冷蔵庫用シート：ケトに合うものは？

量は目安の1食分です。色は、100gあたりの食物繊維を除く糖質で分けています。緑は5g未満、黄は5〜10g、赤は10g超です。

✓ 緑 よく合う

アーティチョーク	150 g
アーモンド	30 g
アーモンドバター	20 g
アーモンドプードル（全脂）	30 g
アーモンドミルク（無糖）	200 g
アスパラガス	250 g
アボカド	80 g
アンズタケ（シャントレル）	150 g
イカ・タコ／貝類	150 g
イワシ／アンチョビ	60 g
エビ	100 g
エリンギ	150 g
エンダイブ	80 g
オリーブ	30 g
オリーブオイル／ココナッツオイル／MCTオイル	15 g
カッテージチーズ	100 g
かぼちゃの種	30 g
カマンベール／ブリー	30 g
カリフラワー	200 g
きくいも	100 g
キャベツ（生、白キャベツ）	150 g
きゅうり	150 g
ギリシャヨーグルト（脂肪分10%）	150 g
クリームチーズ（高脂肪）	30 g
クレームフレッシュ	30 g
クワルク（ドイツのフレッシュチーズ、乾物中脂肪40%）	150 g
ケール	200 g
ケッパー	10 g
ケフィア	150 g
コーヒー／紅茶・お茶（無糖）	200 ml
コーラゼロ 330ml≒糖質0g	330 ml
コールラビ	150 g
ココナッツ（生）	30 g
ココナッツミルク	50 g
ごま	15 g
サーモン	150 g
さやいんげん	150 g
サラミ／チョリソー	30 g
ザワークラウト	150 g
サワークリーム（ドイツのシュマント、脂肪分24%）	30 g
しいたけ	100 g
しらたき	150 g
スキール（プレーン）	150 g
ズッキーニ	200 g
セイタン	80 g
セロリ	100 g
セロリアック（根セロリ）	100 g
ソーセージ（ブラートヴルスト）	100 g
ソーセージ／ハム類	40 g
チアシード	15 g
チンゲンサイ	150 g
ツナ缶	80 g
トマト	150 g
トマトピューレ（裏ごしトマト）	100 g
なす	200 g
ニシン	100 g
にんにく	5 g
ネットメロン（カンタループ）	150 g
ハードチーズ（ゴーダ、パルメザンなど）	30 g
バジルペースト（ジェノヴェーゼ）	15 g
バター	10 g
バターミルク	150 g
ハルーミ	60 g
ピーカンナッツ	30 g
ピーマン（緑）	150 g
ビール 330ml≒糖質7g	330 ml
ひまわりの種	20 g
ヒラタケ	150 g
フェタ	50 g
フェンネル（ウイキョウ）	150 g
フダンソウ（スイスチャード）	150 g
ブラジルナッツ	20 g
プレーンヨーグルト（脂肪分3.5%）	150 g
フレッシュハーブ（パセリ、バジル）	10 g
ブロッコリー	200 g
ベーコン	30 g

⚠ 黄 量を考えて

アーモンドプードル（部分脱脂）	30 g
いちご	100 g
いちじく（生）	50 g
オートミルク	200 g
オレンジ	150 g
カシス（黒すぐり）	80 g
グーズベリー（西洋すぐり）	100 g
くるみ	30 g
グレープフルーツ	150 g
クレメンタイン	60 g
ココナッツファイン（ココナッツフレーク）	20 g
スイカ	100 g
にんじん	80 g
ノンアルコールビール 330ml≒糖質12〜27g	330 ml
パースニップ	150 g
パイナップル	110 g
バターナッツかぼちゃ	80 g
パッションフルーツ	50 g
パパイヤ	70 g
パプリカ（赤・黄）	100 g
ビーツ	60 g
ピーナッツ（ロースト）	30 g
ピーナッツバター	20 g
ピクルス（きゅうりの酢漬け）	50 g
ピスタチオ	30 g
フムス	50 g
ブラックベリー	80 g
ブルーベリー	60 g

× 赤 避けたほうがよい

えんどう豆（グリンピース）	150 g
オートミール（ロールドオーツ）	40 g
カシューナッツ	30 g
キウイ	75 g
ケチャップ	15 g
ココナッツフラワー	20 g
ごはん・米（炊いたもの）	150 g
さくらんぼ（甘果）	100 g
ざくろ（種）	30 g
さつまいも	200 g
じゃがいも	200 g
ダークチョコレート（カカオ85%以上）	15 g
とうもろこし	80 g
トマトペースト	15 g
パスタ・麺（ゆで）	200 g
バナナ	120 g
ハニーデューメロン	100 g
ひよこ豆（ゆで）	150 g
ぶどう	125 g
プラム／西洋すもも	100 g
ポレンタ（調理済み）	150 g
マロン（栗）	50 g
マンゴー	150 g
みかん（マンダリン）	60 g
りんご	150 g
ロールパン（小麦）	60 g
小麦のトルティーヤ（ラップ）	60 g

ヘーゼルナッツ	30 g
ヘーゼルナッツバター	20 g
ほうれん草	100 g
ボンレスハム（加熱ハム）	30 g
マスカルポーネ	30 g
マスタード	10 g
マッシュルーム	150 g
マヨネーズ	15 g
モッツァレラ	60 g
ライトビール 330ml≒糖質3〜7g	330 ml
ラディッシュ	80 g
ラムズレタス（コーンサラダ）	50 g
ラム肉	150 g
リコッタ	50 g
ルッコラ	50 g
ルバーブ	150 g

レタス／アイスバーグレタス	100 g
レバーペースト（レバーソーセージ）	25 g
レモン／ライム	30 g
亜麻仁（フラックスシード）	15 g
芽キャベツ	150 g
牛肉（ステーキ、ひき肉）	150 g
牛乳（脂肪分3.5%）	200 g
鶏肉（むね、もも）	150 g
黒オリーブ	30 g
紫キャベツ	150 g
蒸留酒（ウォッカ、ジン、ウイスキー）	40 ml
辛口ワイン（赤・白）	150 ml

生クリーム（脂肪分30%）	30 g
生ハム	30 g
青ねぎ（小ねぎ）	30 g
赤すぐり（レッドカラント）	80 g
尖りキャベツ（ポイントキャベツ）	150 g
豆腐	100 g
豚肉（赤身）	150 g
肉／魚（味付けなし）	150 g
白菜	150 g
無脂肪クワルク（ドイツのフレッシュチーズ）	150 g
無調整豆乳	200 g
卵	120 g

ポロねぎ（リーキ）	100 g
マカダミアナッツ	30 g
ラズベリー	100 g
ルピナス粉	30 g
玉ねぎ	50 g
栗かぼちゃ（ホッカイドウ種）	80 g
枝豆	100 g
松の実	20 g
桃	125 g

食パン・小麦ブレンドパン	50 g
食パン（トースト用）	30 g
赤レンズ豆（ゆで）	150 g
全粒粉パン・ライ麦パン	50 g
低糖質のたんぱく質パン	50 g
糖質控えめのケチャップ	15 g
普通のコーラ	330 ml
無糖ココアパウダー（低脂肪）	10 g
洋なし	150 g