

Bemumast 3: Imate jajca?

Gašper Grom, Staša Grom in Tea Maherl

Izdajatelj in založnik: **Maksimum, d. o. o.**

Oblikovanje in prelom: **Tjaša Vrhovnik**

Fotografije: **Staša Grom, Freepik.com, Shutterstock**

Lektorica: **Emanuela Bubanj**

Tisk: **Schwarz Print, d. o. o.**

Naklada: **2500**, 1. natis

Datum začetka prodaje: **20. december 2017**

Enotna cena knjige: **39,90 €**

Ljubljana, 2017

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založnika prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranitev v elektronski obliki.

Vsa vsebina knjige je izključno informativne narave in opis prehrane LCHF oziroma ketogene diete. Na strani združujemo trenutno dostopne informacije o tem načinu prehrane, ki jih povzemamo po znanstvenih virih ali iz svetovalnih izkušenj Gašperja Groma. Knjiga ne želi in ne more nadomestiti posveta z osebnim zdravnikom ali specialistom. Nobena informacija v njej ni nasvet osebnega zdravnika ali specialista, ne nadomešča diagnoze ali ne sugerira terapije. Vedno se držite navodil osebnega zdravnika ali specialista, še posebej, če imate kakršno koli diagnozo; ne odlašajte z obiskom pri zdravniku, če sumite na kakršno koli zdravstveno težavo.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24

641.56(083.12)

GROM, Gašper

Bemumast. 3, Imate jajca? / Gašper Grom, Staša Grom in Tea Maherl ; [fotografije Staša Grom, Freepik.com, Shutterstock]. - 1. natis. - Ljubljana : Maksimum, 2017

ISBN 978-961-94344-0-6

1. Grom, Staša 2. Maherl, Tea

292989952

Bemumast 3:

IMATE JAJCA?

KAZALO

UŽITEK V HRANI BREZ ŽIT, ŠKROBA IN DODANEGA SLADKORJA 11

Osnove prehrane LCHF 13

Kako se prehrane LCHF lotiti v praksi 17

Priporočena živila 17

Prepovedana živila 18

Podrobneje o mlečnih izdelkih 19

Podrobneje o zelenjavi 19

Podrobneje o oreščkih, semenih in oljih 21

Podrobneje o sadju 24

Podrobneje o pijačah – tudi alkoholnih 25

Sladice, da ali ne – vprašanje za milijon evrov 25

Prehrana LCHF na poti in v službi 26

Nakupovalni listek 26

Skriti ogljikovi hidrati 27

Hrana kot droga 28

Ne komplicirajte 28

MODERNI IZBIRČNEŽI V KUHINJI 29

Druženje ob hrani in LCHF 29

Nadomeščanje živil pri LCHF 32

Sladkanje brez sladkorja 33

Peka in kuhanje brez moke in škroba 34

Življenje brez čokolade? 35

NEKAJ OSNOVNIH RECEPTOV 37

Kruh 38

Testo za pico ali pito 40

Njoki 42

Tortilje 44

Palačinke 46

Cvetačni riž 48

OMAKE 51

Majoneza	52
Veganska majoneza	54
Guakamole (avokadova omaka)	56
Caciki	58
Smetanov hren	60
Zeleni pesto	62
Rdeči pesto	64
Koriandrov pesto in koriandrova sol	66
Preliv z modrim sirom	68

PRIGRIZKI 71

Zvitki z dimljenim lososom	72
Mamini topli obloženi kruhki	74
Mesne kroglice v slanini s smetanovim hrenom	76
Bruskete	78
Mini pite s feto in špinačo	82
Repki kozic z avokadom	84
Pisane mini pice	86
Nadevana jajca	88
Kruhki z lososom, jajcem in čebulo	92
Slastna nabodala	94

SOLATE 97

Špinačna solata z bučo à la Tea	98
Azijska zeljna solata – coleslaw	100
Solata z jajci in grškim jogurtom	102
Rukola s piščancem, orehi, modrim sirom in borovnicami	104
Solata s popečenim sirom	106
Francoska solata z ementalcem	108
Solata z avokadom in lososom	110
Mocarela s kislo smetano in inčuni	112
Solata s stročjim fižolom, slanino in jajcem	114
Solatne skledice s tunino	116

MEDITERANSKA POJEDINA 119

Seksi mediteranski narezek	120
Marinirani siri	122
Polnjeni šampinjoni z rikoto	124
Musaka z jajčevci	126

Jagnječji kotleti z vinom, rožmarinom in njoki	128
Grška solata na palčki	130
Paprike s piščancem, feto in cvetačnim rižem	132
Džintonik s kumaro in rožmarinom	134
Tiramisu v kozarčkih	136
Grški biskvitki z olivnim oljem, limono in sezamom	138

AZIJSKA POJEDINA **141**

Kitajski solatni zvitki (san choy bao)	142
Suši z dimljenim lososom	144
Juha tom yum	146
Tajska solata z ramstekom	148
Špageti širataki s kokosovim mlekom in piščancem	150
Hrustljiv svinjski trebuh	152
Jago colada	154
Sladoled z zelenim čajem mača	156
Kokosove mini pite	158

MEHIŠKA POJEDINA **161**

Parmezanov čips z omakami	162
Pekoča kremna korenčkova juha	164
Sirove kesadilje z omako guakamole	166
Takosi z morskim nadevom	168
Čili z mesom	170
Fahite s piščancem in papriko	172
Čimičange s piščancem in mehiškimi omakami	174
Margarita	176
Kroglice s temno čokolado in čilijem	178
Flan s kremnim sirom	180

MORSKA POJEDINA **183**

Repki kozic s koktajlom bloody mary	184
Hobotnica v solati	186
Pijane dagnje	188
Skuša v škarniclju	190
Morski lonec	192
Blitva s česnom in pinjolami	194
Jagodni mojito	196
Zamrznjeni jogurt	198
Rjavčki	200

VEGANSKA POJEDINA

203

Začinjeni oreščki	204
Hladna avokadova juha	206
Veganski burger	208
Zelenjavni kari	210
Bučkini rezanci s paradižnikovo omako, jajčevci in gobami	212
Vegansko testo za pico	214
Najin koktajl	216
Drobljenec z jagodičevjem	218
Puding rum-kokos s čio	220

KAZALO TABEL

Priporočena živila	17
Prepovedana živila	18
Zelenjava	20
Oreščki	22
Semena	22
Olja	23
Sadje	24

Tabele, pripravljene v obliki za lažje tiskanje, najdete tudi na spletni strani
www.lchflove.si/vse-o-lchf/lchf-seznami/

LCHFlove www.lchflove.si