

Kokosolja

Viktigt att hålla ner på snabba kolhydraterna vid intag av mycket kokosolja.

Du kan faktiskt gå ner i vikt med kokosolja. Den tillför snabb och bra energi till cellerna, vilket är utmärkt för sköldkörteln och kroppens energiomsättning.

Kroppen använder oljan för att producera energi, i stället för att lagra som kroppsfett. Använd i *matlagningen* – stek all mat i smör eller kokosolja - ger inget stekos! *Kokosmjöl* – att baka med! Mjölet har låg andel kolhydrater - utmärkt för dig som äter en GI-kost eller liknande. *Kokossocker* – smakar lite kola och har ett mycket lågt GI-värde.

Ta en tesked att äta på morgonen och en att smörja in huden med – glädje för huden! *Kokosvatten* återställer kroppens vätskebalans.

Utmärkt att poppa popcorn eller pumpafrö i. Gör havrebollar med rå kakao och björksocker, agave eller stevia.

