

DietDoctor

Kesehatan & Penurunan Berat Badan Video Topik-topik BARU

LCHF untuk para Pemula

Diperbarui 6/9/2013

Apakah Anda ingin mengonsumsi makanan sungguhan (sebanyak yang Anda inginkan) dan memperbaiki kesehatan serta berat badan Anda? Mungkin ini terdengar sangat baik untuk diwujudkan tetapi dengan metode LCHF (Low Carb, High Fat/Rendah Karbohidrat, Tinggi Lemak) yang telah digunakan selama 150 tahun kini ilmu pengetahuan modern mendukungnya dengan buktian akan keberhasilannya.

Tidak perlu menimbang makanan Anda, menghitung, “pengganti makanan” yang aneh, ataupun pil. Yang ada hanyalah makanan sesungguhnya dan akal sehat. Dan seluruh anjuran yang ada di sini 100% gratis.

Daftar isi

1. Pengantar
2. Anjuran diet (dalam 24 bahasa)
3. Teori
4. Tips dan resep-resep
5. Buku memasak dan lainnya
6. Pertanyaan dan Jawaban yang sering dilontarkan



Pengantar

Dengan diet LCHF berarti Anda mengonsumsi lebih sedikit karbohidrat dan lebih banyak lemak. Lebihnya adalah Anda mengurangi asupan gula dan makanan berbahan tepung. Anda dapat mengonsumsi makanan lezat sepuasnya - dan tetap menurunkan berat badan.

Sejumlah studi ilmiah berkualitas tinggi terkini menunjukkan bahwa LCHF membuatnya lebih mudah baik pada penurunan berat badan dan mengendalikan kadar gula darah. Dan ini baru permulaan.

Hal-hal yang Mendasar

- **Konsumsiilah:** Daging, ikan, telur, sayur yang tumbuh di atas permukaan tanah dan lemak nabati (seperti mentega)
- **Hindari:** Gula dan makanan berbahan tepung (seperti roti, pasta, nasi dan kentang)

Makanlah di saat Anda lapar hingga puas. Semudah itu saja. Anda tak perlu menghitung kalori atau menimbang makanan Anda. Dan lupakanlah produk-produk pabrikan rendah lemak.



Makanan sungguhan. Tambahkan lemak baik padanya (seperti mentega)

Ada beberapa alasan ilmiah yang kuat mengapa LCHF berhasil. Ketika Anda menghindari gula dan makanan berbahan tepung, kadar gula darah Anda menjadi stabil dan insulin sebagai hormon penyimpan lemak turun.. Hal ini meningkatkan pembakaran lemak dan membuat Anda merasa kenyang.

Catatan bagi penderita diabetes

- *Dengan menghindari karbohidrat yang dapat menaikkan kadar gula darah berarti Anda mengurangi pengobatan untuk menurunkannya. Ini sama dengan mengonsumsi insulin dosis rendah dan kemungkinan dapat berakibat hipoglikemia (kadar gula rendah). Anda perlu sering mengontrol kadar gula darah Anda ketika memulai diet ini dan menyesuaikan (mengurangi) pengobatan Anda. Ini harus dilakukan dengan bantuan dokter yang benar-benar mengerti. Jika Anda sehat dan penderita diabetes baik yang dirawat hanya dengan diet saja atau dengan Metformin, tidak ada risiko terkena hipoglikemia.*

Anjuran Diet

Konsumsiilah semua yang Anda sukai

- **Daging:** Segala jenis, termasuk sapi, babi, hewan buruan, ayam, dll. Silahkan mengonsumsi lemak pada daging seperti halnya kulit pada ayam. Bila memungkinkan, pilihlah yang organik atau daging hewan pemakan rumput.
- **Ikan dan Kerang:** Segala jenis, Ikan berlemak seperti misalnya salmon, makarel atau hering adalah yang terbaik. Hindari yang dikembangbiakkan.
- **Telur:** Segala jenis, Direbus, digoreng, dadar, dll. Pilihlah telur organik.
- **Kuah dari Lemak nabati, Saus tinggi lemak:** Menggunakan mentega dan krim dapat membuat masakan Anda lebih lezat dan membuat Anda lebih kenyang. Cobalah saus *Bearnaise* atau *Hollandaise* periksalah bahan-bahannya atau Anda membuatnya sendiri. Minyak kelapa dan minyak zaitun juga adalah pilihan yang baik.
- **Sayur-sayuran yang tumbuh di atas permukaan tanah:** Segala jenis kubis, seperti misalnya kol, brokoli, kubis dan tauge. Asparagus, *zucchini*, terung, zaitun, bayam, jamur, timun, daun selada, alpukat, bawang, lada, tomat dll.
- **Produk olahan susu:** Pilihlah selalu yang berlemak tinggi seperti misalnya mentega, krim (40% lemak), krim asam, yogurt Yunani/Turki dan keju tinggi lemak. Berhati-hatilah terhadap susu dan susu skim karena biasanya banyak mengandung gula. Hindari produk yang berperasa, manis dan rendah lemak.

