

لا تتسامح الحمية الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات بل تشجعها باستثناء زيت فول الصويا وزيت الذرة. ومن المواد الذي ينصح بتناولها في هذه الحمية الزبدة وزيت الزيتون البكر الغني جدا بالمواد المضادة للأكسدة والالتهابات وزيت جوز الهند الذي يعتبر أيضا من أفضل أنواع الزيوت بعد زيت الزيتون وهو مهم جدا لعملية الهضم ومفيد على صعيد قتل الشهية على الطعام والمساعدة في حرق الدهون الضارة. أضف إلى ذلك زيت الأفوكادو وبعض أنواع الشحوم