Lembar kulkas: apa yang cocok untuk keto?

Jumlah = porsi umum. Warna mengikuti karbohidrat tanpa serat per 100 g: hijau di bawah 5 g, kuning 5 sampai 10 g, merah di atas 10 g.

✓ hijau cocok

Adas	150 g
Akar seledri	100 g
Almond	30 g
Alpukat	80 g
Anggur kering	150 ml
Artichoke	150 g
Artichoke Yerusalem	100 g
Arugula	50 g
Asparagus	250 g
Ayam	150 g
Bacon	30 g
Bawang putih	5 g
Bayam	100 g
Biji bunga matahari	20 g
Biji chia	15 g
Biji labu	30 g
Biji rami	15 g
Bir 0,33 l ≈ 7 g karbohidrat	330 ml
Bir ringan 0,33 l ≈ 3 sampai 7 g karbohidrat	330 ml
Brokoli	200 g
Buncis	150 g
Buttermilk	150 g
Camembert / brie	30 g
Caper	10 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g karbohidrat	330 ml
Crème fraîche	30 g
Cumi-cumi / kerang	150 g
Daging / ikan tanpa olahan	150 g
Daging babi	150 g
Daging domba	150 g
Daging sapi	150 g
Daun bawang	30 g
Endive	80 g
Halloumi	60 g
Ham kering mentah	30 g
Ham masak	30 g
Hazelnut	30 g
Herba segar	10 g
Ikan haring	100 g
Jamur chanterelle	150 g
Jamur kancing	150 g
Jamur shiitake	100 g
Jamur tiram	150 g
Jamur tiram raja	150 g
Kacang Brasil	20 g
Kale	200 g
Kefir	150 g
Keju cottage	100 g
Keju feta	50 g
Keju keras	30 g
Keju krim berlemak penuh	30 g
Kelapa	30 g
Kembang kol	200 g
Kismis merah	80 g
Kol rabi	150 g
Kopi / teh	200 ml
Krim asam 24%	30 g
Krim kental 30%	30 g
Kuark berlemak penuh	150 g
Kuark rendah lemak	150 g
Kubis Brussel	150 g
Kubis merah	150 g
Kubis putih	150 g
Kubis runcing	150 g
Lemon / limau	30 g
Lobak merah kecil	80 g
Mascarpone	30 g
Mayones	15 g
Melon jaring	150 g
Mentega	10 g
Mentimun	150 g
Mi shirataki	150 g
Minuman keras	40 ml
Minyak zaitun / minyak kelapa / minyak MCT	15 g
Mozzarella	60 g
Mustard	10 g
Pak choi	150 g
Paprika hijau	150 g
Passata	100 g
Pasta hati	25 g
Pecan	30 g
Pesto	15 g
Rabarber	150 g
Ricotta	50 g
Salami / chorizo	30 g
Salmon	150 g
Santan	50 g
Sarden / ansovi	60 g
Sauerkraut	150 g
Sawi putih	150 g
Seitan	80 g
Selada / selada iceberg	100 g
Selada domba	50 g
Selai almond	20 g
Selai hazelnut	20 g
Seledri batang	100 g
Skyr tawar	150 g
Sosis / daging dingin iris	40 g
Sosis bakar	100 g
Susu almond tanpa gula	200 g
Susu kedelai tanpa gula	200 g
Susu sapi 3,5%	200 g
Swiss chard	150 g
Tahu	100 g
Telur	120 g
Tepung almond	30 g
Terung	200 g
Tomat	150 g
Tuna	80 g
Udang	100 g
Wijen	15 g
Yoghurt tawar 3,5%	150 g
Yoghurt Yunani 10%	150 g
Zaitun	30 g
Zaitun hitam	30 g
Zukini	200 g

⚠ kuning secukupnya

Acar mentimun	50 g
Bawang bombai	50 g
Bawang perai	100 g
Biji pinus	20 g
Bir nonalkohol 0,33 l ≈ 12 sampai 27 g karbohidrat	330 ml
Bit	60 g
Blackberry	80 g
Blueberry	60 g
Buah ara	50 g
Edamame	100 g
Gooseberry	100 g
Grapefruit	150 g
Hummus	50 g
Jeruk clementine	60 g
Jeruk manis	150 g
Kacang tanah	30 g
Kelapa parut kering	20 g
Kenari	30 g
Kismis hitam	80 g
Labu butternut	80 g
Labu Hokkaido	80 g
Makadamia	30 g
Markisa	50 g
Nanas	110 g
Paprika merah/kuning	100 g
Pastinaka	150 g
Pepaya	70 g
Persik	125 g
Pistachio	30 g
Raspberry	100 g
Selai kacang tanah	20 g
Semangka	100 g
Stroberi	100 g
Susu oat	200 g
Tepung almond	30 g
Tepung lupin	30 g
Wortel	80 g

× merah sebaiknya dihindari

Anggur	125 g
Apel	150 g
Bubuk kakao tanpa gula, rendah lemak	10 g
Buncis kabuli	150 g
Ceri	100 g
Cokelat hitam 85%+	15 g
Cola biasa	330 ml
Delima	30 g
Jagung	80 g
Jeruk mandarin	60 g
Kacang polong	150 g
Kastanye	50 g
Kentang	200 g
Kiwi	75 g
Lentil merah, rebus	150 g
Mangga	150 g
Melon madu	100 g
Mete	30 g
Nasi	150 g
Oat gulung	40 g
Pasta	200 g
Pasta tomat	15 g
Pir	150 g
Pisang	120 g
Plum / prem	100 g
Polenta	150 g
Roti bun	60 g
Roti gandum campuran	50 g
Roti gandum utuh	50 g
Roti protein	50 g
Roti tawar	30 g
Saus tomat	15 g
Saus tomat rendah gula	15 g
Tepung kelapa	20 g
Tortilla gandum	60 g
Ubi jalar	200 g