- **Kacang-kacangan:** Baik untuk dikonsumsi daripada permen di depan televisi (dalam porsi sedang)
- **Buah beri:** Baik dalam porsi sedang, jika lambung Anda tahan dan tidak sensitif. Baiknya dengan krim kocok.



Tip utama bagi pemula: Maksimal 5 gram karbohidrat (kecuali serat) per 100 gram makanan.



Sebisa mungkin hindari

- **Gula:** Yang terburuk. Minuman ringan, permen, jus, minuman penambah energi, coklat, kue, roti, kue kering, es krim, sereal sarapan. Sebaiknya hindari pemanis
- **Makanan berbahan tepung:** Roti, pasta, nasi, kentang, kentang goreng, cemilan kentang kepingan, bubur, *muesli* dan seterusnya. "Produk gandum utuh" tidak terlalu buruk. Jumlah yang sedang sayuran dari akar kemungkinan BAIK (kecuali Anda mengkonsumsi terlalu rendah karbohidrat secara berlebihan).
- **Margarin:** Mentega buatan pabrik dengan kandungan tinggi lemak omega-6 tidak alami. Tidak bermanfaat bagi kesehatan, terasa buruk. Secara statistik berkaitan dengan asma, alergi dan sakit peradangan lainnya.
- **Bir:** Roti cair. Kabar buruknya ini adalah karbohidrat yang cepat diserap tubuh.

- **Buah:** Yang sangat manis, banyak mengandung gula. Makanlah sesekali. Perlakukan buah sebagai bentuk alami dari permen.



Yang boleh sesekali

Anda dapat menentukan di waktu yang tepat. Penurunan berat badan Anda mungkin sedikit melambat.

- **Alkohol:** Anggur keras (merah atau putih), *whisky*, *brandy*, *vodka* dan koktil tanpa gula.
- **Coklat hitam:** Dengan kandungan kakao di atas 70%, sebaiknya hanya sedikit.

Yang diminum setiap hari

- Air
- Kopi: Cobalah dengan krim berlemak
- Teh

Anjuran LCHF dalam bahasa lain

- Arab
- Bulgaria (*pdf*) (*versi lainnya*)
- Kroasia
- Ceko
- Denmark (*Word*)
- Belanda
- Estonia
- Finlandia
- Prancis
- Jerman
- Yunani
- Yahudi
- Hungaria (*pdf*)
- Indonesia (*pdf*)
- Italia
- Norwegia
- Polandia (*pdf*)
- Portugis
- Rumania
- Rusia
- Spanyol (*Word*)
- Swahili
- Swedia
- Turki



Apakah Anda punya terjemahan lain atau perbaikan yang signifikan dari yang sebelumnya? Kirimkanlah saya email (untuk info lebih lanjut).

Teori di balik LCHF

Apa yang Anda konsumsi?

Manusia berevolusi lebih dari jutaan tahun sebagai pemburu - pengumpul, tanpa asupan karbohidrat yang besar. Kita mengonsumsi makanan yang disediakan oleh alam, untuk kita dengan berburu, memancing dan mengumpulkan seluruh makanan yang dapat dimakan yang kita temukan. Makanan-makanan tersebut tidak termasuk makanan berbahan tepung murni dalam bentuk roti, pasta, beras atau kentang. Kita baru mulai mengonsumsi makanan

berbahan tepung tersebut sejak 5 hingga 10000 tahun terakhir atau sejak berkembangnya pertanian. Hanya sedikit penyesuaian dari generasi kita yang turut serta dalam waktu yang singkat itu.

Dengan revolusi industri pada 100 - 200 tahun yang lalu kita memiliki pabrik yang dapat memproduksi gula dan tepung dalam jumlah besar. Karbohidrat murni yang mudah dicerna. Kita mengalami masa yang sulit untuk menyesuaikan diri secara genetik dengan makanan yang diproses tersebut.

