Kartka na lodówkę: co pasuje do keto?

Ilość = typowa porcja. Kolor zależy od węglowodanów bez błonnika na 100 g: zielony poniżej 5 g, żółty 5 do 10 g, czerwony powyżej 10 g.

✓ zielony pasuje dobrze

Awokado	80 g
Bakłażan	200 g
Boczek / bekon	30 g
Boczniak królewski	150 g
Boczniaki	150 g
Boćwina	150 g
Brokuły	200 g
Brukselka	150 g
Camembert / brie	30 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g WW	330 ml
Crème fraîche	30 g
Cukinia	200 g
Cytryna / limonka	30 g
Czerwone porzeczki	80 g
Czosnek	5 g
Dymka	30 g
Endywia	80 g
Fasolka szparagowa	150 g
Feta	50 g
Halloumi	60 g
Jagnięcina	150 g
Jajka	120 g
Jarmuż	200 g
Jogurt grecki 10%	150 g
Jogurt naturalny 3,5%	150 g
Kalafior	200 g
Kalarepa	150 g
Kalmary / małże	150 g
Kapary	10 g
Kapusta biała	150 g
Kapusta czerwona	150 g
Kapusta kiszona	150 g
Kapusta pekińska	150 g
Kapusta szpiczasta	150 g
Karczoch	150 g
Kawa / herbata	200 ml
Kefir	150 g
Kiełbasa biała / do grillowania	100 g
Kokos	30 g
Koper włoski	150 g
Krewetki	100 g
Kurczak	150 g
Kurki	150 g
Łosoś	150 g
Majonez	15 g
Makaron shirataki	150 g
Mascarpone	30 g
Masło	10 g
Maślanka	150 g
Mąka migdałowa	30 g
Melon siatkowy	150 g
Mięso / ryba bez dodatków	150 g
Migdały	30 g
Mleczko kokosowe	50 g
Mleko krowie 3,5%	200 g
Mocny alkohol	40 ml
Mozzarella	60 g
Musztarda	10 g
Napój migdałowy bez cukru	200 g
Napój sojowy niesłodzony	200 g
Nasiona chia	15 g
Ogórek	150 g
Oliwa z oliwek / olej kokosowy / olej MCT	15 g
Oliwki	30 g
Oliwki czarne	30 g
Orzechy brazylijskie	20 g
Orzechy laskowe	30 g
Orzechy pekan	30 g
Pak choi	150 g
Papryka zielona	150 g
Passata	100 g
Pasta migdałowa	20 g
Pasta z orzechów laskowych	20 g
Pasztetowa	25 g
Pestki dyni	30 g
Pestki słonecznika	20 g
Pesto	15 g
Pieczarki	150 g
Piwo 0,33 l ≈ 7 g WW	330 ml
Piwo light 0,33 l ≈ 3 do 7 g WW	330 ml
Pomidor	150 g
Rabarbar	150 g
Ricotta	50 g
Roszponka	50 g
Rukola	50 g
Rzodkiewki	80 g
Salami / chorizo	30 g
Sałata masłowa / lodowa	100 g
Sardynki / sardele	60 g
Seitan	80 g
Seler korzeniowy	100 g
Seler naciowy	100 g
Ser twardy	30 g
Serek śmietankowy	30 g
Serek wiejski	100 g
Sezam	15 g
Shiitake	100 g
Siemię lniane	15 g
Skyr naturalny	150 g
Szparagi	250 g
Szpinak	100 g
Szynka gotowana	30 g
Szynka surowa	30 g
Śledź	100 g
Śmietana 24%	30 g
Śmietanka 30%	30 g
Świeże zioła	10 g
Tofu	100 g
Topinambur	100 g
Tuńczyk	80 g
Twaróg chudy	150 g
Twaróg tłusty	150 g
Wędlina	40 g
Wieprzowina	150 g
Wino wytrawne	150 ml
Wołowina	150 g

⚠ żółty z umiarem

Agrest	100 g
Ananas	110 g
Arbuz	100 g
Borówki	60 g
Brzoskwinia	125 g
Burak	60 g
Cebula	50 g
Czarne porzeczki	80 g
Dynia hokkaido	80 g
Dynia piżmowa	80 g
Edamame	100 g
Figi	50 g
Grejpfrut	150 g
Hummus	50 g
Jeżyny	80 g
Klementynka	60 g
Maliny	100 g
Marakuja	50 g
Marchew	80 g
Mąka migdałowa	30 g
Mąka z łubinu	30 g
Napój owsiany	200 g
Ogórki konserwowe	50 g
Orzechy makadamia	30 g
Orzechy włoskie	30 g
Orzeszki piniowe	20 g
Orzeszki ziemne	30 g
Papaja	70 g
Papryka czerwona/żółta	100 g
Pasta z orzeszków ziemnych	20 g
Pasternak	150 g
Pistacje	30 g
Piwo bezalkoholowe 0,33 l ≈ 12 do 27 g WW	330 ml
Pomarańcza	150 g
Por	100 g
Truskawki	100 g
Wiórki kokosowe	20 g

× czerwony lepiej unikać

Banan	120 g
Batat	200 g
Bułka pszenna	60 g
Chleb proteinowy	50 g
Chleb pszenno-żytni	50 g
Chleb razowy	50 g
Chleb tostowy	30 g
Ciecierzyca	150 g
Cola zwykła	330 ml
Czekolada gorzka 85%+	15 g
Czereśnie	100 g
Granat	30 g
Groszek zielony	150 g
Gruszka	150 g
Jabłko	150 g
Kakao do pieczenia mocno odtłuszczone	10 g
Kasztany jadalne	50 g
Ketchup	15 g
Ketchup z mniejszą ilością cukru	15 g
Kiwi	75 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Kukurydza	80 g
Makaron	200 g
Mandarynka	60 g
Mango	150 g
Mąka kokosowa	20 g
Melon miodowy	100 g
Orzechy nerkowca	30 g
Płatki owsiane	40 g
Polenta	150 g
Ryż	150 g
Soczewica czerwona	150 g
Śliwka / węgierka	100 g
Tortilla pszenna	60 g
Winogrona	125 g
Ziemniak	200 g