ŚCIĄGA · KETO

Co jeść na keto

TAK, UMIARKOWANIE, NIE: przypnij na lodówce

TAK na co dzień


Awokado


Jajka


Ryby


Sery


Oliwa


Masło


Szpinak


Brokuł

Mięso, drób ze skórą, ryby i owoce morza, jajka, sery żółte i pleśniowe, masło, śmietana, oliwa, olej rzepakowy, awokado, oliwki, sałaty, szpinak, rukola, cukinia, ogórek, kalafior, brokuł, pieczarki, zioła, woda, kawa i herbata bez cukru.

UMIARKOWANIE małe porcje, licz węglowodany


Maliny


Orzechy


Papryka

Maliny, truskawki, borówki, jeżyny (garść), orzechy i pestki (30 g), papryka, pomidor, cebula, marchew jako dodatek, jogurt grecki, twaróg, pieczywo i słodycze keto (sprawdź etykietę), wino wytrawne rzadko.

NIE zwykle odstawiasz


Pieczywo


Ziemniaki


Cukier


Banan

Cukier, miód, słodycze, pieczywo pszenne i żytnie, makaron, ryż, kasze, płatki, ziemniaki, bataty, kukurydza, groch, fasola, ciecierzyca, banany, winogrona, mango, suszone owoce, soki, słodzone napoje, piwo, produkty light z cukrem, ketchup.



Piramida keto: od dołu jedz najczęściej, na górze małe porcje.
Limit na start: zwykle 20-50 g węglowodanów dziennie (węglowodany minus błonnik).
Pierwsze dni: woda, sól, bulion, warzywa z potasem i magnezem.

Materiał edukacyjny, nie zastępuje porady lekarza