Buzdolabı sayfası: Neler ketoya uyar?

Miktar = tipik porsiyon. Renk, 100 g başına lifsiz karbonhidrata göre belirlenir: yeşil 5 g'ın altı, sarı 5 ile 10 g, kırmızı 10 g'ın üstü.

✓ yeşil çok uygun

Alabaş	150 g
Avokado	80 g
Ayçiçeği çekirdeği	20 g
Ayran / yayık ayranı	150 g
Badem	30 g
Badem ezmesi	20 g
Badem unu	30 g
Beyaz lahana	150 g
Beyaz peynir	50 g
Bira 0,33 l ≈ 7 g KH	330 ml
Brezilya cevizi	20 g
Brokoli	200 g
Brüksel lahanası	150 g
Camembert / Brie	30 g
Chia tohumu	15 g
Ciğer ezmesi	25 g
Crème fraîche	30 g
Çiğ jambon	30 g
Çin lahanası	150 g
Dana eti	150 g
Domates	150 g
Domates püresi	100 g
Domuz eti	150 g
Ekşi krema, %24 yağlı	30 g
Endivya	80 g
Enginar	150 g
Et / balık, sade	150 g
Fındık	30 g
Fındık ezmesi	20 g
Hardal	10 g
Hellim	60 g
Hindistan cevizi	30 g
Hindistan cevizi sütü	50 g
Horoz mantarı	150 g
Ispanak	100 g
İnek sütü, %3,5 yağlı	200 g
İstiridye mantarı	150 g
Kabak	200 g
Kabak çekirdeği	30 g
Kahve / çay	200 ml
Kalamar / midye	150 g
Kantalup	150 g
Kapari	10 g
Karides	100 g
Karnabahar	200 g
Kefir	150 g
Kereviz kökü	100 g
Keten tohumu	15 g
Kırmızı frenk üzümü	80 g
Kırmızı lahana	150 g
Kıvırcık lahana	200 g
Kola zero 0,33 l ≈ 0 g KH	330 ml
Kral istiridye mantarı	150 g
Krem peynir, tam yağlı	30 g
Krema, %30 yağlı	30 g
Kuru şarap	150 ml
Kuşkonmaz	250 g
Kuzu eti	150 g
Kuzu kulağı	50 g
Kültür mantarı	150 g
Lahana turşusu	150 g
Light bira 0,33 l ≈ 3–7 g KH	330 ml
Limon / misket limonu	30 g
Lor peyniri	100 g
Marul / göbek marul	100 g
Mascarpone	30 g
Mayonez	15 g
Mozzarella	60 g
Pak choi	150 g
Pastırma	30 g
Patlıcan	200 g
Pazı	150 g
Pekan cevizi	30 g
Pesto	15 g
Pişmiş jambon	30 g
Ravent	150 g
Rezene	150 g
Ricotta	50 g
Ringa balığı	100 g
Roka	50 g
Sade yoğurt, %3,5 yağlı	150 g
Salam / chorizo	30 g
Salatalık	150 g
Sap kereviz	100 g
Sardalya / ançuez	60 g
Sarımsak	5 g
Seitan	80 g
Sert alkollü içkiler	40 ml
Sert peynir	30 g
Shiitake	100 g
Shirataki makarna	150 g
Sivri lahana	150 g
Siyah zeytin	30 g
Skyr, sade	150 g
Somon	150 g
Sosis	100 g
Sosis / şarküteri	40 g
Susam	15 g
Süzme peynir	150 g
Şekersiz badem sütü	200 g
Şekersiz soya sütü	200 g
Tavuk	150 g
Taze otlar	10 g
Taze soğan	30 g
Tereyağı	10 g
Tofu	100 g
Ton balığı	80 g
Turp	80 g
Yağsız süzme peynir	150 g
Yer elması	100 g
Yeşil biber	150 g
Yeşil fasulye	150 g
Yumurta	120 g
Yunan yoğurdu, %10 yağlı	150 g
Zeytin	30 g
Zeytinyağı / hindistan cevizi yağı / MCT yağı	15 g

⚠ sarı ölçülü

Acı bakla unu	30 g
Ahududu	100 g
Alkolsüz bira 0,33 l ≈ 12 ile 27 g KH	330 ml
Ananas	110 g
Antep fıstığı	30 g
Badem unu	30 g
Bektaşi üzümü	100 g
Böğürtlen	80 g
Butternut kabağı	80 g
Ceviz	30 g
Çam fıstığı	20 g
Çarkıfelek meyvesi	50 g
Çilek	100 g
Edamame	100 g
Fıstık	30 g
Greyfurt	150 g
Havuç	80 g
Hindistancevizi rendesi	20 g
Hokkaido kabağı	80 g
Humus	50 g
İncir	50 g
Karpuz	100 g
Kırmızı/sarı biber	100 g
Klemantin	60 g
Makadamya cevizi	30 g
Pancar	60 g
Papaya	70 g
Pırasa	100 g
Portakal	150 g
Salatalık turşusu	50 g
Siyah frenk üzümü	80 g
Soğan	50 g
Şeftali	125 g
Yaban havucu	150 g
Yaban mersini	60 g
Yer fıstığı ezmesi	20 g
Yulaf sütü	200 g

× kırmızı kaçınmak daha iyi

Armut	150 g
Bal kavunu	100 g
Bezelye	150 g
Bitter çikolata %85+	15 g
Buğday tortilla	60 g
Domates salçası	15 g
Ekmek	50 g
Elma	150 g
Erik	100 g
Hindistan cevizi unu	20 g
Kaju	30 g
Kestane	50 g
Ketçap	15 g
Ketçap, şekeri azaltılmış	15 g
Kırmızı mercimek	150 g
Kiraz	100 g
Kivi	75 g
Küçük ekmek	60 g
Makarna	200 g
Mandalina	60 g
Mango	150 g
Mısır	80 g
Muz	120 g
Nar	30 g
Nohut	150 g
Normal kola	330 ml
Patates	200 g
Pirinç	150 g
Polenta	150 g
Protein ekmeği	50 g
Şekersiz kakao tozu, yağı büyük oranda alınmış	10 g
Tam tahıllı ekmek	50 g
Tatlı patates	200 g
Tost ekmeği	30 g
Üzüm	125 g
Yulaf ezmesi	40 g