冰箱清单：哪些适合生酮？

量 = 常见的一份。颜色按每 100 g 中不含膳食纤维的碳水化合物划分：绿色低于 5 g，黄色 5 到 10 g，红色高于 10 g。

✓ 绿 很合适

巴西坚果	20 g
抱子甘蓝	150 g
碧根果（美洲山核桃）	30 g
冰岛酸奶 Skyr（原味）	150 g
菠菜	100 g
刺山柑（酸豆）	10 g
大白菜	150 g
大黄（食用大黄）	150 g
大蒜	5 g
淡啤酒（低度） 0.33 升 ≈ 3 到 7 g 碳水	330 ml
蛋黄酱	15 g
德国酸菜（酸卷心菜）	150 g
德式煎烤香肠	100 g
德式酸奶油 24%（Schmand）	30 g
豆腐	100 g
法式酸奶油（Crème fraîche）	30 g
番茄	150 g
菲达奶酪（羊奶酪）	50 g
鲱鱼	100 g
肝泥香肠（肝酱）	25 g
橄榄	30 g
橄榄油 / 椰子油 / MCT 油	15 g
干型葡萄酒（红 / 白）	150 ml
根芹（球根芹菜）	100 g
过滤番茄泥（Passata）	100 g
哈罗米奶酪（烤奶酪）	60 g
黑橄榄	30 g
红醋栗	80 g
花椰菜（白花菜）	200 g
黄瓜	150 g
黄油	10 g
茴香（球茎茴香）	150 g
鸡蛋	120 g
鸡肉（鸡胸、鸡腿）	150 g
鸡油菌	150 g
茄子	200 g
尖头卷心菜（尖叶甘蓝）	150 g
芥末酱	10 g
金枪鱼（罐头）	80 g
菊苣（苦菊）	80 g
菊芋（洋姜）	100 g
卷心菜（圆白菜，生）	150 g
咖啡 / 茶（黑咖啡、无糖茶）	200 ml
卡芒贝尔 / 布里奶酪	30 g
开菲尔（发酵奶）	150 g
口蘑（白蘑菇）	150 g
葵花籽	20 g
酪乳	150 g
烈酒（伏特加、金酒、威士忌）	40 ml
零度可乐 0.33 l ≈ 0 g 碳水	330 ml
芦笋	250 g
罗勒青酱（Pesto）	15 g
马斯卡彭奶酪	30 g
马苏里拉奶酪	60 g
茅屋奶酪（农家干酪）	100 g
面筋（小麦蛋白制品）	80 g
魔芋面（白滝面）	150 g
南瓜子	30 g
柠檬 / 青柠	30 g
牛奶 3.5%	200 g
牛肉（牛排、牛肉末）	150 g
牛油果	80 g
培根	30 g
啤酒 0.33 升 ≈ 7 g 碳水	330 ml
平菇（蚝菇）	150 g
奇亚籽	15 g
芹菜	100 g
青椒	150 g
球茎甘蓝（苤蓝）	150 g
全脂夸克（干物质含 40% 脂肪；德式新鲜奶酪）	150 g
全脂奶油奶酪	30 g
肉 / 鱼（原味）	150 g
瑞可达奶酪（里科塔）	50 g
瑞士甜菜（叶用甜菜）	150 g
萨拉米 / 西班牙辣香肠	30 g
三文鱼	150 g
沙丁鱼 / 凤尾鱼	60 g
生菜 / 卷心生菜（球生菜）	100 g
生火腿（风干火腿）	30 g

⚠ 黄 适量

澳洲坚果（夏威夷果）	30 g
百香果	50 g
菠萝	110 g
草莓	100 g
橙子	150 g
醋栗（鹅莓）	100 g
覆盆子	100 g
核桃	30 g
黑醋栗	80 g
黑莓	80 g
红椒 / 黄椒	100 g
胡萝卜	80 g
花生（烘烤）	30 g
花生酱	20 g
韭葱	100 g
开心果	30 g
克莱门氏小柑橘（克莱门汀橘）	60 g
蓝莓	60 g
毛豆	100 g
木瓜	70 g
奶油南瓜（黑皮南瓜）	80 g
欧防风（防风草根）	150 g
日本红栗南瓜（北海道南瓜）	80 g
松子	20 g
桃子	125 g
甜菜根	60 g
无花果（鲜）	50 g
无酒精啤酒 0.33 l ≈ 12 到 27 g 碳水	330 ml
西瓜	100 g
西柚（葡萄柚）	150 g
杏仁粉（部分脱脂）	30 g
腌黄瓜（酸黄瓜）	50 g
燕麦奶	200 g

× 红 最好避开

蛋白面包（德式低碳水面包）	50 g
番茄膏	15 g
番茄酱	15 g
黑巧克力 85% 以上	15 g
红扁豆（煮熟）	150 g
红薯	200 g
减糖番茄酱	15 g
橘子（柑橘）	60 g
梨	150 g
李子 / 欧洲李	100 g
栗子（板栗）	50 g
芒果	150 g
猕猴桃（奇异果）	75 g
米饭（煮熟）	150 g
蜜瓜（白兰瓜）	100 g
面条 / 意面（煮熟）	200 g
苹果	150 g
葡萄	125 g
普通可乐	330 ml
全麦面包（全谷物面包）	50 g
石榴（籽）	30 g
土豆	200 g
吐司面包	30 g
豌豆	150 g
无糖可可粉（高度脱脂）	10 g
香蕉	120 g
小麦黑麦混合面包	50 g
小麦卷饼皮（墨西哥卷饼 Wrap）	60 g
小麦面包卷（白面包卷）	60 g
燕麦片	40 g
腰果	30 g
椰子粉	20 g
樱桃（甜）	100 g
鹰嘴豆（煮熟）	150 g

熟火腿（煮火腿）	30 g
四季豆	150 g
脱脂夸克（德式新鲜奶酪）	150 g
网纹瓜（哈密瓜型）	150 g
无糖豆奶	200 g
无糖杏仁奶	200 g
西葫芦	200 g
西兰花	200 g
希腊酸奶 10%	150 g
虾	100 g
鲜奶油 30%	30 g
香肠 / 冷切肉	40 g

香菇	100 g
小白菜（青江菜）	150 g
小葱（青葱）	30 g
小红萝卜（樱桃萝卜）	80 g
新鲜香草（欧芹、罗勒）	10 g
杏鲍菇	150 g
杏仁	30 g
杏仁粉（全脂）	30 g
杏仁酱	20 g
亚麻籽	15 g
羊肉	150 g
羊莴苣（玉米沙拉菜）	50 g

洋蓟（朝鲜蓟）	150 g
椰奶	50 g
椰子（鲜）	30 g
硬质奶酪（高达、帕玛森等）	30 g
鱿鱼 / 贝类	150 g
羽衣甘蓝	200 g
原味酸奶 3.5%	150 g
榛子	30 g
榛子酱	20 g
芝麻	15 g
芝麻菜	50 g
猪肉（瘦肉）	150 g
紫甘蓝	150 g

洋葱	50 g
椰蓉	20 g
鹰嘴豆泥	50 g
羽扇豆粉	30 g

玉米	80 g
玉米粥 Polenta（煮熟）	150 g