



Förord

Allmänna råd

- Kolhydrater
- Honung
- Socker
- Vattenrening
- Om vikten av att dricka vatten

Recept

- Matbröd nr 1
- Matbröd nr 2
- Zucchinibröd
- Knäckebrödsrecept
- Bullet Cofee
- Kladdkaka med stevia
- Istället för potatis, pasta eller ris
- Till frukost eller mellanmål
- Äggröra med ost
- Ostplättar
- Scones med ost och nötter
- Bearnaisesås
- Hollandaisesås

Litteratur

Länkar på nätet



MedNature

MedNature Sweden AB
Adress: Täljstensvägen 6, 432 52 Kungsbacka
info@mednature.se | www.mednature.se

Förord

Tanken med detta kompendie är att göra det till ett levande dokument för vår samlade kunskap kring kost och cancer. Recept och råd följer LCHF-dieten och är framtagna i samarbete med vår kostexpert Karl E Arfors.

Karl är Professor och är internationellt erkänd för sin forskning inom hjärt-/kärlsjukdomar och var också den som föreslog för Hans Hindersson att börja ta Protocol. På senare år har Karl även gjort mycket inom området inflammatoriska sjukdomar där cancer är ett. Karl har även på uppdrag av Indiska regeringen, utbildat diabetesläkare.

Den röda tråden i alla våra råd är följande: Undvik allt socker och det kroppen kan omvandla till socker. Vi önskar fler goda råd, recept och annat som vi tänkt fylla på detta kompendium med efter hand. Detta är, som vi bedömer, en god början.

Allmänna råd

Kolhydrater

Man skiljer på långsamma och snabba kolhydrater. De snabba är t ex bröd, ris, pasta, potatis och långsamma är frukter, bär och grönsaker. De snabba omvandlas till glukos vilket är socker vid matsmältningen och därför ska man undvika det liksom frukt som generellt innehåller mycket socker. Byt därför vid middagen ut potatis, ris och pasta mot grönsaker. Se mer information om kolhydrater här!

Honung

I boken står angivet att honung går att äta. Tyvärr är det fel, ÄT INTE HONUNG. Honung är en oerhört söt produkt som nästan enbart är uppbyggd av glukos och fruktos. Detta gäller även så kallad medicinsk honung. Detta har uppmärksammats av biologen, Professor Karl Arfors, specialist på diet, knuten till Med-Nature.

Socker

Citat från Karl till en av våra kunder:

"Du Jan, Cancer kan bara leva på glukos. Man kan göra livet surt inte sött för cancercellerna – men då får man inte äta bröd i någon form (mörkt rågbröd är färgat av sockerkulör).

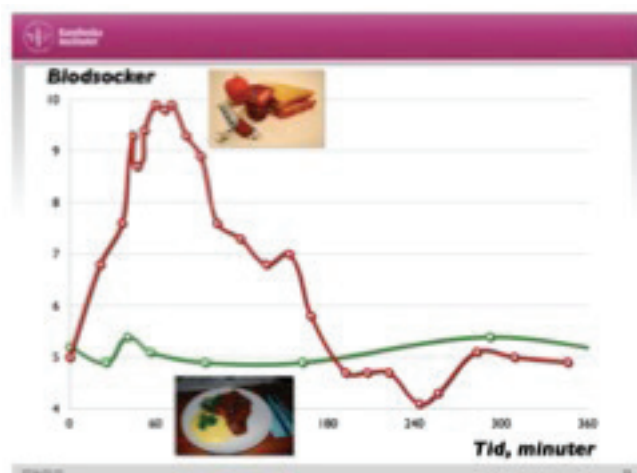


Titta på den här rågkusen från Fazer med fullkornsmjöl, som många anser hälsosam. Den innehåller motsvarande 18 sockerbitar. Tore Schersten tidigare professor i kirurgi vid Sahlgrenska i Gbg har flera kollegor som frågar vad de skall göra med cancer och metastaser. Det får råden att ta bort allt socker, dvs allt. Utesluta allt mjöl och snabba kolhydrater och äta mkt långsamma kolhydrater, som sallad, spenat och rucola med olivolja.

