Hoja para la nevera: ¿qué va bien con keto?

Cantidad = ración típica. El color depende de los HC netos por 100 g: verde por debajo de 5 g, amarillo de 5 a 10 g, rojo por encima de 10 g.

✓ verde va muy bien

Aceite de oliva / de coco / MCT	15 g
Aceitunas	30 g
Aceitunas negras	30 g
Acelga	150 g
Aguacate	80 g
Ajo	5 g
Alcachofa	150 g
Alcaparras	10 g
Almendras	30 g
Apio	100 g
Apio nabo	100 g
Arenque	100 g
Atún	80 g
Avellanas	30 g
Bebida de almendra sin azúcar	200 g
Bebida de soja sin azúcar	200 g
Berenjena	200 g
Brócoli	200 g
Café / té	200 ml
Calabacín	200 g
Calamares / mejillones	150 g
Camembert / brie	30 g
Canónigos	50 g
Carne / pescado sin procesar	150 g
Cebolleta	30 g
Cerdo	150 g
Cerveza 0,33 l ≈ 7 g de HC	330 ml
Cerveza light 0,33 l ≈ 3 a 7 g de HC	330 ml
Champiñones	150 g
Chucrut	150 g
Coco	30 g
Col china	150 g
Col lombarda	150 g
Col rizada	200 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g de hidratos de carbono	330 ml
Coles de Bruselas	150 g
Coliflor	200 g
Colinabo	150 g
Cordero	150 g
Crema de almendra	20 g
Crema de avellana	20 g
Crème fraîche	30 g
Embutido / fiambre	40 g
Endivia rizada	80 g
Espárragos	250 g
Espinacas	100 g
Feta	50 g
Fideos shirataki	150 g
Gambas	100 g
Grosellas rojas	80 g
Halloumi	60 g
Harina de almendra	30 g
Hierbas frescas	10 g
Hinojo	150 g
Huevos	120 g
Jamón cocido / jamón York	30 g
Jamón serrano	30 g
Judías verdes	150 g
Kéfir	150 g
Leche de coco	50 g
Leche de vaca 3,5 %	200 g
Lechuga / lechuga iceberg	100 g
Licores fuertes	40 ml
Limón / lima	30 g
Mantequilla	10 g
Mascarpone	30 g
Mayonesa	15 g
Melón cantalupo	150 g
Mostaza	10 g
Mozzarella	60 g
Nata 30 %	30 g
Nata agria 24 %	30 g
Nueces de Brasil	20 g
Nueces pecanas	30 g
Pak choi	150 g
Pataca	100 g
Paté de hígado	25 g
Pepino	150 g
Pesto	15 g
Pimiento verde	150 g
Pipas de calabaza	30 g
Pipas de girasol	20 g
Pollo	150 g
Queso cottage	100 g
Queso crema	30 g
Queso curado	30 g
Queso fresco batido desnatado	150 g
Queso fresco batido graso	150 g
Rábanos	80 g
Rebozuelos	150 g
Repollo blanco	150 g
Repollo puntiagudo	150 g
Ricota	50 g
Rúcula	50 g
Ruibarbo	150 g
Salchicha fresca	100 g
Salchichón / chorizo	30 g
Salmón	150 g
Sardinas / anchoas	60 g
Seitán	80 g
Semillas de chía	15 g
Semillas de lino	15 g
Sésamo	15 g
Setas de cardo	150 g
Setas de ostra	150 g
Shiitake	100 g
Skyr natural	150 g
Suero de mantequilla	150 g
Ternera	150 g
Tocino / bacon	30 g
Tofu	100 g
Tomate	150 g
Tomate triturado	100 g
Vino seco	150 ml
Yogur griego 10 %	150 g
Yogur natural 3,5 %	150 g

⚠ amarillo con medida

Arándanos	60 g
Bebida de avena	200 g
Cacahuetes	30 g
Calabaza butternut	80 g
Calabaza Hokkaido	80 g
Cebolla	50 g
Cerveza sin alcohol 0,33 l ≈ 12 a 27 g de hidratos de carbono	330 ml
Chirivía	150 g
Clementina	60 g
Coco rallado	20 g
Crema de cacahuete	20 g
Durazno / melocotón	125 g
Edamame	100 g
Frambuesas	100 g
Fresas	100 g
Grosellas espinosas	100 g
Grosellas negras	80 g
Harina de almendra	30 g
Harina de altramuz	30 g
Higos	50 g
Hummus	50 g
Macadamia	30 g
Maracuyá	50 g
Moras	80 g
Naranja	150 g
Nueces	30 g
Papaya	70 g
Pepinillos en vinagre	50 g
Pimiento rojo/amarillo	100 g
Piña	110 g
Piñones	20 g
Pistachos	30 g
Pomelo	150 g
Puerro	100 g
Remolacha	60 g
Sandía	100 g
Zanahoria	80 g

× rojo mejor evitar

Anacardos	30 g
Arroz	150 g
Batata	200 g
Cacao puro en polvo, muy desgrasado	10 g
Castañas	50 g
Cerezas	100 g
Chocolate negro 85 % o más	15 g
Ciruela	100 g
Cola normal	330 ml
Concentrado de tomate	15 g
Copos de avena	40 g
Garbanzos	150 g
Granada	30 g
Guisantes	150 g
Harina de coco	20 g
Kétchup	15 g
Kétchup reducido en azúcar	15 g
Kiwi	75 g
Lentejas rojas	150 g
Maíz	80 g
Mandarina	60 g
Mango	150 g
Manzana	150 g
Melón verde	100 g
Pan de molde	30 g
Pan de trigo y centeno	50 g
Pan integral	50 g
Pan proteico	50 g
Panecillo de trigo	60 g
Pasta	200 g
Patata	200 g
Pera	150 g
Plátano	120 g
Polenta	150 g
Tortilla de trigo	60 g
Uvas	125 g