

JOSEF BOBERGS LCHF-FRUKOST

Direkt efter uppstigandet blir det ett stort glas kranvatten - som jag pö om pö dricker under ca fem minuter. Men jag kan ej tänka mig att ta vatten för matlagning, kaffe, te osv direkt ur kranen - utan att först ha rensolat med fullt ös i uppåt fem minuter. Detta därför att det stillastående vattnet i vattenledningssystem är ju bl a gravt förosmutsat - för ledningssystemen rengörs ju som princip **aldrig**.

Min frukosttallrik

En stor rågad matsked crème fraiche (*fetthalt ca 34 %*)

En matsked rysk youghurt (*fetthalt ca 17 %*)

Över det lägger jag en nypa oskalade jordnötter (*fetthalt ca 68 % - och jag använder fågeljordnötter. De är garanterat utan salt och kemisk preparering. Det är förbjudet att ge vildfåglar sådant. Nötterna gör också att maten blir ordentligt tuggad = saliv tillförs maten*)

En matsked ekologiska kokosflingor strör jag över det hela (*fetthalt ca 86 %*)

En rågad matsked ekologiskt kokosfett (*fetthalt 100 %*)

En tesked honung finns med i tallriken också (*ca 50 % glukos och 50 % fruktos*). Detta därför att honungen håller mitt sötsug = sockerdrogen i "schack". Honung är det mest naturligt starka söta som finns. Tex frukt - som det ju är uppåt 75 % kolhydrater/fruktos i - är nog det värsta av allt att "tugga i sig" - för det trimmar sötsuget direkt.

Jag var som normalkostare en riktig "godisgris" - i form av att jag med vällust åt mängder med kakor och bullar, rostat bröd till kaffet med marmelad på, chokladkakor osv - och allmänt sett gillade söt mat. Det kopiösa sötsuget existerar ej alls idag - och det mår jag MYCKET bättre av + att LCHF blir ett ca 20 % billigare kosthåll !

Ovanpå alltihopa blir det en rågad liten tesked mellanrostat Nescafé Lyx i en halv mugg med hett vatten + en liten skvätt vispgrädde i det som "lök på laxen". Gissa om jag "står mig" gott och länge på denna smarriga gurmé-frukost. - slut citat från en bit ned i texten här

<http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress/#comment-7173>

Smaklig frukost ! / Josef