Pada tahun 80-an, ketakutan akan makanan berlemak mencengkeram dunia barat. Produk-produk makanan rendah lemak bermunculan di mana-mana. Tetap jika Anda mengonsumsi lemak yang sedikit maka diperlukan asupan karbohidrat yang tinggi supaya Anda kenyang. Dan pada saat itulah sejarah petaka epidemi akan kegemukan dan diabetes bermula. Negara yang paling fobia kegemukan di dunia adalah Amerika Serikat, menjadi yang tersulit dan kini negara dengan penderita obesitas tertinggi di dunia.

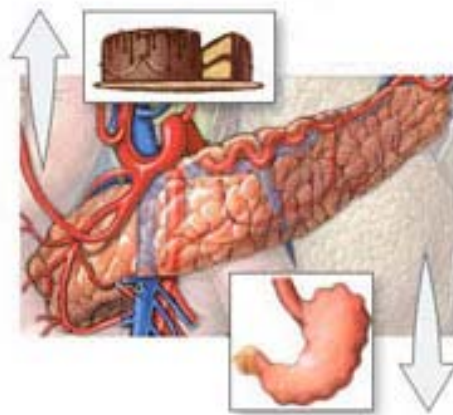
Saat ini, jelaslah bahwa ketakutan akan makanan dengan kandungan lemak alami adalah suatu kekeliruan.

Permasalahan terkait dengan gula dan makanan berbahan tepung

Seluruh karbohidrat yang dapat dicerna terpecah menjadi gula di dalam usus. Gula tersebut diserap ke dalam darah, meningkatkan kadar glukosa darah. Hal ini meningkatkan produksi hormon insulin, hormon penyimpan lemak pada tubuh kita.

Insulin diproduksi di dalam pankreas (gambar kanan). Insulin dalam jumlah banyak mencegah pembakaran lemak dan menyimpan kelebihan nutrisi di dalam sel lemak. Setelah beberapa waktu (beberapa jam atau kurang dari itu) dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi di dalam darah, menyebabkan rasa lapar dan mencari makanan manis. Biasanya pada saat itu orang akan makan lagi. Dan hal tersebut berulang kembali: Siklus yang jahat menuju bertambahnya berat badan.

Disisi lain asupan karbohidrat yang sedikit menurunkan dan menstabilkan glukosa dan penurunan jumlah insulin. Hal ini menambah pelepasan lemak dari lumbung lemak Anda dan meningkatkan pembakaran lemak.



*Karbohidrat meningkatkan pelepasan insulin
Kurangnya makanan (khususnya karbohidrat) mengurangi insulin*

Ini bermuara kepada pada peluruhan lemak, khususnya di sekitar perut pada orang yang gendut.

Menurunkan berat badan tanpa rasa lapar

Diet LCHF membuatnya lebih mudah bagi tubuh untuk menggunakan cadangan lemak, di saat pelepasannya tidak lagi dihalangi oleh kadar insulin yang tinggi. Ini bisa menjadi alasan mengapa mengonsumsi lemak dapat memberikan rasa kenyang dibandingkan dengan karbohidrat. Hal ini ditunjukkan melalui beberapa studi: Ketika orang mengonsumsi semua yang mereka inginkan pada diet rendah karbohidrat asupan kalori cenderung menurun.

Jadi tidak perlu menghitung atau menimbang makanan. Anda dapat melupakan kalori dan bergantung pada rasa lapar atau kekenyangan Anda. Setiap orang tidak perlu menghitung atau menimbang makanan lagi seperti halnya mereka menghitung napas mereka. Jika Anda tidak percaya cobalah untuk beberapa minggu dan lihatlah sendiri hasilnya.

Kesehatan sebagai bonus

Tidak ada hewan di alam ini yang memerlukan bantuan ahli gizi atau tabel kalori yang akan dikonsumsi. Namun demikian, selama mereka mengonsumsi makanan yang mereka inginkan mereka berada pada berat badan yang normal dan mereka dapat menghindari karies, diabetes dan sakit jantung. Kenapa manusia mau masuk dalam pengecualian? Kenapa Anda mau masuk dalam pengecualian?

