Folha da geladeira: o que combina com keto?

Quantidade = porção típica. A cor segue os carboidratos sem fibras por 100 g: verde abaixo de 5 g, amarelo de 5 a 10 g, vermelho acima de 10 g.

✓ verde combina bem

Abacate	80 g
Abobrinha	200 g
Acelga	150 g
Acelga-chinesa	150 g
Aipo-rábano	100 g
Alcachofra	150 g
Alcachofra-de-jerusalém	100 g
Alcaparras	10 g
Alface / alface-americana	100 g
Alho	5 g
Amêndoas	30 g
Arenque	100 g
Aspargo	250 g
Atum	80 g
Avelãs	30 g
Azeite / óleo de coco / óleo MCT	15 g
Azeitonas	30 g
Azeitonas pretas	30 g
Bacon	30 g
Bebida de amêndoas sem açúcar	200 g
Bebida de soja sem açúcar	200 g
Berinjela	200 g
Brócolis	200 g
Café / chá	200 ml
Camarão	100 g
Camembert / brie	30 g
Cantarelos	150 g
Carne / peixe sem tempero	150 g
Carne bovina	150 g
Carne de cordeiro	150 g
Carne de porco	150 g
Castanha-do-pará	20 g
Cebolinha-verde	30 g
Cerveja 0,33 l ≈ 7 g de carbos	330 ml
Cerveja light 0,33 l ≈ 3 a 7 g de carbos	330 ml
Champignon	150 g
Chia	15 g
Chucrute	150 g
Coco fresco	30 g
Cogumelo-ostra	150 g
Cogumelo-rei	150 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g de carbos	330 ml
Couve	200 g
Couve-de-bruxelas	150 g
Couve-flor	200 g
Couve-rábano	150 g
Creme azedo 24%	30 g
Creme de leite fresco 30%	30 g
Crème fraîche	30 g
Destilados	40 ml
Embutidos / frios	40 g
Endívia	80 g
Erva-doce	150 g
Ervas frescas	10 g
Espinafre	100 g
Farinha de amêndoas	30 g
Feta	50 g
Frango	150 g
Gergelim	15 g
Groselha vermelha	80 g
Halloumi	60 g
Iogurte grego 10%	150 g
Iogurte natural 3,5%	150 g
Kefir	150 g
Leite de coco	50 g
Leite de vaca 3,5%	200 g
Leitelho	150 g
Limão-siciliano / limão	30 g
Linguiça fresca	100 g
Linhaça	15 g
Lula / mariscos	150 g
Macarrão shirataki	150 g
Mâche	50 g
Maionese	15 g
Manteiga	10 g
Mascarpone	30 g
Melão cantaloupe	150 g
Mostarda	10 g
Muçarela	60 g
Noz-pecã	30 g
Ovos	120 g
Pak choi	150 g
Passata	100 g
Pasta de amêndoa	20 g
Pasta de avelã	20 g
Patê de fígado	25 g
Pepino	150 g
Pesto	15 g
Pimentão verde	150 g
Presunto cozido	30 g
Presunto cru	30 g
Queijo cottage	100 g
Queijo duro	30 g
Queijo fresco cremoso integral	150 g
Queijo fresco cremoso magro	150 g
Rabanete	80 g
Repolho branco	150 g
Repolho roxo	150 g
Repolho-pontudo	150 g
Requeijão cremoso	30 g
Ricota	50 g
Rúcula	50 g
Ruibarbo	150 g
Salame / chouriço	30 g
Salmão	150 g
Salsão	100 g
Sardinha / anchova	60 g
Seitan	80 g
Sementes de abóbora	30 g
Sementes de girassol	20 g
Shiitake	100 g
Skyr natural	150 g
Tofu	100 g
Tomate	150 g
Vagem	150 g

⚠ amarelo com moderação

Abacaxi	110 g
Abóbora Hokkaido	80 g
Abóbora-manteiga	80 g
Alho-poró	100 g
Amendoim torrado	30 g
Amora-preta	80 g
Bebida de aveia	200 g
Beterraba	60 g
Cebola	50 g
Cenoura	80 g
Cerveja sem álcool 0,33 l ≈ 12 a 27 g de carbos	330 ml
Clementina	60 g
Coco ralado	20 g
Edamame	100 g
Farinha de amêndoas	30 g
Farinha de tremoço	30 g
Figos	50 g
Framboesa	100 g
Groselha preta	80 g
Groselha-espinhosa	100 g
Homus	50 g
Laranja	150 g
Macadâmia	30 g
Mamão papaia	70 g
Maracujá	50 g
Melancia	100 g
Mirtilo	60 g
Morango	100 g
Nozes	30 g
Pasta de amendoim	20 g
Pastinaca	150 g
Pêssego	125 g
Picles de pepino	50 g
Pimentão vermelho/amarelo	100 g
Pinoli	20 g
Pistache	30 g
Toranja	150 g

× vermelho melhor evitar

Ameixa	100 g
Arroz	150 g
Banana	120 g
Batata	200 g
Batata-doce	200 g
Cacau em pó sem açúcar, bem desengordurado	10 g
Castanha-de-caju	30 g
Castanhas	50 g
Cereja doce	100 g
Chocolate amargo 85%+	15 g
Cola comum	330 ml
Ervilha	150 g
Extrato de tomate	15 g
Farinha de coco	20 g
Flocos de aveia	40 g
Grão-de-bico	150 g
Ketchup	15 g
Ketchup com menos açúcar	15 g
Kiwi	75 g
Lentilha vermelha	150 g
Maçã	150 g
Macarrão	200 g
Manga	150 g
Melão-orvalho	100 g
Milho	80 g
Pão de forma	30 g
Pão de trigo e centeio	50 g
Pão integral	50 g
Pão proteico	50 g
Pãozinho de trigo	60 g
Pera	150 g
Polenta	150 g
Romã	30 g
Tangerina	60 g
Tortilha de trigo	60 g
Uva	125 g

Vinho seco 150 ml

keto.bigbrainbusiness.de