



12-13

Är det tillåtet att äta rotfrukter?



18-19

Sally – mot världstoppen med LCHF

INNEHÅLL



20



26



22

Matmissionärer på resande fot
Trendspaning...

Annikas ingress: Ska alla över 50 äta statiner?

Läsarbrev...

LCHF-magasinetns frågelåda

Vilka grönsaker är "tillåtna" i LCHF?

Stockholm/Åbo Tur och retur

USA-Tema: sid. 14-25

LCHF-magasinet on tour i USA och Karibien

Sally Krumdiack – professionell MMA-fighter

Dr Davis krossar myten om det nyttiga spannmålet

Dr Westman: – Var rädd om ditt hjärta, ät LCHF

Tre notiser från USA-resan

LCHF-magasinetns recept på gumbogryta

Docent Ralf Sundberg: En studie i rött

Mikael Andersson lagar en trerätters LCHF-middag

Biblioteket: En intervju och en recension

Toxisk epistel: Därför behöver du inte vara rädd att salta maten

2

3

6

7

8

10

12

14

18

20

22

24

25

26

30

32

34

LCHF-magasinetns vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
DIABETESÖVERLÄKARE,
KARLSHAMN.

UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
LUND.

ANDREAS EENFELDT,
SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-
MEDICIN, KARLSTAD.

BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

Gästskribenter i detta nummer:

RALF SUNDBERG

MIKAEL ANDERSSON

LCHF-magasinetns annonspolicy: Vi publicerar endast annonser för varor och tjänster som vi själva kan tänka oss att använda.