



LCHF.seTM
Ät dig frisk och smal

Vi har levt med nyckelhålssymbolen i över 20 år. Nu kommer äntligen nyckeln!

Du som restaurangchef erbjuds ett samarbete med oss på LCHF Sweden AB. Det går i korthet ut på att du har ett LCHF-alternativ vid lunchen. I gengäld får du marknadsföring av din restaurang, utbildning om LCHF, rätt att använda vår logotyp på din dörr och i övrig marknadsföring samt stöttning av oss om du har frågor om LCHF.



Var med från början och bli bland de första restaurangerna att få ett officiellt godkännande!

Så här säger Camilla Huhta på restaurang Nodo i Piteå efter att som tredje restaurang i Sverige just ha fått sitt godkännande:

"Har varit en helt galen dag i den positiva bemärkelsen. LCHF mat har sålts på Nodo från 11,00 på förmiddagen till 21,00 ikväll. Många gäster vill träffa oss, prata, ställa frågor och gratulera efter artikeln idag."

Idé:

Idén med detta är att vi, LCHF Sweden AB med sajten LCHF.se å ena sidan och din restaurang å andra sidan, genom samarbete ska öka omfattningen av hälsosam mat som serveras samt öka våra respektive intäkter. Era intäkter ökar tack vare marknadsföringen som ger ökad marknadsandel samt ersättningen från LCHF Sweden för nya medlemmar. LCHF Sweden får intäkter genom den årliga avgiften från er. Med denna intäkt kan vi fortsätta och utöka marknadsföringen av godkända restauranger.

Bakgrund:

Förkortningen LCHF står för Low Carb High Fat, vilket betyder att man ska minska på kolhydraterna och öka fetthalten i maten man äter. Detta gör man för att uppnå bättre hälsa och bl.a. normalisera vikten. Demoskop har undersökt svenskars inställning till LCHF-metoden. Undersökningsresultatet visade att nära var fjärde svensk tänker på att dra ned på kolhydraterna och istället öka fettintaget. Cirka fem procent av den vuxna befolkningen går längre och äter enligt undersökningen enligt LCHF-metoden.

LCHF har förutom att visa sig fungera utmärkt vid viktminskning ge stora hälsomässiga fördelar. Det vetenskapliga stödet för LCHF som en hälsosam livsstil ökar för varje dag.

I en svensk studie (2011-10-25) visades att det är intag av socker och inte fett som är det främsta bakomliggande problemet beträffande hjärtkärlsjukdomar.

Upplägg:

Konceptet går ut på att din restaurang åtar sig att dagligen då restaurangen är öppen kunna servera en lunchrätt som följer LCHF-tanken. För att kunna genomföra detta får ni all utbildning och information ni behöver från LCHF Sweden AB.

Det innebär att

- Ett lunchalternativ (minst) varje dag ska vara LCHF.
- Innehållet av kolhydrater ska vara mycket begränsat.
- Maten ska serveras utan potatis, ris, pasta eller andra stärkelse- eller mjölbaserade tillbehör. Som tillbehör kan man istället välja grillade eller stekta ovanjordsgrönsaker.
- Fettinnehållet har i princip inga begränsningar uppåt så länge smak och textur är bra.
- Margarin får inte användas vid tillagning av LCHF-lunch. Du får lära dig mer om varför i de kursbrev du får senare. På liknande grunder får inte majs- eller solrosolja användas. Som fett använder du istället äkta smör, olivolja och rapsolja.
- Ditt åtagande mot LCHF Sweden AB innebär inte att du måste använda dessa råvaror för den icke LCHF-märkta maten.
- Du tillhandahåller dina gäster broschyrer om LCHF som LCHF Sweden AB står för och distribuerar till dig. Dessa broschyrer är kodade så att om en gäst blir medlem på LCHF.se genom en broschyr från din restaurang erhåller du 16 kronor exklusive

moms för varje ny medlem. Beloppen betalas till dig månadsvis och du erhåller en rapport vid varje utbetalning. Du åtar dig bara att hålla broschyrerna tillgängliga för dina gäster, all administration i övrigt sköts av oss.

- En person på din restaurang ska göra utbildningen som kostar 495 kronor och därefter göra ett test för att bli godkänd. Åtta av tio svar ska vara rätt för godkänt. Provet får göras hur många gånger som helst tills godkänt resultat uppnås.
- Godkännandet kostar 2 995 kronor per år och betalas i förskott men efter det godkända provet. Skulle den som gått vår kurs och gjort testet inte längre arbeta på restaurangen upphör avtalet att gälla eftersom en LCHF-kunnig måste finnas på plats för att garantera matkvaliteten. Betald årsavgift återbetalas inte om inte särskilda skäl finns.