Pada studi ilmiah tidak hanya memperbaiki berat badan pada diet rendah karbohidrat - tekanan darah, kadar gula darah dan profil kolestrol (HDL, trigliserida) juga mengalami perbaikan. Lambung yang lebih tenang dan tidak ingin makanan manis juga merupakan hal yang biasa dialami.

Efek samping di awal mula

Jika Anda berhenti mengonsumsi gula dan bahan pangan dari tepung *cold turkey* (yang direkomendasikan) Anda dapat merasakan beberapa efek samping saat tubuh Anda menyesuaikan diri. Bagi sebagian besar orang efek samping ini cenderung melunak dan hanya beberapa hari saja. Ada juga beberapa cara untuk mengurangi dampaknya.

Hal yang biasa selama minggu pertama:

- Sakit kepala
- Kelelahan
- Pusing
- Jantung berdebar
- Iritasi

Efek samping ini berkurang drastis saat tubuh Anda menyesuaikan diri dan pembakaran lemak Anda meningkat. Hal-hal tersebut dapat di minimalisir dengan banyak minum dan menambah sedikit asupan garam sementara waktu. Opsi yang baik adalah dengan meminum kaldu setiap beberapa jam. Sebagai penggantinya dapat juga meminum beberapa tambahan air dan menambahkan garam pada makanan Anda.

Yang menjadi alasan dari hal ini ialah karbohidrat yang tinggi dapat menambah penahanan air di dalam tubuh Anda. Ketika Anda berhenti mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat Anda akan membuang kelebihan air di dalam ginjal. Ini dapat mengakibatkan dehidrasi dan kekurangan garam selama minggu pertama, sebelum tubuh kita menyesuaikan diri.

Sebagian orang memilih untuk mengurangi asupan karbohidrat mereka perlahan-lahan, selama beberapa minggu, untuk meminimalisir efek samping. Tetapi dengan "cara Nike" (Just Do It (lakukan saja)) kemungkinan adalah pilihan yang tepat bagi sebagian besar orang. Menyingkirkan gula dan makanan berbahan tepung sering membuat penurunan berat badan pada timbangan selama beberapa hari. Sebagian besar mungkin karena berkurangnya cairan tetapi itu merupakan hal yang baik untuk memotivasi.

Seberapa rendah yang bisa kita capai?

Semakin sedikit karbohidrat yang Anda konsumsi semakin jelas efek pada berat badan dan kadar gula darah. Saya merekomendasikan anjuran diet seketat yang Anda bisa. Ketika Anda senang dengan berat badan dan kesehatan Anda dapat secara berkala mencoba untuk makan sebebarnya (jika Anda mengingkannya).

Revolusi Makanan

Ini presentasi yang saya berikan pada acara Ancestral Health Symposium 2011 yang merangkum tentang sejarah dan ilmu di balik revolusi LCHF yang sedang berlangsung.

Tips dan resep:

Saran untuk sarapan pagi

- Telur dan daging babi kukus
- Telur dadar
- Sisa makan malam yang kemarin
- Kopi dengan krim
- Sekaleng ikan makarel dan beberapa telur rebus
- Telur rebus dengan mayones dan *crème fraiche*
- Roti lapis dan roti *Oopsie*
- Sepotong roti keras yang sangat tipis diolesi banyak mentega, keju, daging babi yang diasinkan, dsb
- Keju yang diolesi mentega
- Telur rebus yang ditumbuk dengan mentega, irisan lokio (sejenis, bawang putih), garam dan cabe
- Sepotong keju *brie* dan daging babi atau salami
- Yogurt berkadar lemak tinggi dengan kacang-kacangan dan biji-bijian (dan mungkin buah beri)



Makan malam dan makan siang

- Hidangan daging, ikan atau ayam dengan sayur-sayuran dan saus yang kaya lemak. Ada banyak alternatif sebagai pengganti kentang seperti kembang kol tumbuk.
- Rebusan, sup, kaserol dengan bahan-bahan rendah karbohidrat
- Anda bisa menggunakan aneka resep yang terdapat dalam buku-buku masakan jika Anda menghindari bahan-bahan yang kaya karbohidrat. Seringkali merupakan ide yang bagus untuk menambahkan lemak (mis. mentega, krim) ke dalam resep Anda.
- Minum air dengan makanan Anda atau (sekali-sekali) segelas anggur.