En lungcancerpatient som följde Tores råd fick veta att metastasen i den ena lungan var borta, men kvar i den andra. Nu före jul hade den även försvunnit från den andra lungan. – Cancer kan bara leva på glukos."

"Jag skall lägga med en slide från kostdoktorn, när han var på en fetmakonferens. Som lunch bjöd man på två vita brödsivor med pasta, gurkskiva, en nyckelhålsyoghurt, ett äpple och en bit choklad till kaffet.

Nästa dag gick kostdoktorn till en restaurant i närheten och åt en köttbit med grönsaker och en fet Bearnaisesås – och som du ser den gröna kurvan höjs inte blodsockret då han inte äter nån glukos (Glukos bildas av mjölet i brödet - är detta klart nu?).



Jag tycker att Du i din situation skall helt sluta med bröd – tänk på att Socialstyrelsen för 30 år sedan rekommenderade alla att äta 6-8 brödsivor/dag – Det blev mycket glykos av detta – men det var ju en industridriven önskan att sälja mera bröd. Kampanjen betalades också av Brödinstitutet. Man fick Socialstyrelsens chef Bror Rexed att ställa upp för Bagerierna!"

Vattenrening

(Synpunkter från MedNature)

Boken "Överlista din cancer" av Tanya Harter Pierce föresår att man ska dricka destillerat vatten. Boken utgår från kranvattnet i USA, vilket kan vara mycket varierande i kvalitet. För svenska förhållanden är det vår bedömning att en vattenrenare är tillräckligt. Läs mer om detta på: www.mednature.se

Klorering (hypoklorit) är nödvändig för att reducera bakteriehalten i vårt vattenledningssystem, men tyvärr dödar klor även alla typer av celler goda som onda. Det kan även oxidera lipoproteiner och därmed bygga upp åderförkalkning. Och att klor kan påverka verkningsgraden av Protocol vet vi via boken "Överlista din cancer". Vissa av oss har kloröverkänslighet i den grad att man måste skölja tvätten med vatten för att reducera klor.

Med anledning av ovanstående utlägg om klor har vi valt en typ renare som effektivt reducerar klor och samtidigt tar bort tungmetaller, bekämpningsmedel och läkemedelsrester.

Den renare vi erbjuder har är ett pulver, KDF, av koppar och zink. I kontakt med vatten ger detta en svag ström på grund av skillnader i elektropotentialer, Enklare uttryckt -som i ett batteri. Detta gör att klor lätt får en elektron och då omvandlas det aggressiva klor till samma ofarliga klorid, samma som finns i vanligt koksalt. Dessa egenskaper gör att även tungmetaller som bly och kvicksilver lätt pläteras på KDF. Dessutom förhindrar strömmen att bakterier förökas i kolfiltret och effektivt reducerar bekämpningsmedel och läkemedelsrester. Kombinationen av KDF och aktivt kol gör även att effekten av det aktiva kolet förlängs med 5-15 ggr, dvs 2-5 år. Utan KDF måste ett kolfilter bytas minst 2 ggr/år. Mer info om KDF finns på: www.kdfft.com

Bänkm modeller som PCT, byts i sin helhet inom 2 år, RCT, RCT-CP, byte av filterpatron inom 3 år. Underbänkm modell US4, som kopplas i serie med kallvattenledningen (byts i sin helhet efter 4 -5 år) kan även den installeras av dig själv, alternativt en rörmokare.

Modellbilder, priser och din kundrabatt finns på: www.mednature.se, Mer info om ämnet vattenrening läser du på vår leverantörs hemsida: www.cmiab.se. Jan Englund i företaget är en levande uppslagsbok i sin bransch, som kan svara på alla typer av frågor.