Fördelar för dig

- Din restaurang får rätten att ha en märkning på dörren och i all övrig marknadsföring som talar om att denna restaurang serverar LCHF-lunch och att restaurangen är godkänd av LCHF.se. På det här sättet är det inte du själv som talar om att din restaurang håller hög klass utan det är någon annan – LCHF.se. Detta är mer värt marknadsföringsmässigt än att själv tala om att man är bra.
- Din restaurang kommer att presenteras på sajten LCHF.se. Vem som helst kan, utan medlemskap, gå in på sajten och se vilka restauranger som serverar LCHF-lunch.
- Medan konceptet är nytt kommer vi också på nyhetsplats att göra grundligare presentationer av restauranger som blivit godkända.
- Allteftersom sajten utvecklas planerar vi att utöka servicen för våra medlemmar så att din restaurang kan hittas via mobilappar och liknande. Personer på genomresa kan då lätt hitta till din restaurang.
- Du eller någon annan på din restaurang får tillgång till 15 kursbrev om LCHF.
- Ett medlemskap på sajten ingår så länge avtalet om LCHF-luncher består.
- Du hakar tidigt på den starka utveckling som just nu pågår. Som nämnts tänker enligt en undersökning av Demoskop nästan var fjärde svensk på att dra ned på kolhydraterna. Restauranger som redan idag profilerat sig med lågkolhydratluncher kan vittna om att en ännu högre andel av gästerna väljer LCHF-mat.
- Du kan ta mer betalt för LCHF-lunchen eftersom LCHF-ätare är kvalitetsmedvetna och är beredda att betala lite mer för mat som är bra och som de vet att de håller sig mätta på. Det kommer alltså inte att kosta dig något att hålla en högre kvalitet på den mat som serveras.
- Det goda ryktet sprider sig om vilken bra mat som serveras på din restaurang.
- Du har alltid stöd av LCHF-expertis på LCHF.se. Vi har tillgång till bland annat en av de främsta sockerberoendeexperterna, Bitten Jonsson och en läkare, docent Ralf Sundberg.
- På LCHF.se finns också i och med det fria medlemskapet tillgång till Kostverket där maträtter kan testas för att se vilket innehåll det blir avseende kolhydrater, protein och fett. Med den behövs inga andra näringstabeller.

Övrigt:

Precis som din restaurang har LCHF.se ett gott renommé och därför är det viktigt att båda parter hjälps åt för att vårda och bygga vidare på detta. Därför vill vi ha en levande kommunikation under avtalstiden. Tveka inte att höra av dig om du stöter på problem eller har frågor. Får vi uppgifter om att maten på restaurangen inte håller vad som lovats kommer vi förstås att göra vad vi kan för att hjälpa till att lösa problemet. Om det ändå inte går måste avtalet naturligtvis avslutas.

Vill du veta mer (avtalstext eller annat) kan du kontakta Lars-Erik Litsfeldt på larserik.litsfeldt@lchf.se eller ring +358 457 344 22 80 (Åland).

Kursbrevet inklusive test kostar 495 kronor. Vid godkänt provresultat erbjuds avtal med godkännande för restaurang av LCHF.se för 2 995 kronor per år. Beloppen i avtalet är exklusive moms.

Hur går det till rent praktiskt?

1. Kontakta Lars-Erik Litsfeldt på larserik.litsfeldt@lchf.se och uppge att du vill beställa utbildningspaketet med tillhörande test.

Ange :

- Restaurangens namn, organisationsnummer, adress och telefonnummer.
 - Restaurangens kontonummer, bank- eller plusgiro för utbetalning av den ersättning som utbetalas för nya medlemskap på LCHF.se.
 - Er kontaktpersons namn och kontaktuppgifter.
 - Namn, e-postadress och personnummer till den som ska göra provet och ansvara för att LCHF-mat serveras och håller utlovad kvalitet.
2. Kostnaden för utbildningen är 495 kronor vilken faktureras. När betalning kommit LCHF Sweden AB tillhanda skickas kurspaketet ut.
 3. När den som ska göra utbildningen är redo för kunskapstest kontaktar denne Lars-Erik Litsfeldt som då skickar ut ett prov. Provet returneras sedan till Lars-Erik för rättning. Det krävs rätt svar på åtta frågor av tio för godkänt. All korrespondens sker via e-post.
 4. Den som gjort provet får besked om huruvida provet är godkänt eller inte. Vid underkänt skickas ett nytt prov ut. Vid godkänt prov skickas påskrivet avtal ut för underskrift.
 5. Underskrivet avtal kan scannas och skickas tillbaka.
 6. När avtalet kommit oss tillhanda skickas faktura för det första året till dig på 2 995 kronor.
 7. När betalning kommit in till LCHF Sweden AB skickas dekaler ut till dig så att du kan märka din restaurang. Uppgifter på din restaurang tas in på LCHF.se för att du ska få marknadsföring och hittas av sajtens alla besökare.
 8. Nu är det bara att tuta och köra och servera den goda och hälsosamma maten!

Titta gärna in på vår hemsida www.lchf.se!

Vid frågor om avtalstext eller annat kan du kontakta Lars-Erik Litsfeldt:

larserik.litsfeldt@lchf.se eller ring +358 457 344 22 80 (Åland)

Med vänlig hälsning

Lars-Erik Litsfeldt

LCHF Sweden AB

LCHF Sweden AB

Box 975

801 33 GÄVLE

026-457 22 00 / info@lchf.se