Аркуш на холодильник: що підходить до кето?

Кількість = типова порція. Колір залежить від вуглеводів без клітковини на 100 г: зелений до 5 г, жовтий 5–10 г, червоний понад 10 г.

✓ зелений підходить

Авокадо	80 г
Артишок	150 г
Баклажан	200 г
Баранина	150 г
Бекон	30 г
Біла капуста	150 г
Бразильські горіхи	20 г
Броколі	200 г
Брюссельська капуста	150 г
Варена шинка	30 г
Вершки 30 %	30 г
Вершкове масло	10 г
Вершковий сир, жирний	30 г
Вино сухе	150 мл
Гарбузове насіння	30 г
Гірчиця	10 г
Глива	150 г
Горіхи пекан	30 г
Грецький йогурт 10 %	150 г
Диня сітчаста	150 г
Ендивій	80 г
Зелена квасоля	150 г
Зелена цибуля	30 г
Зернистий сир	100 г
Кава / чай	200 мл
Кале	200 г
Кальмари / мідії	150 г
Камамбер / брі	30 г
Каперси	10 г
Капуста гостроголова	150 г
Квашена капуста	150 г
Кефір	150 г
Кисломолочний сир	150 г
Кисломолочний сир	150 г
Ковбаса / м'ясна нарізка	40 г
Кокос	30 г
Кокосове молоко	50 г
Кола зеро 0,33 л ≈ 0 г вуглеводів	330 мл
Кольрабі	150 г
Коров'яче молоко 3,5 %	200 г
Королівська глива	150 г
Креветки	100 г
Крем-фреш	30 г
Кунжут	15 г
Курятина	150 г
Легке пиво 0,33 л ≈ 3–7 г вуглеводів	330 мл
Лимон / лайм	30 г
Лисички	150 г
Ліверна ковбаса	25 г
Локшина ширатакі	150 г
Лосось	150 г
М'ясо / риба без добавок	150 г
Майонез	15 г
Мангольд	150 г
Маскарпоне	30 г
Маслини чорні	30 г
Мигдалеве борошно	30 г
Мигдалевий напій без цукру	200 г
Мигдаль	30 г
Мигдальна паста	20 г
Міцні напої	40 мл
Моцарела	60 г
Насіння льону	15 г
Насіння соняшнику	20 г
Насіння чіа	15 г
Натуральний йогурт 3,5 %	150 г
Огірок	150 г
Оливки	30 г
Оливкова / кокосова / MCT-олія	15 г
Оселедець	100 г
Пак-чой	150 г
Паста з фундука	20 г
Пахта	150 г
Пекінська капуста	150 г
Перець зелений	150 г
Песто	15 г
Печериці	150 г
Пиво 0,33 л ≈ 7 г вуглеводів	330 мл
Польовий салат	50 г
Помідор	150 г
Ревінь	150 г
Редиска	80 г
Рікотта	50 г
Руккола	50 г
Салат-латук / айсберг	100 г
Салямі / чорізо	30 г
Сардини / анчоуси	60 г
Свинина	150 г
Свіжа зелень	10 г
Сейтан	80 г
Селера коренева	100 г
Селера стеблова	100 г
Скир натуральний	150 г
Сметана 24 %	30 г
Соєвий напій без цукру	200 г
Сосиска для смаження	100 г
Спаржа	250 г
Твердий сир	30 г
Томатна пасата	100 г
Топінамбур	100 г
Тофу	100 г
Тунець	80 г
Фенхель	150 г
Фета	50 г
Фундук	30 г
Халумі	60 г
Цвітна капуста	200 г
Цукіні	200 г
Часник	5 г
Червона смородина	80 г
Червонокачанна капуста	150 г
Шиїтаке	100 г
Шинка сиров'ялена	30 г
Шпинат	100 г
Яйця	120 г
Яловичина	150 г

⚠ жовтий в міру

Агрус	100 г
Ананас	110 г
Апельсин	150 г
Арахіс	30 г
Арахісова паста	20 г
Буряк	60 г
Вівсяний напій	200 г
Волоські горіхи	30 г
Гарбуз баттернат	80 г
Гарбуз хоккайдо	80 г
Грейпфрут	150 г
Едамаме	100 г
Інжир	50 г
Кавун	100 г
Кедрові горішки	20 г
Клементин	60 г
Кокосова стружка	20 г
Люпинове борошно	30 г
Макадамія	30 г
Малина	100 г
Маракуя	50 г
Мариновані огірки	50 г
Мигдалеве борошно	30 г
Морква	80 г
Ожина	80 г
Папайя	70 г
Пастернак	150 г
Перець червоний/жовтий	100 г
Персик	125 г
Пиво безалкогольне 0,33 л ≈ 12–27 г вуглеводів	330 мл
Полуниця	100 г
Фісташки	30 г
Хумус	50 г
Цибуля	50 г
Цибуля-порей	100 г
Чорна смородина	80 г
Чорниця	60 г

× червоний краще уникати

Банан	120 г
Батат	200 г
Білковий хліб	50 г
Булочка	60 г
Виноград	125 г
Вівсяні пластівці	40 г
Гранат	30 г
Груша	150 г
Диня медова	100 г
Зелений горошок	150 г
Какао-порошок без цукру, сильно знежирений	10 г
Картопля	200 г
Каштани їстівні	50 г
Кетчуп	15 г
Кетчуп зі зниженим вмістом цукру	15 г
Кеш'ю	30 г
Ківі	75 г
Кокосове борошно	20 г
Кола звичайна	330 мл
Кукурудза	80 г
Макарони / паста	200 г
Манго	150 г
Мандарин	60 г
Нут	150 г
Полента	150 г
Пшенична тортилья	60 г
Пшеничний хліб	50 г
Рис	150 г
Слива	100 г
Темний шоколад 85 %+	15 г
Томатна паста	15 г
Тостовий хліб	30 г
Цільнозерновий хліб	50 г
Червона сочевиця	150 г
Черешня	100 г
Яблуко	150 г