	3
Mellanmjök	5
Minimjök	5
Onaka	5
Ost fett 10%	1.4
Ost fett 17 %	1.8
Ost fett 28 %	1.6
Ost fett 31%	1.4
Parmesanost	3.7
Philadelphiaost	2.6
Philadelphiaost, light	3
Smältost – koila förpackningen!	
Vispgrädd	2.9
Yoghurt naturellfett 3%	4.4
Ädelostfett 30%	1.1
Ägg	1.4
(varav äggula)	0.2
(varav äggvita)	1.2

Kött och köttprodukter:
 Rent kött är i princip fritt från kolhydrater.
 Panerat och marinerat kött kan dock ha höga kolhydrathalter, kolla förpackningen.

Falukorv 18 % fett	2.9
Fläskkorv	3.2
Frukostkorv	3.6
Grillkorv fett 15%	11
Grillkorv fett 18%	9.5
Gåsleverpastejrökt, konserv	4.7
Hamburgare	2.5
Isterband fett 15%	13
Isterband fett ca 19%	11.5
Kalvsylta	0.2
Kroppkakor	23
Köttbullar 15% fett	8
Köttkorv	3.5
Lever	13.2
Leverbiff mald, rå, fryst	7.3
Leverpastej, bredbar 10% fett	9.5
Leverpastej skivbar 14 % fett	8
Medvurst, koktfett 23%	4.5
Medvurst, röktfett 36%	1
Pressylta	0
Prinskorv fett 23%	3.5
Påläggskorvrökt, fett 34%	8.3
Påläggskorvrökt, fett 10%	12
Pölsa fett ca 11%	8
Salami, svensk fett 33%	0.9
Salami, utländsk fett 45%	1.9
Stängkorv	8.1
Varmkorv 22 % fett	8.8
Varmkorv 15% fett	10
Varmkorv, konserv	1.6
Wienerkorvfett 23%	3.4
Varmkorv 22 % fett	8.8

Fisk och skaldjur:

Ansjovis	12.1
Bläckfisk	1.5
Böcklingpastej	9
Fiskbullar konserv, utan buljong	5.9
Fiskpinnar	14.4
Havskräfta	1.2
Hummer	0.5
Kaviar rökt	12.5
Krabba, kokt	0.5
Kräfta	1.2
Lax, gravad	2.8
Makrillfile i tomatsås	0.5
Matjesill	12.1
Musslor	3.3
Ostron	4.9
Räkor	0.8
Sardellerkonserv	0.3
Sardinerkonserv i olja	0.7
Sardiner i tomatsås	0.7
Sill, inlagd	16.6
Sniglar	2
Stenbitskaviar	2.8
Torskrom, sillrom rå	1.5

Intresserad av digitalfoto? Kolla vår fotosida!
 Bra tips för dig som funderar på ny kamera.
<http://valutronic.se/foto.html>

Såser & fett

Bearnaisesås	6.6
Dressing, majonnäsfett ca 25%	9.4
Dressing, majonnäsfett ca 40%	24
Dressing, majonnäsfett ca 60%	8
majonnäs lätt, fett ca 15%	20.8
Dressing oljafett ca 25%	15
Dressing oljafett ca 45%	8
Dressing, lättfett 0%	10.4
Gravlaxsås	12.6
Hollandaisesås	6.3
Majonnäs	2
Majonnäs, lätt	8.5
Lättmargarin – kolla förpackningen!	
80%-margarin i regel försumbart	
Smör försumbart	
Vinäger 7% ättika	7
Vinägersås fett 65%	2
Äppelcider-vinäger	7
Ättika 12%	12

Intresserad av camping? Vi tipsar om material, hållbarhet mm och vår favoritleverantör, som ligger i Nederländerna men exporterar hit, se <http://valutronic.se/tents.html>

Drycker:

Buljong, fiskätfärdig	0.3
Buljong, grönsaksätfärdig	0.4
Buljong, hönsätfärdig	0.2
Buljong, köttätfärdig	1
Cola Light*	0
Folköl 2,8%	4.1
Kaffe	0.4
Lättöl 1,8%	3.8
Starköl 4,5%	3.4
Rödvin 12%	2.3
Lightsaft syntetisk smaksättning	0
Te	0.3
Tomatjuice	2.6
Vitt vin	2.9
Whisky 40%	0
Tacosås	7

Aspartam (sötningsmedel) kan hos en de bromsa eller till och med hindra vikttnedgång. Drick i så fall vatten som måltidsdryck. En skvätt citronsaft i vattnet är OK, men inget socker.

OBS!!! Listan täcker självklart inte allt, och alla födoämnen med hög kolhydrathalt är borttagna, t.ex. bröd, potatis, ris, pasta och mjöl (panering och såser), sockersötad saft, glass, godis, de flesta frukter...

mvh
 Stefan, Valutronic (www.valutronic.se)