Tờ dán tủ lạnh: cái gì hợp với keto?

Lượng = một khẩu phần điển hình. Màu dựa trên lượng carbohydrate không tính chất xơ trong 100 g: xanh dưới 5 g, vàng 5 đến 10 g, đỏ trên 10 g.

✓ xanh rất hợp

Atisô	150 g
Bắp cải nhọn	150 g
Bắp cải tím	150 g
Bắp cải trắng	150 g
Bí ngòi	200 g
Bia 0,33 l ≈ 7 g carb	330 ml
Bia nhẹ 0,33 l ≈ 3 đến 7 g carb	330 ml
Bông cải xanh	200 g
Bột hạnh nhân	30 g
Bơ	80 g
Bơ động vật	10 g
Bơ hạnh nhân	20 g
Bơ hạt phỉ	20 g
Cà chua	150 g
Cá hồi	150 g
Cá mòi / cá cơm	60 g
Cá ngừ	80 g
Cà phê / trà	200 ml
Cà tím	200 g
Cá trích	100 g
Cải bruxen	150 g
Cải cầu vồng	150 g
Cải thảo	150 g
Cải thìa	150 g
Cải xoăn	200 g
Cần củ	100 g
Cần tây	100 g
Chanh vàng / chanh xanh	30 g
Cola zero 0,33 l ≈ 0 g carb	330 ml
Crème fraîche	30 g
Củ atiso Jerusalem	100 g
Củ cải đỏ nhỏ	80 g
Dầu ô liu / dầu dừa / dầu MCT	15 g
Dừa	30 g
Dưa cải bắp	150 g
Dưa chuột	150 g
Dưa lưới	150 g
Đại hoàng	150 g
Đậu phụ	100 g
Đậu que	150 g
Giăm bông muối	30 g
Giăm bông nấu chín	30 g
Hành lá	30 g
Hạnh nhân	30 g
Hạt bí ngô	30 g
Hạt Brazil	20 g
Hạt chia	15 g
Hạt hồ đào pecan	30 g
Hạt hướng dương	20 g
Hạt lanh	15 g
Hạt phỉ	30 g
Kefir	150 g
Kem chua 24% béo	30 g
Kem tươi 30% béo	30 g
Lý chua đỏ	80 g
Măng tây	250 g
Mè	15 g
Mì shirataki	150 g
Mozzarella	60 g
Mù tạt	10 g
Mực / nghêu sò	150 g
Nấm chanterelle	150 g
Nấm đùi gà	150 g
Nấm hương	100 g
Nấm mỡ	150 g
Nấm sò	150 g
Nụ bạch hoa muối	10 g
Nước cốt dừa	50 g
Ô liu	30 g
Ô liu đen	30 g
Ớt chuông xanh	150 g
Pa-tê gan	25 g
Phô mai Camembert / Brie	30 g
Phô mai cottage	100 g
Phô mai cứng	30 g
Phô mai feta	50 g
Phô mai halloumi	60 g
Phô mai kem béo	30 g
Phô mai mascarpone	30 g
Phô mai ricotta	50 g
Phô mai tươi béo	150 g
Phô mai tươi ít béo	150 g
Rau arugula	50 g
Rau bina	100 g
Rau thơm tươi	10 g
Rượu mạnh	40 ml
Rượu vang khô	150 ml
Salami / chorizo	30 g
Seitan	80 g
Skyr không đường	150 g
Sốt cà chua xay nhuyễn	100 g
Sốt mayonnaise	15 g
Sốt pesto	15 g
Su hào	150 g
Súp lơ trắng	200 g
Sữa bò 3,5% béo	200 g
Sữa bơ	150 g
Sữa chua Hy Lạp 10% béo	150 g
Sữa chua không đường 3,5% béo	150 g
Sữa đậu nành không đường	200 g
Sữa hạnh nhân không đường	200 g
Thì là Ý	150 g
Thịt / cá nguyên bản	150 g
Thịt bò	150 g
Thịt cừu	150 g
Thịt gà	150 g
Thịt heo nạc	150 g
Thịt xông khói	30 g
Tỏi	5 g
Tôm	100 g
Trứng	120 g
Xà lách / xà lách cuộn	100 g
Xà lách endive	80 g
Xà lách mâche	50 g
Xúc xích / thịt nguội	40 g
Xúc xích nướng	100 g

⚠ vàng ăn có chừng mực

Bí butternut	80 g
Bí Hokkaido	80 g
Bia không cồn 0,33 l ≈ 12 đến 27 g carb	330 ml
Bột đậu lupin	30 g
Bột hạnh nhân	30 g
Bơ đậu phộng	20 g
Bưởi	150 g
Cà rốt	80 g
Cam	150 g
Chanh dây	50 g
Củ cải vàng parsnip	150 g
Củ dền	60 g
Dâu tây	100 g
Dứa	110 g
Dưa chuột muối chua	50 g
Dưa hấu	100 g
Dừa nạo sấy	20 g
Đào	125 g
Đậu nành edamame	100 g
Đậu phộng	30 g
Đu đủ	70 g
Hành tây	50 g
Hạt dẻ cười	30 g
Hạt macadamia	30 g
Hạt thông	20 g
Hummus	50 g
Lý chua đen	80 g
Lý gai	100 g
Mâm xôi	100 g
Mâm xôi đen	80 g
Ớt chuông đỏ/vàng	100 g
Quả óc chó	30 g
Quả sung	50 g
Quýt clementine	60 g
Sữa yến mạch	200 g
Tỏi tây	100 g
Việt quất	60 g

× đỏ nên tránh

Anh đào	100 g
Bánh mì cuộn nhỏ	60 g
Bánh mì lúa mì pha lúa mạch đen	50 g
Bánh mì nguyên cám	50 g
Bánh mì nhiều protein	50 g
Bánh mì sandwich	30 g
Bánh tortilla lúa mì	60 g
Bột cacao không đường, đã tách béo nhiều	10 g
Bột dừa	20 g
Cà chua cô đặc	15 g
Chuối	120 g
Cola thường	330 ml
Cơm / gạo	150 g
Dưa mật	100 g
Đậu gà	150 g
Đậu Hà Lan	150 g
Đậu lăng đỏ	150 g
Hạt dẻ	50 g
Hạt điều	30 g
Khoai lang	200 g
Khoai tây	200 g
Kiwi	75 g
Lê	150 g
Lựu	30 g
Mận / mận tím	100 g
Mì ống / pasta	200 g
Ngô	80 g
Nho	125 g
Polenta - bột ngô	150 g
Quýt	60 g
Sô-cô-la đen 85%+	15 g
Táo	150 g
Tương cà	15 g
Tương cà giảm đường	15 g
Xoài	150 g
Yến mạch cán	40 g