DO WYDRUKU · KETO

Lista zakupów keto

Lista na pierwszy tydzień dla 1 osoby. Czytaj etykiety: cukier ukrywa się w wędlinach, sosach i jogurtach smakowych.

Mięso, ryby, jajka

- [ ] Jajka (30 szt.)
- [ ] Łosoś lub makrela
- [ ] Sardynki w oliwie
- [ ] Udka kurczaka ze skórą
- [ ] Mielona wołowina
- [ ] Boczek (bez cukru w składzie)
- [ ] Tuńczyk w sosie własnym

Warzywa

- [ ] Szpinak, rukola, sałaty
- [ ] Brokuł, kalafior
- [ ] Cukinia, bakłażan
- [ ] Ogórki, rzodkiewki
- [ ] Pieczarki
- [ ] Pomidorki koktajlowe
- [ ] Papryka, czosnek, dymka

Owoce

- [ ] Awokado (4-6 szt.)
- [ ] Maliny lub truskawki (mrożone)
- [ ] Borówki (garść na tydzień)
- [ ] Cytryna, limonka
- [ ] Oliwki

Tłuszcze

- [ ] Oliwa z oliwek
- [ ] Olej rzepakowy
- [ ] Masło klarowane
- [ ] Olej kokosowy lub MCT
- [ ] Majonez bez cukru

Nabiał

- [ ] Masło
- [ ] Ser żółty / mozzarella
- [ ] Feta lub halloumi
- [ ] Śmietana 18-30%
- [ ] Jogurt grecki naturalny
- [ ] Mascarpone lub serek śmietankowy

Orzechy i nasiona

- [ ] Orzechy włoskie
- [ ] Migdały lub pekan
- [ ] Pestki dyni
- [ ] Siemię lniane
- [ ] Nasiona chia
- [ ] Masło orzechowe bez cukru

Zamienniki

- [ ] Pieczywo keto
- [ ] Mąka migdałowa lub kokosowa
- [ ] Błonnik z babki płesznik
- [ ] Słodzik z erytrytolem
- [ ] Makaron konjac lub keto

Spiżarnia i napoje

- [ ] Sól, pieprz, zioła
- [ ] Bulion lub rosół (bez cukru)
- [ ] Kakao naturalne
- [ ] Musztarda bez cukru
- [ ] Kawa, herbata
- [ ] Woda mineralna (sód, magnez)
- [ ] Krewetki mrożone (zapas)

Materiał edukacyjny, nie zastępuje porady lekarza