Bänkm modell RCT-CP

www.cmiab.se/index.php?location=bankmodeller



Underbänkm modell US4

www.cmiab.se/index.php?location=underbank

Om vikten av att dricka vatten

Det är viktigt att dricka mycket, ca två liter om dagen. Är det högsommarvärme kan mängden ökas på. Gör till en vana att börja dagen med tre glas!. Vatten har en renande effekt på kroppen, gifter transporteras lättare ur kroppen om man dricker mycket. Det är även vattnet som transporterar näringsämnen i kroppen.

Ett tips angående vattenkvaliteten är att börja med att fråga miljöförvaltningen i din kommun vilken kvalitet det kommunala vattnet håller. Bra kommunalt vatten är oftast bättre än mineralvatten. Viktigt är lågt innehåll av klor (klorid), fluor (fluorid) och i viss mån natrium (salt). Kloret tillsätts för att rena vattnet. Detta sker främst om vattnet tas från en sjö längre bort och transporteras milstals i rör. Om vattnet tas från kommunens djupborrade brunn är vattnet oftast av mycket hög kvalitet, och för reningens skull brukar det räcka med att det UV-bestrålas vilket är helt ofarligt. Fluorid finns naturligt i vatten/mineralvatten. Mineralvatten innehåller ofta höga halter av natrium, som är ett salt. Vissa mineralvatten har t o m tillsatt natrium. Vi får i oss alldeles för mycket salter som det är idag. Salter binder vätska så att den stannar i kroppen. Det är speciellt viktigt att undvika för mycket salter för den som är njursjuk.

Testfakta kom fram till att vanligt kranvatten oftast är nyttigare än mineralvatten då det innehåller mindre salt (natrium) och fluorid än mineralvatten.

Det ansedda mineralvattnet Ramlösa innehåller höga halter av fluorid. 2,7 mg/l mot bara 0,1 mg/l för Loka. Men dessa vatten är kolsyrade och många anser att kolsyrat vatten inte är hälsosamt. Ett icke kolsyrat vatten vi funnit, och som också har låga halter av både klor (1,3 mg/l) och fluorid (0,1 mg/l), är ICA:s mineralvatten utan kolsyra från Modalkällan i Norge.

Med egen vattenrenare är man dock ”på säkrare mark” och slipper flaskbärande från och till butiken.



Recept

Matbröd nr 1

Det här behöver du:

1. 1 liten burk keso
2. 1 dl skalat sesamfrö
3. ½ dl krossat linfrö
4. ½ dl solrosfrö
5. Lite drygt 1 tsk bakpulver
6. 1 msk fiberhusk
7. 3 ekologiska ägg



Så här gör du:

1. Blanda alla torra ingredienser, blanda i ägg och keso.
2. Bred ut smeten på en plåt med bakplåtspapper, ganska tunt ca ½ centimeter, nästan hela plåten.
3. Ca 220 grader ca 14 min, låt svalna, skär i rutor
4. styckefrys.

Sesamfrö, krossat linfrö och solrosfrö går att byta ut med 2 dl mandelmjöl.

Matbröd nr 2

Det här behöver du:

- 1½ dl krossade linfrön
- 1½ dl pumpafrön
- 1dl krusklakli



Så här gör du

1. Mixa ovanstående till ett mjöl.
2. Rör i 1 dl mandelmjöl, 2tsk brödkryddor, ½ tsk salt, lite drygt 2 tsk bakpulver.
3. Blanda därefter i 250 gr kvarg, 1 tsk honung, 4 ekologiska ägg.
4. Klä en form med bakplåtspapper och lägg i smeten. Strö över rikligt med pumpafrön.
5. Baka mitt i ugnen 170 grader 70-80 minuter.
6. Låt brödet svalna under bakhandduk. Skär brödet i skivor, ca 20-22 skivor.
7. Frys in.

