Лист для холодильника: что подходит для кето?

Количество — типичная порция. Цвет зависит от углеводов без клетчатки на 100 г: зелёный — меньше 5 г, жёлтый — 5–10 г, красный — больше 10 г.

✓ зелёный — хорошо подходит

Авокадо	80 г
Артишок	150 г
Баклажан	200 г
Баранина	150 г
Бекон	30 г
Белокочанная капуста	150 г
Бразильский орех	20 г
Брокколи	200 г
Брюссельская капуста	150 г
Валерьянница	50 г
Варёная ветчина	30 г
Вешенки	150 г
Говядина	150 г
Горчица	10 г
Греческий йогурт 10 %	150 г
Зелёный лук	30 г
Зернёный творог	100 г
Кальмар / мидии	150 г
Камамбер / бри	30 г
Каперсы	10 г
Капуста кале	200 г
Квашеная капуста	150 г
Кефир	150 г
Кокос свежий	30 г
Кокосовое молоко	50 г
Кола без сахара 0,33 л ≈ 0 г углеводов	330 мл
Колбаса / нарезка	40 г
Колбаски для жарки	100 г
Кольраби	150 г
Коровье молоко 3,5 %	200 г
Кофе / чай	200 мл
Красная смородина	80 г
Краснокочанная капуста	150 г
Креветки	100 г
Крем-фреш	30 г
Крепкий алкоголь	40 мл
Кунжут	15 г
Курица	150 г
Лапша ширатаки	150 г
Лёгкое пиво 0,33 л ≈ 3–7 г углеводов	330 мл
Ливерная колбаса	25 г
Лимон / лайм	30 г
Лисички	150 г
Лосось	150 г
Майонез	15 г
Мангольд	150 г
Маскарпоне	30 г
Маслины чёрные	30 г
Миндаль	30 г
Миндальная мука	30 г
Миндальная паста	20 г
Миндальное молоко без сахара	200 г
Моцарелла	60 г
Мясо / рыба без панировки	150 г
Натуральный йогурт 3,5 %	150 г
Огурец	150 г
Оливки	30 г
Оливковое / кокосовое / MCT-масло	15 г
Орех пекан	30 г
Остроконечная капуста	150 г
Пак-чой	150 г
Пассата	100 г
Паста из фундука	20 г
Пахта	150 г
Пекинская капуста	150 г
Перец болгарский зелёный	150 г
Песто	15 г
Пиво 0,33 л ≈ 7 г углеводов	330 мл
Помидор	150 г
Ревень	150 г
Редис	80 г
Рикотта	50 г
Руккола	50 г
Салат латук / айсберг	100 г
Салями / чоризо	30 г
Сардины / анчоусы	60 г
Свежая зелень	10 г
Свинина	150 г
Сейтан	80 г
Сельдерей корневой	100 г
Сельдерей стебельчатый	100 г
Сельдь	100 г
Семена льна	15 г
Семена чиа	15 г
Семечки подсолнечника	20 г
Сетчатая дыня	150 г
Скир натуральный	150 г
Сливки 30 %	30 г
Сливочное масло	10 г
Сливочный сыр	30 г
Сметана 24 %	30 г
Соевое молоко без сахара	200 г
Спаржа	250 г
Стручковая фасоль	150 г
Сухое вино	150 мл
Сыровяленая ветчина	30 г
Твёрдый сыр	30 г
Творог жирный	150 г
Творог обезжиренный	150 г
Топинамбур	100 г
Тофу	100 г
Тунец	80 г
Тыквенные семечки	30 г
Фенхель	150 г
Фета	50 г
Фундук	30 г
Халуми	60 г
Цветная капуста	200 г
Цукини	200 г
Чеснок	5 г
Шампиньоны	150 г
Шиитаке	100 г
Шпинат	100 г
Эндивий	80 г
Эринги	150 г
Яйца	120 г

⚠ жёлтый — в меру

Ананас	110 г
Апельсин	150 г
Арахис жареный	30 г
Арахисовая паста	20 г
Арбуз	100 г
Безалкогольное пиво 0,33 л ≈ 12–27 г углеводов	330 мл
Голубика	60 г
Грейпфрут	150 г
Грецкие орехи	30 г
Ежевика	80 г
Инжир	50 г
Кедровые орехи	20 г
Клементин	60 г
Клубника	100 г
Кокосовая стружка	20 г
Крыжовник	100 г
Лук репчатый	50 г
Лук-порей	100 г
Люпиновая мука	30 г
Макадамия	30 г
Малина	100 г
Маракуйя	50 г
Маринованные огурцы	50 г
Миндальная мука	30 г
Морковь	80 г
Овсяное молоко	200 г
Папайя	70 г
Пастернак	150 г
Перец болгарский красный/жёлтый	100 г
Персик	125 г
Свёкла	60 г
Тыква баттернат	80 г
Тыква хоккайдо	80 г
Фисташки	30 г
Хумус	50 г
Чёрная смородина	80 г
Эдамаме	100 г

× красный — лучше избегать

Банан	120 г
Батат	200 г
Белковый хлеб	50 г
Булочка	60 г
Виноград	125 г
Горох	150 г
Горький шоколад 85 %+	15 г
Гранат	30 г
Груша	150 г
Какао-порошок сильно обезжиренный	10 г
Картофель	200 г
Каштаны	50 г
Кетчуп	15 г
Кетчуп с пониженным сахаром	15 г
Кешью	30 г
Киви	75 г
Кокосовая мука	20 г
Красная чечевица	150 г
Кукуруза	80 г
Макароны / паста	200 г
Манго	150 г
Мандарин	60 г
Медовая дыня	100 г
Нут	150 г
Обычная кола	330 мл
Овсяные хлопья	40 г
Полента	150 г
Пшеничная тортилья	60 г
Рис	150 г
Слива / венгерка	100 г
Томатная паста	15 г
Тостовый хлеб	30 г
Хлеб пшеничный	50 г
Цельнозерновой хлеб	50 г
Черешня	100 г
Яблоко	150 г