ফ্রিজের পাতা: কী কিটোর সঙ্গে মানায়?

পরিমাণ = সাধারণ একটি পরিবেশন। রং ঠিক হয় প্রতি 100 গ্রামে ফাইবার বাদে কার্বোহাইড্রেট দিয়ে: সবুজ 5 গ্রামের নিচে, হলুদ 5 থেকে 10 গ্রাম, লাল 10 গ্রামের বেশি।

✓ সবুজ ভালো মানায়

অ্যাভোকাডো	80 গ্রাম
অ্যাসপারাগাস	250 গ্রাম
আর্টিচোক	150 গ্রাম
এনডাইভ	80 গ্রাম
ওলকপি	150 গ্রাম
কটেজ চিজ	100 গ্রাম
কফি / চা	200 মিলি
কম চর্বির ছানা-জাতীয় পনির	150 গ্রাম
কাঠবাদাম	30 গ্রাম
কাঠবাদামের পেস্ট	20 গ্রাম
কালো জলপাই	30 গ্রাম
কিং অয়স্টার মাশরুম	150 গ্রাম
কুমড়ার বীজ	30 গ্রাম
কেফির	150 গ্রাম
কেল	200 গ্রাম
কোলা জিরো 0.33 l ≈ 0 গ্রাম কার্ব	330 মিলি
ক্যান্টালুপ	150 গ্রাম
ক্যাপার	10 গ্রাম
ক্যামেম্বার / ব্রি পনির	30 গ্রাম
ক্রিম চিজ, পূর্ণ চর্বি	30 গ্রাম
ক্রিম, 30% চর্বি	30 গ্রাম
ক্রেম ফ্রেশ	30 গ্রাম
গরুর দুধ, 3.5% চর্বি	200 গ্রাম
গরুর মাংস	150 গ্রাম
গ্রিক দই, 10% চর্বি	150 গ্রাম
ঘোল	150 গ্রাম
চাইনিজ বাঁধাকপি	150 গ্রাম
চিংড়ি	100 গ্রাম
চিয়া বীজ	15 গ্রাম
ছানা-জাতীয় তাজা পনির, পূর্ণ চর্বি	150 গ্রাম
ছোট লাল মূলা	80 গ্রাম
জলপাই	30 গ্রাম
জলপাইয়ের তেল / নারকেল তেল / এমসিটি তেল	15 গ্রাম
জুকিনি	200 গ্রাম
জেরুজালেম আর্টিচোক	100 গ্রাম
ঝিনুক মাশরুম	150 গ্রাম
টক ক্রিম, 24%	30 গ্রাম
টক দই	150 গ্রাম
টমেটো	150 গ্রাম
টমেটো পাসাটা	100 গ্রাম
টুনা মাছ	80 গ্রাম
টোফু	100 গ্রাম
ডিম	120 গ্রাম
তাজা ভেষজ পাতা	10 গ্রাম
তিল	15 গ্রাম
তিসি বীজ	15 গ্রাম
নারকেল	30 গ্রাম
নারকেলের দুধ	50 গ্রাম
পালং শাক	100 গ্রাম
পেঁয়াজকলি	30 গ্রাম
পেকান বাদাম	30 গ্রাম
পেস্তা	15 গ্রাম
ফুলকপি	200 গ্রাম
ফেটা পনির	50 গ্রাম
বক চয়	150 গ্রাম
বাটন মাশরুম	150 গ্রাম
বাদামের আটা	30 গ্রাম
বাদামের দুধ, চিনিহীন	200 গ্রাম
বিয়ার 0.33 l ≈ 7 গ্রাম কার্ব	330 মিলি
বেকন	30 গ্রাম
বেগুন	200 গ্রাম
ব্রকলি	200 গ্রাম
ব্রাজিল বাদাম	20 গ্রাম
ব্রাটভুর্স্ট	100 গ্রাম
ব্রাসেলস স্প্রাউট	150 গ্রাম
ভেড়ার মাংস	150 গ্রাম
মাংস / মাছ, সাদামাটা	150 গ্রাম
মাখন	10 গ্রাম
মাসকারপোনে	30 গ্রাম
মুরগির মাংস	150 গ্রাম
মেয়োনেজ	15 গ্রাম
মোজারেলা	60 গ্রাম
মৌরি কন্দ	150 গ্রাম
রসুন	5 গ্রাম
রিকোটা	50 গ্রাম
রুকোলা	50 গ্রাম
রুবার্ব	150 গ্রাম
লাইট বিয়ার 0.33 l ≈ 3 থেকে 7 গ্রাম কার্ব	330 মিলি
লাল কারেন্ট	80 গ্রাম
লাল বাঁধাকপি	150 গ্রাম
লিভার সসেজ	25 গ্রাম
লেটুস / আইসবার্গ লেটুস	100 গ্রাম
লেবু / কাগজি লেবু	30 গ্রাম
ল্যাম্বস লেটুস	50 গ্রাম
শক্ত পনির	30 গ্রাম
শসা	150 গ্রাম
শিতাকে মাশরুম	100 গ্রাম
শিরাতাকি নুডলস	150 গ্রাম
শুকনো ওয়াইন	150 মিলি
শুকনো-পাকানো হ্যাম	30 গ্রাম
শূকরের মাংস	150 গ্রাম
শ্যান্টেরেল মাশরুম	150 গ্রাম

