ورقة الثلاجة: ما الذي يناسب الكيتو؟

الكمية = حصة نموذجية. يتبع اللون الكربوهيدرات دون الألياف الغذائية لكل 100 غ: أخضر أقل من 5 غ، أصفر من 5 إلى 10 غ، أحمر أكثر من 10 غ.

✓ أخضر مناسب جدًا

- أعشاب طازجة 10 غ
- أفوكادو 80 غ
- باذنجان 200 غ
- باساتا 100 غ
- بذور الشيا 15 غ
- بذور القرع 30 غ
- بذور الكتان 15 غ
- بذور عباد الشمس 20 غ
- بروكلي 200 غ
- بصل أخضر 30 غ
- بندق 30 غ
- بوك تشوي 150 غ
- بيرة 330 مل
  0.33 لتر ≈ 7 غ كربوهيدرات
- بيرة خفيفة 330 مل
  0.33 لتر ≈ 3 إلى 7 غ كربوهيدرات
- بيستو 15 غ
- بيض 120 غ
- توفو 100 غ
- تونة 80 غ
- ثوم 5 غ
- جامون مجفف 30 غ
- جبن حلوم 60 غ
- جبن صلب 30 غ
- جبن طري خالي الدسم 150 غ
- جبن طري كامل الدسم 150 غ
- جبن فيتا 50 غ
- جبن قريش 100 غ
- جبن كريمي كامل الدسم 30 غ
- جرجير 50 غ
- جوز البرازيل 20 غ
- جوز البيكان 30 غ
- جوز هند 30 غ
- حبّار / بلح البحر 150 غ
- حليب البقر 3.5% 200 غ
- حليب جوز الهند 50 غ
- خردل 10 غ
- خرشوف 150 غ
- خس / خس آيسبرغ 100 غ
- خس الحقل 50 غ
- خيار 150 غ
- دجاج 150 غ
- دقيق اللوز 30 غ
- راوند 150 غ
- روبيان 100 غ
- ريكوتا 50 غ
- زبادي سادة 3.5% 150 غ
- زبادي يوناني 10% 150 غ
- زبدة 10 غ
- زبدة البندق 20 غ
- زبدة اللوز 20 غ
- زيت الزيتون / زيت جوز الهند / زيت MCT 15 غ
- زيتون 30 غ
- زيتون أسود 30 غ
- سبانخ 100 غ
- سردين / أنشوجة 60 غ
- سكير سادة 150 غ
- سلامي / شوريزو 30 غ
- سلق سويسري 150 غ
- سلمون 150 غ
- سمسم 15 غ
- سمك الرنجة 100 غ
- سيتان 80 غ
- شمّام 150 غ
- شمر 150 غ
- طرطوفة 100 غ
- طماطم 150 غ
- فاصولياء خضراء 150 غ
- فجل 80 غ
- فطر الشامبينيون 150 غ
- فطر الشانتريل 150 غ
- فطر الشيتاكي 100 غ
- فطر المحار 150 غ
- فطر المحار الملكي 150 غ
- فلفل أخضر 150 غ
- قرنبيط 200 غ
- قهوة / شاي 200 مل
- كاممبير / بري 30 غ
- كبر 10 غ
- كرفس 100 غ
- كرفس الجذر 100 غ
- كرنب أجعد 200 غ
- كرنب اللفت 150 غ
- كرنب بروكسل 150 غ
- كريم فريش 30 غ
- كريمة 30% 30 غ
- كريمة حامضة 24% 30 غ
- كشمش أحمر 80 غ
- كفير 150 غ
- كوسا 200 غ
- كولا زيرو 330 مل
  0.33 لتر ≈ 0 غ كربوهيدرات
- لبن الزبدة 150 غ
- لحم / سمك 150 غ
- لحم بقري 150 غ
- لحم خنزير 150 غ
- لحم ضأن 150 غ
- لحم مقدد 30 غ
- لوز 30 غ
- ليمون / ليمون أخضر 30 غ
- ماسكاربوني 30 غ
- مايونيز 15 غ
- مخلل الملفوف 150 غ
- مشروب الصويا بدون سكر 200 غ
- مشروب اللوز غير المحلّى 200 غ
- مشروبات روحية 40 مل
- معجون الكبد 25 غ
- معكرونة شيراتاكي 150 غ

⚠ أصفر باعتدال

- إدامامي 100 غ
- أناناس 110 غ
- بابايا 70 غ
- برتقال 150 غ
- بصل 50 غ
- بطيخ 100 غ
- بيرة خالية من الكحول 330 مل
  0.33 لتر ≈ من 12 إلى 27 غ كربوهيدرات
- توت أزرق 60 غ
- توت العليق 100 غ
- توت العليق الأسود 80 غ
- تين 50 غ
- جريب فروت 150 غ
- جزر 80 غ
- جزر أبيض 150 غ
- جوز 30 غ
- جوز الهند المبشور 20 غ
- حمّص بالطحينة 50 غ
- خوخ 125 غ
- دقيق الترمس 30 غ
- دقيق اللوز 30 غ
- زبدة الفول السوداني 20 غ
- شمندر 60 غ
- صنوبر 20 غ
- عنب الثعلب 100 غ
- فراولة 100 غ
- فستق حلبي 30 غ
- فلفل أحمر/أصفر 100 غ
- فول سوداني 30 غ
- كراث 100 غ
- كشمش أسود 80 غ
- كليمنتين 60 غ
- ماراكويا 50 غ
- مخلل الخيار 50 غ
- مشروب الشوفان 200 غ
- مكاديميا 30 غ
- يقطين بتنت 80 غ
- يقطين هوكايدو 80 غ

× أحمر الأفضل تجنبه

- أرز 150 غ
- بازلاء 150 غ
- برقوق 100 غ
- بطاطا حلوة 200 غ
- بطاطس 200 غ
- بولينتا 150 غ
- تفاح 150 غ
- تورتيلا القمح 60 غ
- حمص 150 غ
- خبز البروتين 50 غ
- خبز التوست 30 غ
- خبز الحبوب الكاملة 50 غ
- خبز القمح المخلوط 50 غ
- دقيق جوز الهند 20 غ
- ذرة 80 غ
- رغيف صغير 60 غ
- رقائق الشوفان 40 غ
- رمان 30 غ
- شمام العسل 100 غ
- شوكولاتة داكنة 85%+ 15 غ
- عدس أحمر 150 غ
- عنب 125 غ
- كاتشب 15 غ
- كاتشب مخفض السكر 15 غ
- كاجو 30 غ
- كاكاو للخَبز منزوع الدهن بشدة 10 غ
- كرز 100 غ
- كستناء 50 غ
- كمثرى 150 غ
- كولا عادية 330 مل
- كيوي 75 غ
- مانجو 150 غ
- معجون الطماطم 15 غ
- معكرونة 200 غ
- موز 120 غ
- يوسفي 60 غ

ملفوف أبيض	150 غ	موزاريلا	60 غ	نقانق مشوية	100 غ		
ملفوف أحمر	150 غ	نبيذ جاف	150 مل	هام مطبوخ	30 غ		
ملفوف صيني	150 غ	نقانق / لحوم باردة مقطعة	40 غ	هليون	250 غ		
ملفوف مدبب	150 غ			هندباء مجعدة	80 غ		

keto.bigbrainbusiness.de