Zucchinibröd

Det här behöver du:

- 3 dl riven zucchini
- 4 hela ägg
- 2 dl mandelmjöl
- 2 msk fiberhusk
- 1/2 dl sesamfrön, både svarta och vita
- 3 msk solrosfrön
- 1 msk färsk basilika, grovt hackad
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk bakpulver

Så här gör du:

1. Vispa ägget fluffigt.
2. Blanda ner riven zucchini.
3. Blanda alla torra ingredienser och rör i äggsmeten.
4. Låt denna stå i 10 minuter och svälla.
5. Forma sedan med blotta händer små avlånga bullar.
6. Strö på extra sesam.
7. Baka i 175°C varmluftsugn cirka 20 minuter. Lycka till!

Knäckebrödsrecept

- 2 dl Mandelmjöl
- 2 msk Fiberhusk
- 2 dl Pumpakärnor
- 2 dl Sesamfrön
- 2 dl Linfrön
- 2 dl Solrosfrön
- 1 tsk Salt

Blanda allt ordentligt i en stor skål och tillsätt:

1. 5 – 7 dl vatten medan du rör om allt till en jämn och finfördelad smet
2. Låt den stå och svälla i minst 1 timme
3. Bred ut ett tunt lager av smeten på 2 – 3 plåtar klädda i bakplåtspapper
4. Strö över ½ dl vallmofrön (om man vill) + lite salt (om ni önskar)
5. Ställ in alla plåtar i ugnen 170 grader i ca 60-70 minuter
6. Låt dem svalna och lossa försiktigt från bakplåtspappret
7. Bryt loss i delar och förvara torrt. Lycka till!

Bullet Cofee (eller Bullet proof Cofee)

Det här behöver du:

- 1 kopp, gärna starkt kaffe (2-3dl)
- 40 g smör / 2-3 msk (ungefär)
- 20 g kokosolja / 1-2 msk (ungefär)

Så här gör du:

1. Blanda allt med mixerstav eller annan elektrisk mixer i en större behållare.
2. Häll över i kaffemugg.
3. Njut!

El mixning är ett måste för att det ska blanda sig annars hamnar fett på toppen och det smakar inte gott. Kör i mixer med höga kanter, annars sitter fettblandningen på köksväggarna.

Kladdkaka med stevia

Du behöver:

- 200 g smör
- 1 msk kakao
- 200 g mörk choklad (70%)
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 dl Stevia strö, Tex Ica
- 4 ägg

Så här gör du:

1. Värm ugnen till 200 grader
2. Smält smör och choklad på låg värme i tjockbottnad kastrull.
3. Vispa ägg, stevia och vaniljpulver fluffigt
4. Häll ner chokladen i äggsmeten under vispning och fortsätt vispa en stund
5. Häll smeten i form med löstagbar kant, 24 cm, och grädda kladdkakan i 200 g i 6 – 7 minuter
6. Låt kallna i formen och ställ kallt
7. Servera med vispad grädde och färska bär

Istället för potatis, pasta eller ris - Ett gott sätt att tillaga blomkål och brysselkål.

Här är ett recept på hur man kan göra blomkål väldigt smaskig: Koka blomkålen tills den går att mosa med en gaffel. Blanda i lite olivolja tills det blir lagom (detta fina svenska ord som inte säger ett dugg) konsistens och tryck därefter i pressad vitlök till önskad styrka. Det blir både jättegott och nyttigt på alla sätt. Ångkokt blomkål blir också mycket gott med två 1 cm skivor smör i botten på skålen innan du mosar med gaffeln. Man kan också lägga till vitlök. Bäst gör sig vitlöken i olivolja i botten på en skål innan Du häller i den ångkokta broccolin. Ljuvliga dofter. Man kan även hälla ner brysselkål i olivoljan, så skapar man lite variation i såväl fest som vardag. Detta recept kan användas till andra grönsaker, använd fantasin.

Till frukost eller mellanmål

är en tallrik naturell yoghurt eller filmjolk med lite müsli och 3-4 kokta ägg min vanliga kost. Titta på innehållet i müsli, undvik därför den med frukt och russin. Titta på innehållsförteckningen ang. kolhydrater och sockerarter. Man kan också göra sin egen müsli, vilket är att föredra.