Makanan ringan

Bila Anda sedang menjalani diet berkarbohidrat rendah dengan lemak dan sedikit protein, Anda mungkin tidak perlu makan seringkali. Jangan kaget jika Anda tidak lagi memerlukan makanan ringan. Banyak orang yang menjalani hal ini dengan sangat baik pada saat mereka makan dua atau tiga kali sehari. Jika Anda memerlukan makanan ringan:

- Keju gulung atau daging babi dengan sayuran (sebagian orang bahkan mengolesi mentega di atas keju)
- Zaitun
- Kacang-kacangan
- Selembar keju
- Telur rebus yang diambil dari kulkas
- Ikan makarel kalengan yang diberi saus tomat

Zaitun dan kacang-kacangan bisa menggantikan potongan kentang goreng ketika Anda sedang duduk di depan TV. Jika Anda selalu merasa lapar di antara dua waktu jam makan, mungkin Anda kurang mengonsumsi lemak. Jangan takut menjadi gemuk. Konsumsi lebih banyak lemak, sampai Anda merasa puas.

Makan di luar rumah dan bersantap dengan teman-teman

- Restoran: biasanya bukan satu masalah besar. Anda bisa meminta kentang/kentang goreng diganti dengan salad. Dengan hidangan berupa daging, mintalah lebih banyak mentega.
- Hidangan cepat saji: kebab mungkin merupakan pilihan yang lumayan (sebaiknya hindari roti). Dengan paket hamburger, hamburger biasanya merupakan pilihan lumayan baik. Hindari minuman ringan dan kentang goreng. Taburan di atas pizza biasanya tidak mengapa, dan semakin ketat diet rendah karbohidrat Anda semakin sedikit pinggiran pizza yang Anda makan.
- Jika Anda terlalu ketat membatasi makan Anda setiap hari, tidak begitu menjadi masalah jika Anda membuat sedikit pengecualian, saat Anda diundang oleh seseorang. Jika Anda tidak yakin dengan hidangan apa yang akan disajikan, Anda bisa makan sesuatu di rumah terlebih sebelum Anda pergi ke tempat undangan.
- Kacang-kacangan atau keju merupakan “makanan darurat” yang bagus bila tidak ada pilihan lain yang memadai.

Daftar belanjaan untuk para pemula

Cetaklah daftar ini dan bawalah ke toko bersama Anda:

- *Mentega*
- *Krim “Berat” (40% lemak)*
- *Krim asam (40% lemak)*
- *Telur*
- *Daging babi kukus*
- *Daging (iris, stik, rebus, fillet, dsb)*
- *Ikan (disarankan ikan yang berlemak seperti salmon atau makarel)*
- *Keju (lebih bagus lagi yang berkadar lemak tinggi)*
- *Yogurt Turki (10% lemak)*
- *Lobak (lobak, kembang kol, tauge, kale, dsb)*
- *Sayur-sayuran lain yang tumbuh di atas permukaan tanah*
- *Sayur-sayuran yang sudah dibekukan (brokoli, sayur wok, dsb)*
- *Alpukat*
- *Zaitun*
- *Minyak zaitun*
- *Kacang-kacangan*

Bersihkan dapur Anda

Apakah Anda Ingin memaksimalkan peluang keberhasilan Anda? Terutama jika Anda mengalami kesulitan dengan keinginan/kecanduan pada gula. Adalah suatu keputusan yang cerdas jika Anda menyingkirkan(menjauhkan) makanan yang mengandung zat gula dan tepung, produk-produk yang “ringan”, dsb. Ini termasuk:

- *Kembang gula*
- *Cemilan berupa irisan kentang*
- *Minuman ringan dan jus*
- *Margarin*
- *Gula dalam bentuk apa pun*
- *Roti*
- *Pasta*
- *Nasi*
- *Kentang*
- *Sereal untuk sarapan*
- *Semua yang mengatakan “rendah lemak” atau “tidak mengandung lemak”*
- *Es krim*
- *Kue kering*

Kenapa tidak dilakukan sekarang juga?

Ular berbisa di dalam surga

Skeptislah terhadap dengan produk-produk “rendah karbohidrat” seperti pasta atau cokelat. Sayangnya produk-produk ini biasanya menyebarkan. Produk-produk ini mencegah penurunan berat badan pada diri banyak orang. Mereka biasanya tinggi karbohidrat saat Anda perhatikan gaya pemasaran mereka yang unik.

