Koelkastblad: wat past bij keto?

Hoeveelheid = typische portie. De kleur hangt af van de koolhydraten zonder vezels per 100 g: groen onder 5 g, geel 5 tot 10 g, rood boven 10 g.

✓ groen past goed

Aardpeer	100 g
Amandelboter	20 g
Amandelen	30 g
Amandelmeel	30 g
Amandelmelk ongezoet	200 g
Andijvie	80 g
Artisjok	150 g
Asperges	250 g
Aubergine	200 g
Avocado	80 g
Bier 0,33 l ≈ 7 g koolhydraten	330 ml
Bleekselderij	100 g
Bloemkool	200 g
Boerenkool	200 g
Boter	10 g
Braadworst	100 g
Broccoli	200 g
Camembert / brie	30 g
Cantharellen	150 g
Champignons	150 g
Chiazaad	15 g
Chinese kool	150 g
Citroen / limoen	30 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g koolhydraten	330 ml
Cottage cheese	100 g
Courgette	200 g
Crème fraîche	30 g
Droge wijn	150 ml
Eieren	120 g
Feta	50 g
Garnalen	100 g
Gekookte ham	30 g
Griekse yoghurt 10 % vet	150 g
Groene paprika	150 g
Halloumi	60 g
Harde kaas	30 g
Haring	100 g
Hazelnootboter	20 g
Hazelnoten	30 g
Inktvis / mosselen	150 g
Kappertjes	10 g
Karnemelk	150 g
Kefir	150 g
Kip	150 g
Knoflook	5 g
Knolselderij	100 g
Koffie / thee	200 ml
Kokosmelk	50 g
Kokosnoot	30 g
Komkommer	150 g
Koningsoesterzwam	150 g
Koolrabi	150 g
Kropsla / ijsbergsla	100 g
Kwark, volvet	150 g
Lamsvlees	150 g
Lente-ui	30 g
Leverworst	25 g
Light bier 0,33 l ≈ 3 tot 7 g koolhydraten	330 ml
Lijnzaad	15 g
Magere kwark	150 g
Mascarpone	30 g
Mayonaise	15 g
Mosterd	10 g
Mozzarella	60 g
Naturel yoghurt 3,5 % vet	150 g
Netmeloen	150 g
Oesterzwammen	150 g
Olijfolie / kokosolie / MCT-olie	15 g
Olijven	30 g
Paksoi	150 g
Paranoten	20 g
Passata	100 g
Pecannoten	30 g
Pesto	15 g
Pompoenpitten	30 g
Rabarber	150 g
Radijsjes	80 g
Rauwe ham	30 g
Ricotta	50 g
Rode bessen	80 g
Rode kool	150 g
Room, 30 % vet	30 g
Roomkaas, volvet	30 g
Rucola	50 g
Rundvlees	150 g
Salami / chorizo	30 g
Sardines / ansjovis	60 g
Seitan	80 g
Sesamzaad	15 g
Shiitake	100 g
Shirataki-noedels	150 g
Skyr naturel	150 g
Snijbiet	150 g
Sojadrink ongezoet	200 g
Spek / bacon	30 g
Sperziebonen	150 g
Spinazie	100 g
Spitskool	150 g
Spruitjes	150 g
Sterke drank	40 ml
Tofu	100 g
Tomaat	150 g
Tonijn	80 g
Varkensvlees	150 g
Veldsla	50 g
Venkel	150 g
Verse kruiden	10 g
Vlees / vis, naturel	150 g
Volle melk 3,5 % vet	200 g
Witte kool	150 g
Worst / vleeswaren	40 g
Zalm	150 g
Zonnebloempitten	20 g
Zure room 24 %	30 g
Zuurkool	150 g
Zwarte olijven	30 g

⚠ geel met mate

Aardbeien	100 g
Alcoholvrij bier 0,33 l ≈ 12 tot 27 g koolhydraten	330 ml
Amandelmeel	30 g
Ananas	110 g
Augurken	50 g
Blauwe bessen	60 g
Bramen	80 g
Butternutpompoen	80 g
Clementine	60 g
Edamame	100 g
Frambozen	100 g
Grapefruit	150 g
Havermelk	200 g
Hokkaidopompoen	80 g
Hummus	50 g
Kokosrasp	20 g
Kruisbessen	100 g
Lupinemeel	30 g
Macadamianoten	30 g
Papaja	70 g
Passievrucht	50 g
Pastinaak	150 g
Perzik	125 g
Pijnboompitten	20 g
Pinda's	30 g
Pindakaas	20 g
Pistachenoten	30 g
Prei	100 g
Rode biet	60 g
Rode/gele paprika	100 g
Sinaasappel	150 g
Ui	50 g
Vijgen	50 g
Walnoten	30 g
Watermeloen	100 g
Wortel	80 g
Zwarte bessen	80 g

× rood liever mijden

Aardappel	200 g
Appel	150 g
Banaan	120 g
Broodje	60 g
Cacaopoeder, sterk ontvet	10 g
Cashewnoten	30 g
Druiven	125 g
Eiwitbrood	50 g
Erwten	150 g
Gewone cola	330 ml
Granaatappel	30 g
Havermout	40 g
Honingmeloen	100 g
Kersen	100 g
Ketchup	15 g
Ketchup, suikerarm	15 g
Kikkererwten	150 g
Kiwi	75 g
Kokosmeel	20 g
Lichtbruin brood	50 g
Mais	80 g
Mandarijn	60 g
Mango	150 g
Pasta	200 g
Peer	150 g
Polenta	150 g
Pruim	100 g
Pure chocolade 85 %+	15 g
Rijst	150 g
Rode linzen	150 g
Tamme kastanjes	50 g
Tarwetortilla	60 g
Tomatenpuree	15 g
Tostibrood	30 g
Volkorenbrood	50 g
Zoete aardappel	200 g