Till ca 1 liter müsli behöver du:

- 1 dl hasselnötter
- 1 dl sötmandel
- 1 dl cashewnötter
- 1 dl paranötter
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl hela linfrön
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl ekologiska kokosflingor
- 2 msk kanel
- 1-2 tsk vaniljpulver
- 1/2 dl flytande kokosolja
- 1/2 dl vatten

Så här gör du:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Hacka nöterna.
3. Häll nöterna och fröerna i en långpanna. Strö över kanel och vaniljpulver och blanda väl.
4. Blanda kokosoljan med vattnet. Häll blandningen över nöterna och rör om.
5. Rosta i ca 20-25 minuter eller tills muslin har fått fin färg. Rör om var 5:e minut
6. Låt muslin svalna och häll den i en lufttät burk.

Äggröra med ost, 1 portion

2 ägg
1 dl crème fraîche
1 – 2 msk riven ost
¼ tsk salt
½ tsk svartpeppar
1 msk smör

Vispa äggen med gaffel. Häll i stekpanna. Rör med träsliv tills röran får en luftig konsistens
Rör ner crème fraîche och ost i någon minut. Smaka av med salt och peppar.

Ostplättar, 8 st.

3 ägg
¼ burk avrunnen kesella
1 ½ - 2 dl riven ost
½ tsk salt
½ tsk svartpeppar

Vispa vitor kraftigt med 1 knivsudd salt. Blanda kesella, ost och gulor (och ost över)

Klicka ut på bakplåtspapper (de flyter ut). Sätt in i mitten av ugnen i 175 grader ca 20 minuter. Låt svalna på galler.

Från boken "Frisk med LCHF"

Omelett med ost över

Sätt ugnen på 200 grader
Gör omelett på spisen av

4 ägg
4 msk grädde

Grädda ena sidan. Lägg ost över och sätt in i ugnen och låt osten få färg. Gott!

Scones med ost och nötter

(8 – 12 st kan frysas)

80 gr smör
120 gr mald ost
4 stora ägg
120 gr mandel
120 gr valnötter
1 tsk bakpulver

Olivolja till pensling.

Hacka eller mal mandel och valnötter. Blanda allt och lägg i pappersformar.

Är det torrt så tag ev lite vatten i.

Sätt ugnen på 180 gr och sätt in plåten mitt i ugnen ca 15 minuter.

Gör 8 st och kyl dem så kan man dela dem i 3 skivor. Gott med smör och pålägg av ost. När man nu inte ska äta limpa.

Från boken "Frisk med LCHF"

Bearnaisesås utan färdig reduktion

(Reduktion är när man börjar med att koka ihop lök, vinäger, DRAGON och peppar 2-3 min och håller upp på burk till nästa såskok).

Detta behöver du:

- 300 g smör
- 1 msk finhackad schalottenlök
- 2 1/2 msk gärna dragon vinäger
- 2 msk vatten
- 2 äggulor
- 1 krm salt
- 1/2 krm cayennepeppar
- 2 msk finhackad dragon
- 4 msk finhackad persilja



Så här gör du:

1. Smält smöret och varm det till 55 grader
2. Koka upp lök, vinäger och vatten tills ca 3 mask återstår
(räcker i stort i stort sett med ett uppkok) Låt svalna något
3. Tillsätt äggulor och varm till ca 65 grader under vispning.
4. Tillsätt smöret droppvis till ägguleblandningen under konstant vispning.
Sakta till en början och sen allt snabbare.
Låt kastrullen stå på låg värme under vispningen.
5. Vänd ner dragon och persilja

Används till Kött, sparris. fisk helst grillat eller stekt.



Från boken
”Myllymäki såser”
ISBN: 9789127136014

Hollandaisesås

(Vispa ordentligt, det gäller att få till en bra konsistens på såsen från början. Inte för tjock, inte för tunn).