(gambar)

FIKTIF

(FAKTA-KARBOHIDRAT)

JUMLAH KARBOHIDRAT	41
SERAT	-5
KARBOHIDRAT TERPROTEKSI	-31
KARBOHIDRAT YANG DICERNA	5

Misalnya, “pasta rendah karbohidrat” milik Dreamfield sesungguhnya adalah tepung yang diserap lebih banyak atau lebih sedikit seperti pasta:

- Tipuan pasta Dreamfield

Bagaimana dengan roti rendah karbohidrat? Hati-hati: bila dipanggang dengan biji-bijian, tentu saja karbohidratnya menjadi tidak rendah lagi. Namun demikian, beberapa perusahaan masih mencoba menjualnya kepada Anda sebagai sebuah pilihan yang rendah karbohidrat. Ini adalah contohnya:



CARB FACTS	
TOTAL CARBS	41
FIBER	-5
PROTECTED CARBS	-31
DIGESTIBLE CARBS	5

- Roti rendah karbohidrat produksi Julian Bakery

Cokelat rendah karbohidrat bisanya penuh dengan gula dan alkohol, yang tidak dikategorikan sebagai karbohidrat oleh banyak perusahaan. Namun secara hitungan kasar, setengah dari karbohidrat-karbohidrat ini bisa diserap, yang selanjutnya menaikkan gula darah dan insulin. Karbohidrat-karbohidrat lain bermuara di usus besar, yang berpotensi menimbulkan gas dan diare. Selain itu, pemanis bisa memelihara kecanduan akan gula.

Jika Anda ingin sehat dan ramping, konsumsilah makanan sejati sebagai gantinya.

RESEP-RESEP

Cara-cara mudah memasak telur

1. Letakkan telur di dalam air dingin dan rebus selama 4 menit, agar setengah terebus atau 8 menit agar rebusannya matang. Makanlah telur dengan mayones, jika Anda mau.
2. Goreng telur yang dilapisi mentega pada satu atau dua sisinya. Tambahkan garam dan cabe.
3. Lelehkan mentega di penggorengan dan tambahkan 2 butir telur serta 2-3 tiga sendok krim untuk setiap sajian. Tambahkan garam dan cabe. Aduk sampai rata.

Tambahkan sedikit loki dan keju parut di atasnya. Sajikan dengan daging babi goreng.

4. Buatlah adonan telur dadar dengan tiga butir telur dan tiga sendok krim. Tambahkan garam dan rempah-rempah. Lelehkan mentega panci penggorengan dan tuangkan ke dalam adonan. Ketika telur dadar mengeras di atasnya, Anda bisa mengisinya dengan sesuatu yang gurih. Misalnya satu atau beberapa jenis keju, daging babi goreng, jamur goreng, sosis (bacalah bahan-bahannya) atau sisa makanan tadi malam. Lipat telur dadar menjadi setengah ukuran dan sajikan dengan salad yang renyah.

hal 13

Pengganti roti

Apakah hidup Anda akan menjadi sulit bila tidak mengonsumsi roti? *Oopsies* menjadi pilihan yang bagus. Ia adalah "roti": tanpa karbohidrat dan bisa dimakan dengan berbagai cara.

Oopsies

Resep membuat 6-8 tergantung ukurannya:

3 butir telur

100 gram (3,5 ons) keju krim

sejumput garam

½ sendok fiberhusk/kulit biji

psyllium (bisa ditiadakan)

½ sendok pengembang kue (bisa ditiadakan)



- Pisahkan telur-telur itu, dengan putih telur dalam satu mangkuk dan kuning telur di mangkuk lainnya.
- Kocok putih telur dengan garam sampai mereka mengeras. Anda sebaiknya bisa membalikkan mangkuk tanpa harus membuat telur itu bergerak.
- Campur kuning telur dengan keju krim. Jika Anda mau, tambahkan kulit biji *psyllium* dan pengembang kue (ini akan membuat *Oopsie* lebih menyerupai roti)
- Lipat putih telur dengan perlahan ke dalam campuran kuning telur - usahakan untuk mempertahankan udara di dalam putih telur.
- Letakkan enam (6) atau delapan (8) *Oopsie* yang lebih kecil pada nampan pemanggang.
- Panggang di bagian tengah oven pada suhu 150°C (300°F) selama kurang lebih 25 menit - sampai warnanya berubah menjadi keemasan

- Anda juga bisa memakan *Opsie* seperti halnya roti atau menggunakannya sebagai roti untuk hotdog atau hamburger. Anda juga bisa menaruh beraneka ragam biji-bijian sebelum Anda memanggangnya, misalnya biji opium, wijen, atau bunga matahari. Sebuah *Opsie* berukuran besar bisa digunakan untuk satu *swiss roll*: Tambahkan lapisan krim ekstra dan beberapa buah beri. Selamat menikmati.

