Foglio per il frigo: cosa va bene con la keto?

Quantità = porzione tipica. Il colore dipende dai carboidrati netti per 100 g: verde sotto i 5 g, giallo da 5 a 10 g, rosso sopra i 10 g.

✓ verde va bene

Asparagi	250 g
Avocado	80 g
Bevanda alle mandorle non zuccherata	200 g
Bietola	150 g
Birra 0,33 l ≈ 7 g di carboidrati	330 ml
Broccoli	200 g
Burro	10 g
Carne / pesce al naturale	150 g
Cavolfiore	200 g
Cavolini di Bruxelles	150 g
Cavolo cappuccio / crauti	150 g
Cavolo cinese	150 g
Cavolo rapa	150 g
Cavolo riccio	200 g
Cavolo rosso	150 g
Cetriolo	150 g
Champignon	150 g
Cocco	30 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g di carboidrati	330 ml
Crème fraîche	30 g
Fagiolini	150 g
Farina di mandorle	30 g
Feta	50 g
Finocchio	150 g
Fiocchi di latte	100 g
Formaggio fresco spalmabile	30 g
Formaggio stagionato	30 g
Gamberi	100 g
Halloumi	60 g
Kefir	150 g
Latte di cocco	50 g
Latte vaccino 3,5 %	200 g
Latticello	150 g
Lattuga / lattuga iceberg	100 g
Limone / lime	30 g
Maionese	15 g
Melanzana	200 g
Mozzarella	60 g
Nocciole	30 g
Noci del Brasile	20 g
Noci pecan	30 g
Noodles shirataki	150 g
Olio d'oliva / olio di cocco / olio MCT	15 g
Olive	30 g
Pak choi	150 g
Pancetta / bacon	30 g
Panna 30 %	30 g
Panna acida 24 %	30 g
Pomodoro	150 g
Quark	150 g
Quark magro	150 g
Rabarbaro	150 g
Ravanelli	80 g
Ribes rosso	80 g
Rucola	50 g
Salmone	150 g
Salumi / affettati	40 g
Sedano a coste	100 g
Sedano rapa	100 g
Seitan	80 g
Semi di chia	15 g
Semi di girasole	20 g
Semi di lino	15 g
Semi di zucca	30 g
Senape	10 g
Skyr naturale	150 g
Spinaci	100 g
Tofu	100 g
Topinambur	100 g
Uova	120 g
Valerianella	50 g
Vino secco	150 ml
Yogurt greco 10 %	150 g
Yogurt naturale 3,5 %	150 g
Zucchine	200 g

⚠ giallo con misura

Anguria	100 g
Arachidi	30 g
Barbabietola rossa	60 g
Bevanda all'avena	200 g
Birra analcolica 0,33 l ≈ 12–27 g di carboidrati	330 ml
Carota	80 g
Cipolla	50 g
Farina di lupino	30 g
Farina di mandorle	30 g
Fragole	100 g
Hummus	50 g
Lamponi	100 g
Mais	150 g
Mandorle	30 g
Mirtilli	60 g
More	80 g
Noci	30 g
Noci macadamia	30 g
Pastinaca	150 g
Peperone rosso/giallo	100 g
Peperone verde	150 g
Pinoli	20 g
Pistacchi	30 g
Pompelmo	150 g
Porro	100 g
Ribes nero	80 g
Uva spina	100 g
Zucca butternut	80 g
Zucca Hokkaido	80 g

× rosso meglio evitare

Anacardi	30 g
Banana	120 g
Cacao amaro in polvere molto sgrassato	10 g
Ceci	150 g
Ciliegie	100 g
Cioccolato fondente 85 % e oltre	15 g
Cola normale	330 ml
Farina di cocco	20 g
Ketchup	15 g
Ketchup a ridotto contenuto di zuccheri	15 g
Lenticchie rosse	150 g
Mango	150 g
Mela	150 g
Pane proteico	50 g
Patata	200 g
Patata dolce	200 g
Piselli	150 g
Uva	125 g