Kühlschrank-Blatt: Was passt zu Keto?

Menge = typische Portion. Die Farbe richtet sich nach den Kohlenhydraten ohne Ballaststoffe pro 100 g: grün unter 5 g, gelb 5 bis 10 g, rot über 10 g.

✓ grün passt gut

Artischocke	150 g
Aubergine	200 g
Austernpilze	150 g
Avocado	80 g
Bier 0,33 l ≈ 7 g KH	330 ml
Blumenkohl	200 g
Bratwurst	100 g
Brokkoli	200 g
Butter	10 g
Buttermilch	150 g
Camembert / Brie	30 g
Champignons	150 g
Chiasamen	15 g
Chinakohl	150 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g KH	330 ml
Crème fraîche	30 g
Eier	120 g
Endivie	80 g
Feldsalat	50 g
Fenchel	150 g
Feta	50 g
Fleisch / Fisch natur	150 g
Frische Kräuter	10 g
Frischkäse Doppelrahm	30 g
Frühlingszwiebel	30 g
Garnelen	100 g
Griechischer Joghurt 10 %	150 g
Grüne Bohnen	150 g
Grünkohl	200 g
Gurke	150 g
Hähnchen	150 g
Halloumi	60 g
Hartkäse	30 g
Haselnüsse	30 g
Haselnussmus	20 g
Hering	100 g
Hüttenkäse	100 g
Kaffee / Tee	200 ml
Kapern	10 g
Kefir	150 g
Knoblauch	5 g
Knollensellerie	100 g
Kochschinken	30 g
Kohlrabi	150 g
Kokosmilch	50 g
Kokosnuss	30 g
Kopfsalat / Eisbergsalat	100 g
Kräuterseitlinge	150 g
Kuhmilch 3,5 %	200 g
Kürbiskerne	30 g
Lachs	150 g
Lammfleisch	150 g
Leberwurst	25 g
Leichtbier 0,33 l ≈ 3 bis 7 g KH	330 ml
Leinsamen	15 g
Magerquark	150 g
Mandeldrink ungesüßt	200 g
Mandelmehl	30 g
Mandelmus	20 g
Mandeln	30 g
Mangold	150 g
Mascarpone	30 g
Mayonnaise	15 g
Mozzarella	60 g
Naturjoghurt 3,5 %	150 g
Netzmelone	150 g
Oliven	30 g
Oliven schwarz	30 g
Olivenöl / Kokosöl / MCT-Öl	15 g
Pak Choi	150 g
Paprika grün	150 g
Paranüsse	20 g
Passata	100 g
Pekannüsse	30 g
Pesto	15 g
Pfifferlinge	150 g
Radieschen	80 g
Rhabarber	150 g
Ricotta	50 g
Rindfleisch	150 g
Rosenkohl	150 g
Rote Johannisbeeren	80 g
Rotkohl	150 g
Rucola	50 g
Sahne 30 %	30 g
Salami / Chorizo	30 g
Sardinen / Sardellen	60 g
Sauerkraut	150 g
Schinken roh	30 g
Schmand 24 %	30 g
Schweinefleisch	150 g
Seitan	80 g
Senf	10 g
Sesam	15 g
Shiitake	100 g
Shirataki-Nudeln	150 g
Skyr natur	150 g
Sojadrink ungesüßt	200 g
Sonnenblumenkerne	20 g
Spargel	250 g
Speck / Bacon	30 g
Speisequark 40 % F.i.Tr.	150 g
Spinat	100 g
Spirituosen	40 ml
Spitzkohl	150 g
Staudensellerie	100 g
Thunfisch	80 g
Tintenfisch / Muscheln	150 g
Tofu	100 g
Tomate	150 g
Topinambur	100 g
Wein trocken	150 ml
Weißkohl	150 g
Wurst / Aufschnitt	40 g
Zitrone / Limette	30 g
Zucchini	200 g

⚠ gelb mit Maß

Ananas	110 g
Bier alkoholfrei 0,33 l ≈ 12 bis 27 g KH	330 ml
Brombeeren	80 g
Butternut-Kürbis	80 g
Clementine	60 g
Edamame	100 g
Erdbeeren	100 g
Erdnüsse	30 g
Erdnussmus	20 g
Feigen	50 g
Gewürzgurken	50 g
Grapefruit	150 g
Haferdrink	200 g
Heidelbeeren	60 g
Himbeeren	100 g
Hokkaido-Kürbis	80 g
Hummus	50 g
Karotte	80 g
Kokosraspeln	20 g
Lauch	100 g
Lupinenmehl	30 g
Macadamia	30 g
Mandelmehl	30 g
Maracuja	50 g
Orange	150 g
Papaya	70 g
Paprika rot/gelb	100 g
Pastinake	150 g
Pfirsich	125 g
Pinienkerne	20 g
Pistazien	30 g
Rote Bete	60 g
Schwarze Johannisbeeren	80 g
Stachelbeeren	100 g
Walnüsse	30 g
Wassermelone	100 g
Zwiebel	50 g

× rot besser meiden

Apfel	150 g
Backkakao stark entölt	10 g
Banane	120 g
Birne	150 g
Brötchen	60 g
Cashewkerne	30 g
Cola normal	330 ml
Eiweißbrot	50 g
Erbsen	150 g
Granatapfel	30 g
Haferflocken	40 g
Honigmelone	100 g
Kartoffel	200 g
Ketchup	15 g
Ketchup zuckerreduziert	15 g
Kichererbsen	150 g
Kirschen	100 g
Kiwi	75 g
Kokosmehl	20 g
Mais	80 g
Mandarine	60 g
Mango	150 g
Maronen	50 g
Nudeln	200 g
Pflaume / Zwetschge	100 g
Polenta	150 g
Reis	150 g
Rote Linsen	150 g
Süßkartoffel	200 g
Toastbrot	30 g
Tomatenmark	15 g
Vollkornbrot	50 g
Weintrauben	125 g
Weizenmischbrot	50 g
Weizentortilla	60 g
Zartbitter 85 %+	15 g