Yang tidak terlalu ketat: beberapa potong roti

Tidak bisa hidup tanpa roti? Kalau begitu, makanlah seiris tipis roti dan tambahkan banyak mentega dan topping. Makin banyak mentega dan *topping*, makin sedikit yang Anda butuhkan untuk memuaskan diri Anda.

Pengganti kentang, nasi, pasta

- **Kembang kol tumbuk:** bagilah kembang kol menjadi beberapa irisan yang lebih kecil dan rebus dengan sejumput garam sampai ia terasa lembut. Buang airnya. Tambahkan krim dan mentega serta bubur.
- **Salad:** terbuat dari sayur-sayuran yang tumbuh di atas permukaan tanah, mungkin dengan beberapa jenis keju. Jumlah jenis-jenis lainnya.
- **Brokoli rebus:** kembang kol atau tauge.
- **Sayuran *au gratin*:** Goreng labu, *aubergine* dan adas (atau sayur-sayuran lain yang Anda sukai) dengan mentega. Tambahkan garam dan merica. Taruh di nampan pemanggang dan tambahkan keju parut. Panaskan pada suhu 225°C (450°F) sampai keju meleleh dan berubah warna menjadi keemasan.
- **Sayur-sayuran yang diaduk dengan krim,** mis. lobak atau bayam
- **Beras kembang kol:** Parut kembang kol, rebus selama satu atau dua menit. Ini adalah pengganti beras yang tepat
- **Alpukat**

Makanan ringan dan pencuci mulut

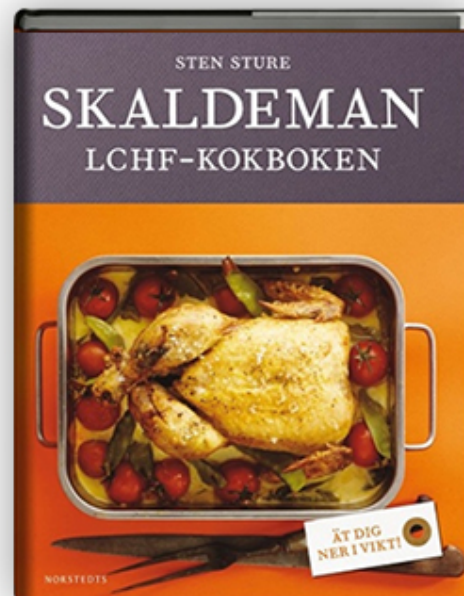
- **Aneka kacang**
- **Sosis:** potong menjadi irisan-irisan kecil, tambahkan sepotong keju dan tancapkan sebuah tusuk gigi hingga menembusnya.
- **Sayur-sayuran dengan cocolan:** Coba gunakan stik ketimun, merica merah, kuning atau hijau, kembang kol, dsb.
- **Gulungan krim keju:** Gulung beberapa keju krim dalam selembat salami, daging yang dikeringkan atau selembat ketimun yang panjang.
- **Zaitun**

- Kentang goreng rendah kalori: Di atas nampan pembakaran, buat beberapa tumpukan keju Parmesan yang telah diparut. Panaskan dalam oven pada suhu 225°C (450°F). Biarkan meleleh dan warna menjadi lebih indah (hati-hati - mereka mudah hangus) Sajikan seperti kentang goreng, mungkin dengan beberapa cocolan.

Buku-buku masakan

Ada jutaan buku masakan yang menyajikan resep-resep rendah karbohidrat. Hindari buku-buku yang terlalu khawatir dengan lemak. Ingatlah: Jika menghindari karbohidrat, maka Anda harus mengonsumsi lebih banyak lemak atau Anda akan merasa lapar. Jangan takut lemak. Lemak adalah teman Anda. Tambahlah lemak sampai Anda merasa puas.

Berikut ini adalah contohnya:



Selamat menjalani kehidupan Anda yang baru dengan mengonsumsi makanan dan minuman rendah karbohidrat.

Selanjutnya

Diet Doctor di Facebook

Klik "Like" di bawah ini untuk mendapatkan tips tentang berita-berita baru yang populer dan beberapa tip dari orang dalam.