냉장고 시트: 키토에 맞는 것은?

양은 일반적인 1회 분량이에요. 색은 100g당 식이섬유를 뺀 탄수화물로 정해요. 초록은 5g 미만, 노랑은 5~10g, 빨강은 10g 초과예요.

✓ 초록 잘 맞아요

가지	200 g
간 소시지 (리버부어스트)	25 g
고기 / 생선(양념 안 한 것)	150 g
구이용 소시지 (브라트부어스트)	100 g
그릭 요거트 10%	150 g
근대	150 g
껍질콩(그린빈)	150 g
느타리버섯	150 g
달걀	120 g
닭고기(가슴살, 넓적다리)	150 g
돼지고기(살코기)	150 g
두부	100 g
드라이 와인 (레드/화이트)	150 ml
뚱딴지(돼지감자)	100 g
라이트 맥주 0.33l ≈ 탄수화물 3~7g	330 ml
래디시	80 g
레드커런트	80 g
레몬 / 라임	30 g
루바브	150 g
루콜라	50 g
리코타 치즈	50 g
마늘	5 g
마스카르포네	30 g
마요네즈	15 g
맥주 0.33l ≈ 탄수화물 7g	330 ml
머스크멜론	150 g
머스터드	10 g
모차렐라	60 g
무가당 두유	200 g
무가당 아몬드 음료	200 g
바질 페스토	15 g
방울양배추	150 g
배추	150 g
버터	10 g
버터밀크	150 g
베이컨	30 g
브라질너트	20 g
브로콜리	200 g
블랙 올리브	30 g
뾰족양배추	150 g
뿌리셀러리 (셀러리악)	100 g
사워크림 24% (독일 슈만트)	30 g
살구버섯	150 g
살라미 / 초리소	30 g
상추 / 양상추	100 g
새송이버섯	150 g
새우	100 g
생크림 30%	30 g
생햄(프로슈토, 하몽)	30 g
세이탄	80 g
셀러리	100 g
소고기(스테이크, 다짐육)	150 g
소시지 / 슬라이스 육가공품	40 g
스키르(무가당)	150 g
시금치	100 g
시라타키 면 (곤약면)	150 g
신선한 허브(파슬리, 바질)	10 g
아마씨	15 g
아몬드	30 g
아몬드 가루(지방 그대로)	30 g
아몬드 버터	20 g
아보카도	80 g
아스파라거스	250 g
아티초크	150 g
양고기	150 g
양송이버섯	150 g
엔다이브	80 g
연어	150 g
오이	150 g
오징어 / 조개류	150 g
올리브	30 g
올리브유 / 코코넛오일 / MCT 오일	15 g
우유 3.5%	200 g
익힌 햄(슬라이스 햄)	30 g
자우어크라우트	150 g
저지방 쿼크 (독일식 생치즈)	150 g
적양배추	150 g
정어리 / 멸치 (안초비)	60 g
주키니호박	200 g
증류주(보드카, 진, 위스키)	40 ml
쪽파	30 g
참깨	15 g
참치 통조림	80 g
청경채	150 g
청어	100 g
청피망	150 g
치아씨드	15 g
카망베르 / 브리	30 g
커피 / 차(블랙, 무가당)	200 ml
케이퍼	10 g
케일	200 g
케피어	150 g
코코넛 밀크	50 g
코코넛(생)	30 g
코티지 치즈	100 g
콘샐러드(어린잎 채소)	50 g

⚠ 노랑 적당히

구스베리	100 g
귀리 음료(오트밀크)	200 g
단호박(홋카이도 호박)	80 g
당근	80 g
딸기	100 g
땅콩(볶은 것)	30 g
땅콩버터	20 g
라즈베리	100 g
루피너스 가루	30 g
리크(서양 대파)	100 g
마카다미아	30 g
무알코올 맥주 0.33l ≈ 탄수화물 12~27g	330 ml
무화과(생것)	50 g
버터넛 호박	80 g
복숭아	125 g
블랙베리	80 g
블랙커런트	80 g
블루베리	60 g
비트	60 g
빨간/노란 파프리카	100 g
수박	100 g
아몬드 가루(부분 탈지)	30 g
양파	50 g
에다마메	100 g
오렌지	150 g
오이 피클	50 g
자몽	150 g
잣	20 g
코코넛 슬라이스	20 g
클레멘타인	60 g
파스닙	150 g
파인애플	110 g
파파야	70 g
패션프루트	50 g
피스타치오	30 g
호두	30 g

✕ 빨강 피하는 게 좋아요

감자	200 g
고구마	200 g
귀리 플레이크 (오트밀)	40 g
귤	60 g
다크초콜릿 85% 이상	15 g
단백질 빵	50 g
망고	150 g
무가당 코코아 파우더 (탈지)	10 g
밀 또띠아(랩)	60 g
밀 롤빵	60 g
밀 혼합빵(일반 빵)	50 g
바나나	120 g
밤	50 g
배	150 g
병아리콩(삶은 것)	150 g
붉은 렌틸콩(삶은 것)	150 g
사과	150 g
석류	30 g
식빵	30 g
쌀밥(익힌 것)	150 g
옥수수	80 g
완두콩	150 g
일반 콜라	330 ml
자두 / 서양자두	100 g
체리(단 것)	100 g
캐슈넛	30 g
케첩	15 g
케첩(저당)	15 g
코코넛 가루	20 g
키위	75 g
토마토 페이스트	15 g
통곡물빵	50 g
파스타·국수(삶은 것)	200 g
포도	125 g
폴렌타(익힌 것)	150 g

콜라 제로 0.33l ≈ 탄수화물 0g	330 ml
콜라비	150 g
콜리플라워	200 g
쿼크 40%(독일식 풀팻 생치즈)	150 g
크렘 프레슈	30 g
크림치즈(풀팻)	30 g

토마토	150 g
토마토 퓌레 (파사타)	100 g
페타 치즈	50 g
펜넬(회향)	150 g
표고버섯	100 g
플레인 요거트 3.5%	150 g
피칸	30 g

하드 치즈(고다, 파르메산 ...)	30 g
할루미	60 g
해바라기씨	20 g
헤이즐넛	30 g
헤이즐넛 버터	20 g
호박씨	30 g
흰 양배추(생것)	150 g

후무스	50 g

허니듀 멜론	100 g