Detta behöver du:

- 300 g smör
- 2 äggulor
- 2 1/2 msk presad citronsaft
- 1 msk vatten
- 1 krm salt
- 1 1/2 krm cayennepeppar

Så här gör du:



1. Smält smöret i en separat kastrull och värm det till ca 60 grader.
2. Vispa smman äggulor och citronsaft och vatten i en kastrull på medelvärme till 65 grader (använd vattenbad om du är osäker. Det får inte bli äggröra, då är det kört och bara att börj om!
3. Tillsätt smöret till ägguleblandningen i enn tunn stråle under konstant vispning. till en början lite i taget och därefter allt snabbare.
4. Smaka av med salt och cayennepeppar

Används till Fisk och Grönsaker (mycket gott till sparris).



Från boken
”Myllymäki såser”
ISBN: 9789127136014

Snabblagad fiskgratäng, 2-4 portioner

Det här behöver du:

400g torskfilé
2 msk smör
3-4 dl vispgrädde eller Oatly havregrädde
2 msk tomatpuré
1 msk hummerfond
2 dl riven ost
1 pkt bacon
hackad persilja
salt och vitpeppar

Så här gör du:

Skiva den tinade torsken, lägg den i en smord mellanstor ungseldfast formsalt och vitpeppar och en klick smör. Vispa grädden något så att den blir tjockare. Lägg i tomatpurén och hummerfonden. Håll blandningen över fisken, strö över den rivna osten. Grädda i ugn 200° c:a 20-30 min. tills osten fått färg. Klipp baconet i mindre bitar och knaperstek dessa.

När gratängen är klar, strö över baconet och den hackade persiljan. En grönsallad, lite strimlad rödbeta, avocado, pressa lite citron, olivolja, salt o. peppar över salladen

Annorlunda frukostmål, ägg ch baconmuffins 12st

c:a 23 kh

Källa: Middagsmål

det här behöver du:

10 ägg	14 kh
1 dl vispgrädde	3.7 kh eller Oatly havregrädde 6 kh
2 dl riven ost	3 kh
2 pkt bacon	0 kh
Peppar	

Så här gör du:

Blanda ägg , grädde och ost
Klipp baconet i småbitar och stek det
Lägg baconet i äggröran, peppra
Håll sedan smeten i pappers-muffinsformar

Låt stå i Ugnen på 175° i c:a 20 minuter

Perfekt att ta ut ur kylen på morgonen och värma i micron en minut. Njut av snabba ägg och bacon!

Fiskgratäng med blomkålsmos, 4 portioner

Det här behöver du:

500g vit fisk

Blomkålsmos:

1 kg blomkål, färsk eller frusen

2 msk smör

2 msk Philadelphiaost

riven parmesanost

salt och vitpeppar

Sås:

4 dl creme fr.(34%)

1 pkt. Frusen dill

Citronsaft efter smak (Lime)

Salt och svartpeppar

Så här gör du:

Koka blomkålen tills den har blivit mjuk, i en matberedare, det går också bra med en stavmixer. Klicka ner smör och philadelphiaost, låt det bli mjukt och lent.

Smaksätt med parmesanost, salt och vitpeppar

Blanda creme fr. och dill. Smaksätt med Citron, eller lime salt och svartpeppar

Lägg fisken i en ugnseldfast form. Spritsa eller klicka ut moset runt fisken, häll sedan över såsen

Låt stå i ugnen på 225° i c:a 20-30 minuter,

Spenatsoppa, 4 portioner

det här behöver du:

1 msk olivolja eller cocosolja
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 gul lök, hackad
400g fryst spenat
8 dl vatten
2 msk lantbuljongpulver
1 tsk timjan
salt

Så här gör du:

Värm oljan i en kastrull, fräs vitlök och lök någon minut. Rör ner spenaten och låt den tina helt. Häll i vatten till önskad konsistens. Koka upp, rör ner buljong Timjan o salt

Enkel kålpudding, 4-5 portioner

C:a 35 kolhydrater

Det här behöver du:

Vitkålshuvud 1 kg c:a	10 kh
1 gul lök (kan uteslutas då den ger 6kh)	
800 g Köttfärs	0.0 kh
50 g smör (minst) eller cocosolja	0,0 kh
2 dl vispgräddde	7,8 kh eller Oatly 12 kh
salt o. peppar	

Så här gör du:

Bryn den strimlade kålen lätt (glöm ej att ta bort stocken) samt den hackade löken i smör eller cocosolja, bryn också köttfärsen. Krydda med salt och peppar, använd gärna någon annan krydda med lite sting. Blanda allt i en ugnseldfast form. Låt det bli plats för grädden.

