Kylskåpsblad: vad passar till keto?

Mängd = typisk portion. Färgen följer kolhydraterna utan kostfibrer per 100 g: grönt under 5 g, gult 5 till 10 g, rött över 10 g.

✓ grönt passar bra

Aubergine	200 g
Avokado	80 g
Bacon	30 g
Blekselleri	100 g
Blomkål	200 g
Bläckfisk / musslor	150 g
Broccoli	200 g
Brysselkål	150 g
Camembert / brie	30 g
Champinjoner	150 g
Chiafrön	15 g
Citron / lime	30 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g KH	330 ml
Crème fraîche	30 g
Endiviesallat	80 g
Fetaost	50 g
Fläskkött	150 g
Fänkål	150 g
Färska örter	10 g
Färskost, fet	30 g
Grekisk yoghurt 10 %	150 g
Grillkorv	100 g
Grädde 30 %	30 g
Gräddfil 24 %	30 g
Grön paprika	150 g
Gröna bönor	150 g
Grönkål	200 g
Gurka	150 g
Halloumi	60 g
Hasselnötssmör	20 g
Hasselnötter	30 g
Huvudsallat / isbergssallat	100 g
Hårdost	30 g
Jordärtskocka	100 g
Kaffe / te	200 ml
Kantareller	150 g
Kapris	10 g
Kefir	150 g
Keso	100 g
Kinakål	150 g
Kokosmjölk	50 g
Kokosnöt	30 g
Kokt skinka	30 g
Korv / pålägg	40 g
Kronärtskocka	150 g
Kungsostronskivling	150 g
Kvarg, fet	150 g
Kyckling	150 g
Kålrabbi	150 g
Kärnmjölk	150 g
Kött / fisk, naturell	150 g
Lammkött	150 g
Lax	150 g
Leverpastej	25 g
Linfrön	15 g
Lufttorkad skinka	30 g
Lättöl 0,33 l ≈ 3 till 7 g kolhydrater	330 ml
Magerkvarg	150 g
Majonnäs	15 g
Mandeldryck, osötad	200 g
Mandelmjöl	30 g
Mandelsmör	20 g
Mandlar	30 g
Mangold	150 g
Mascarpone	30 g
Mjölk 3,5 %	200 g
Mozzarella	60 g
Naturell yoghurt 3,5 %	150 g
Nätmelon	150 g
Nötkött	150 g
Oliver	30 g
Olivolja / kokosolja / MCT-olja	15 g
Ostronskivling	150 g
Pak choi	150 g
Paranötter	20 g
Passerade tomater	100 g
Pekannötter	30 g
Pesto	15 g
Pumpafrön	30 g
Rabarber	150 g
Ricotta	50 g
Rotselleri	100 g
Ruccola	50 g
Rädisor	80 g
Räkor	100 g
Röda vinbär	80 g
Rödkål	150 g
Salami / chorizo	30 g
Salladslök	30 g
Sardiner / ansjovis	60 g
Seitan	80 g
Senap	10 g
Sesamfrön	15 g
Shiitake	100 g
Shirataki-nudlar	150 g
Sill	100 g
Skyr naturell	150 g
Smör	10 g
Sojadryck osötad	200 g
Solroskärnor	20 g
Sparris	250 g
Spenat	100 g
Spetskål	150 g
Sprit	40 ml
Surkål	150 g
Svarta oliver	30 g
Tofu	100 g
Tomat	150 g
Tonfisk	80 g
Torrt vin	150 ml
Vitkål	150 g
Vitlök	5 g
Vårsallat	50 g
Zucchini	200 g
Ägg	120 g
Öl 0,33 l ≈ 7 g kolhydrater	330 ml

⚠ gult med måtta

Alkoholfri öl 0,33 l ≈ 12 till 27 g KH	330 ml
Ananas	110 g
Apelsin	150 g
Björnbär	80 g
Blåbär	60 g
Butternutpumpa	80 g
Clementin	60 g
Edamame	100 g
Fikon	50 g
Grapefrukt	150 g
Gul lök	50 g
Hallon	100 g
Havredryck	200 g
Hokkaidopumpa	80 g
Hummus	50 g
Inlagd gurka	50 g
Jordgubbar	100 g
Jordnötssmör	20 g
Jordnötter	30 g
Kokosflingor	20 g
Krusbär	100 g
Lupinmjöl	30 g
Macadamianötter	30 g
Mandelmjöl	30 g
Morot	80 g
Palsternacka	150 g
Papaya	70 g
Passionsfrukt	50 g
Persika	125 g
Pinjenötter	20 g
Pistagenötter	30 g
Purjolök	100 g
Röd/gul paprika	100 g
Rödbeta	60 g
Svarta vinbär	80 g
Valnötter	30 g
Vattenmelon	100 g

× rött bäst att undvika

Bakkakao, starkt avfettad	10 g
Banan	120 g
Cashewnötter	30 g
Druvor	125 g
Formfranska	30 g
Fralla	60 g
Fullkornsbröd	50 g
Granatäpple	30 g
Havregryn	40 g
Honungsmelon	100 g
Ketchup	15 g
Ketchup, sockerreducerad	15 g
Kikärtor	150 g
Kiwi	75 g
Kokosmjöl	20 g
Körsbär	100 g
Ljust blandbröd	50 g
Majs	80 g
Mandarin	60 g
Mango	150 g
Mörk choklad 85 %+	15 g
Pasta	200 g
Plommon	100 g
Polenta	150 g
Potatis	200 g
Proteinbröd	50 g
Päron	150 g
Ris	150 g
Röda linser	150 g
Sötpotatis	200 g
Tomatpuré	15 g
Tortillabröd	60 g
Vanlig cola	330 ml
Äpple	150 g
Ärtor	150 g
Ätliga kastanjer	50 g