⚠ হলুদ পরিমিত

আখরোট	30 গ্রাম
আচারের শসা	50 গ্রাম
আনারস	110 গ্রাম
এডামামে	100 গ্রাম
ওট দুধ	200 গ্রাম
কমলা	150 গ্রাম
কালো কারেন্ট	80 গ্রাম
ক্লেমেন্টাইন	60 গ্রাম
গাজর	80 গ্রাম
গুজবেরি	100 গ্রাম
গ্রেপফ্রুট	150 গ্রাম
চিনাবাদামের পেস্ট	20 গ্রাম
চীনাবাদাম	30 গ্রাম
ডুমুর	50 গ্রাম
তরমুজ	100 গ্রাম
নারকেল কুঁচি	20 গ্রাম
পাইন বাদাম	20 গ্রাম
পীচ	125 গ্রাম
পেঁপে	70 গ্রাম
পেঁয়াজ	50 গ্রাম
পেস্তা বাদাম	30 গ্রাম
প্যাশন ফ্রুট	50 গ্রাম
প্যাস্টিনাক	150 গ্রাম
বাটারনাট কুমড়া	80 গ্রাম
বাদামের আটা	30 গ্রাম
বিট	60 গ্রাম
বিয়ার, অ্যালকোহলমুক্ত 0.33 l ≈ 12 থেকে 27 গ্রাম কার্ব	330 মিলি
ব্লুবেরি	60 গ্রাম
ব্ল্যাকবেরি	80 গ্রাম
ম্যাকাডেমিয়া বাদাম	30 গ্রাম
র‍্যাস্পবেরি	100 গ্রাম
লাল/হলুদ ক্যাপসিকাম	100 গ্রাম
লিক	100 গ্রাম
লুপিন আটা	30 গ্রাম

× লাল এড়িয়ে চলা ভালো

আঙুর	125 গ্রাম
আপেল	150 গ্রাম
আম	150 গ্রাম
আলু	200 গ্রাম
আলুবোখারা	100 গ্রাম
ওটস	40 গ্রাম
কমলালেবু	60 গ্রাম
কলা	120 গ্রাম
কাজুবাদাম	30 গ্রাম
কিউই	75 গ্রাম
কেচাপ	15 গ্রাম
কেচাপ, কম চিনি	15 গ্রাম
গমের টরটিলা	60 গ্রাম
চিনিহীন কোকো পাউডার, কম চর্বি	10 গ্রাম
চেরি	100 গ্রাম
চেস্টনাট	50 গ্রাম
ছোলা	150 গ্রাম
টমেটো পেস্ট	15 গ্রাম
ডার্ক চকলেট 85%+	15 গ্রাম
ডালিম	30 গ্রাম
নারকেলের আটা	20 গ্রাম
নাশপাতি	150 গ্রাম
পাউরুটি	30 গ্রাম
পাস্তা / নুডলস	200 গ্রাম
পোলেন্টা	150 গ্রাম
প্রোটিন রুটি	50 গ্রাম
বান	60 গ্রাম
ভাত	150 গ্রাম
ভুট্টা	80 গ্রাম
মটরশুঁটি	150 গ্রাম
মসুর ডাল	150 গ্রাম
মিশ্র গমের রুটি	50 গ্রাম
মিষ্টি আলু	200 গ্রাম
সাধারণ কোলা	330 মিলি
হানিডিউ মেলন	100 গ্রাম

সবুজ ক্যাপসিকাম	150 গ্রাম
সবুজ শিম	150 গ্রাম
সয়া দুধ, চিনিহীন	200 গ্রাম
সরিষা	10 গ্রাম
সসেজ / কোল্ড কাট	40 গ্রাম
সাওয়ারক্রাউট	150 গ্রাম

সাদা বাঁধাকপি	150 গ্রাম
সার্ডিন / অ্যাঙ্কোভি	60 গ্রাম
সালামি / চোরিজো	30 গ্রাম
সুইস চার্ড	150 গ্রাম
সূচালো বাঁধাকপি	150 গ্রাম
সূর্যমুখীর বীজ	20 গ্রাম
সেইটান	80 গ্রাম
সেদ্ধ হ্যাম	30 গ্রাম
সেলারি কন্দ	100 গ্রাম

সেলারি ডাঁটা	100 গ্রাম
স্কির, সাদা	150 গ্রাম
স্কুইড / ঝিনুক	150 গ্রাম
স্যামন মাছ	150 গ্রাম
হার্ড ড্রিংক	40 মিলি
হালুমি	60 গ্রাম
হেরিং মাছ	100 গ্রাম
হ্যাজেলনাট	30 গ্রাম
হ্যাজেলনাট পেস্ট	20 গ্রাম

স্ট্রবেরি	100 গ্রাম
হক্কাইডো কুমড়া	80 গ্রাম
হুমুস	50 গ্রাম

হোল গ্রেইন রুটি	50 গ্রাম