225 grader är klar när grädden kokat in.
Servera med lingon, frysta eller färska (ej sylt).

BBB-gratäng, 4-5 portioner

Det här behöver du:

150g Broccoli	kh	5,4	
150g Blomkål	"	3,0	
Tärnad Bacon	"	0,0	
Kantareller	"	2,0	
2 dl grädde	"	3,0/100g	Oatly 6/100g
1,5 dl Creme fr	"	2,5/100	
1 ägg	"	1,4	
3 dl riven ost	"	3,0	
Vitpeppar, Örtsalt, Lökpulver			

Så här gör du:

Koka Broccolin och blomkål "al dente", häll av vattnet, lägg i ugnform. Stek bacon och kantareller lätt, lägg dem i formen.

Blanda grädde, creme fr., 1 ägg och riven ost. Krydda med Vitpeppar, örtsalt o. lökpulver. Häll blandningen i formen.

Låt stå i ugnen på 200 grader i 15-20 minuter.

Gurksoppa, 4 portioner

Det här behöver du:

1 liter vatten
1 gurka
broccoli eller zucchini
2 msk matbuljong
1-2 dl grädde eller creme fr.

Så här gör du:

Koka upp 1L. vatten med 2 msk lantbuljong
Riv ner en hel gurka
Lägg i lite broccoli eller zucchini, efter tycke och smak
Mixa allt med en stavmixer.
Låt koka några minuter
Tillsätt grädde eller creme fr.
Ev. lite riven parmesanost över.

Litteratur

Karl har tipsat oss om två böcker: "Hotet mot din hjärna" av Dr. David Perlmutter, Kristin Loberg (ISBN: 9789163610424) samt "Brödberoende" av Dr. William Davis (ISBN: 9789163610400). Läs dem och du ändrar samma dag din livsföring. Och ökar dina möjligheter att få ett bra liv. Texterna är som Karl själv predikar från sin mångåriga erfarenhet av cancer.

Karl har tagit med bearnaise- och holländaisesåserna från "Myllymäki såser" av Tommy Myllymäki. (ISBN: 9789127136014). Boken innehåller även fler såser som passar in på Karls syn på ett sunt levne.

Länkar på nätet

- Läkare: det är viktigt att hålla blodsockret lågt vid bröstcancer
<http://ettsofaretblod.se/nya-ron-brostdancer-celler-har-ett-sockerberoende/>
- "Excessive Sugar and Lack of Preventive Measures Threaten World with Disastrous Levels of Heart Disease and Cancer"
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/02/19/cancer-preventable-disease.aspx>
- Starving Cancer: Ketogenic Diet a Key to Recovery - CBN.com
<http://www.cbn.com/cbnnews/healthscience/2012/December/Starving-Cancer-Ketogenic-Diet-a-Key-to-Recovery/>

Länkar till kolhydratstabeller

- Animalier
<http://www.lCHF-recept.nu/kolhydrattabell-animalier.aspx>
- Bröd & mjöl
<http://www.lCHF-recept.nu/kolhydrattabell-brod-och-mjol.aspx>
- Dryck
<http://www.lCHF-recept.nu/kolhydrattabell-dryck.aspx>
- Fett
<http://www.lCHF-recept.nu/kolhydrattabell-fett.aspx>
- Fukt
<http://www.lCHF-recept.nu/kolhydrattabell-frukt.aspx>
- Grönsaker
<http://www.lCHF-recept.nu/kolhydrattabell-gronsaker.aspx>