फ़्रिज की शीट: कीटो में क्या चलेगा?

मात्रा = सामान्य सर्विंग। रंग प्रति 100 g फ़ाइबर के बिना कार्बोहाइड्रेट के हिसाब से तय होता है: हरा 5 g से कम, पीला 5 से 10 g, लाल 10 g से ज़्यादा।

✓ हरा अच्छी तरह चलेगा

अंडे	120 g
अरुगुला	50 g
अलसी	15 g
आर्टिचोक	150 g
एंडाइव सलाद	80 g
एवोकाडो	80 g
ऑयस्टर मशरूम	150 g
कच्चा हैम	30 g
कद्दू के बीज	30 g
कम फ़ैट ताज़ा दही-चीज़	150 g
काले जैतून	30 g
किंग ऑयस्टर मशरूम	150 g
केपर्स	10 g
केफ़िर	150 g
केल	200 g
कैमेम्बर्ट / ब्री चीज़	30 g
कॉटेज चीज़	100 g
कॉफ़ी / चाय	200 मिली
कोला ज़ीरो	330 मिली
0.33 लीटर ≈ 0 g कार्ब	
क्रीम 30%	30 g
क्रीम चीज़	30 g
क्रेम फ़्रेश	30 g
खरबूजा	150 g
खीरा	150 g
गाँठ गोभी	150 g
गाय का दूध 3.5%	200 g
ग्रीक योगर्ट 10%	150 g
चाइनीज़ पत्तागोभी	150 g
चिकन	150 g
चिया सीड्स	15 g
छाछ	150 g
छोटी लाल मूली	80 g
ज़ुकीनी	200 g
जेरूसलम आर्टिचोक	100 g
जैतून	30 g
जैतून / नारियल / MCT तेल	15 g
झींगा	100 g
टमाटर	150 g
टूना	80 g
टोफ़ू	100 g
ड्राई वाइन	150 मिली
ताज़ा दही-चीज़, फ़ुल-फ़ैट	150 g
ताज़ी जड़ी-बूटियाँ	10 g
तिल	15 g
नारियल	30 g
नारियल का दूध	50 g
नींबू / लाइम	30 g
नुकीली पत्तागोभी	150 g
पका हुआ हैम	30 g
पाक चोई	150 g
पालक	100 g
पासाटा	100 g
पीकन	30 g
पेस्टो	15 g
पोर्क / सूअर का मांस	150 g
फूलगोभी	200 g
फ़ेटा	50 g
फ़्रेंच बीन्स	150 g
बादाम	30 g
बादाम का आटा	30 g
बादाम का दूध, बिना मीठा	200 g
बादाम बटर	20 g
बिना मीठा सोया दूध	200 g
बीफ़	150 g
बीयर	330 मिली
0.33 लीटर ≈ 7 g कार्ब	
बेकन	30 g
बैंगन	200 g
ब्रसल्स स्प्राउट्स	150 g
ब्राज़ील नट्स	20 g
ब्रैटवुर्स्ट	100 g
ब्रोकली	200 g
मक्खन	10 g
मशरूम	150 g
मस्करपोन चीज़	30 g
मस्टर्ड सॉस	10 g
मांस / मछली	150 g
मेयोनीज़	15 g
मोज़ेरेला	60 g
रिकोटा चीज़	50 g
रुबार्ब	150 g
लहसुन	5 g
लाइट बीयर	330 मिली
0.33 लीटर ≈ 3 से 7 g कार्ब	
लाल करंट	80 g
लाल पत्तागोभी	150 g
लिवर सॉसेज	25 g
लैम्ब	150 g
लैम्ब्स लेट्यूस	50 g
शतावरी	250 g
शिटाके मशरूम	100 g
शिराताकी नूडल्स	150 g
शैंटरेल मशरूम	150 g
सख़्त चीज़	30 g
सफ़ेद पत्तागोभी	150 g
सलाद पत्ता / आइसबर्ग लेट्यूस	100 g
सलामी / चोरिज़ो	30 g
सादा दही 3.5%	150 g
सार्डिन / एंकोवी	60 g
सावर क्रीम 24%	30 g
सीटन	80 g
सूरजमुखी के बीज	20 g
सेलेरियाक	100 g
सेलेरी	100 g
सैल्मन	150 g
सॉसेज / कोल्ड कट्स	40 g

⚠ पीला नाप-तौल कर

अंजीर	50 g
अखरोट	30 g
अचारी खीरे	50 g
अनानास	110 g
आड़ू	125 g
एडामामे	100 g
ओट मिल्क	200 g
काला करंट	80 g
क्लेमेंटाइन	60 g
गाजर	80 g
गूज़बेरी	100 g
ग्रेपफ़्रूट	150 g
चिलगोज़ा	20 g
चुकंदर	60 g
तरबूज़	100 g
नारियल का बुरादा	20 g
पपीता	70 g
पार्सनिप	150 g
पिस्ता	30 g
पैशन फ़्रूट	50 g
प्याज़	50 g
बटरनट कद्दू	80 g
बादाम का आटा	30 g
बीयर, बिना अल्कोहल	330 मिली
0.33 लीटर ≈ 12 से 27 g कार्ब	
ब्लूबेरी	60 g
ब्लैकबेरी	80 g
मूँगफली	30 g
मूँगफली का मक्खन	20 g
मैकाडामिया	30 g
रास्पबेरी	100 g
लाल/पीली शिमला मिर्च	100 g
लीक	100 g
ल्यूपिन का आटा	30 g
संतरा	150 g
स्ट्रॉबेरी	100 g

× लाल बेहतर है बचें

अंगूर	125 g
अनार	30 g
आम	150 g
आलू	200 g
आलू बुखारा / प्लम	100 g
ओट्स	40 g
काजू	30 g
कीवी	75 g
केचप	15 g
केचप, कम चीनी वाला	15 g
केला	120 g
कोको पाउडर, बिना मीठा	10 g
गेहूँ का टॉर्टिला	60 g
गेहूँ का बन / पाव	60 g
गेहूँ-राई मिक्स ब्रेड	50 g
चावल	150 g
चेरी	100 g
छोले	150 g
टमाटर पेस्ट	15 g
डार्क चॉकलेट 85%+	15 g
नारियल का आटा	20 g
नाशपाती	150 g
पास्ता / नूडल्स	200 g
पोलेंटा	150 g
प्रोटीन ब्रेड	50 g
मक्का	80 g
लाल मसूर दाल	150 g
शकरकंद	200 g
शाहबलूत	50 g
संतरा	60 g
सफ़ेद टोस्ट ब्रेड	30 g
सामान्य कोला	330 मिली
सेब	150 g
हनीड्यू खरबूजा	100 g
हरी मटर	150 g
होल ग्रेन ब्रेड	50 g

सौंफ़ कंद	150 g	स्विस चार्ड	150 g	हेज़लनट	30 g	हम्मस	50 g
सौरक्राउट	150 g	हरी प्याज़	30 g	हेज़लनट बटर	20 g	होक्काइडो कद्दू	80 g
स्कायर, सादा	150 g	हरी शिमला मिर्च	150 g	हेरिंग मछली	100 g		
स्क्विड / मसल्स	150 g	हार्ड ड्रिंक	40 मिली	हैलौमी	60 g		