



Шпаргалка по Кето-продуктам

Наглядная таблица «Зеленый/Желтый/Красный свет» для похода в магазин

ЗЕЛЕНый СВЕТ

Ешьте досыта - основа рациона

 Мясо (говядина, свинина, баранина)

 Птица (курица, индейка, утка)

 Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины)

 Морепродукты

 Яйца

 Авокадо

 Сливочное масло

 Оливковое масло

 Кокосовое масло

 Листовая зелень (шпинат, салат, руккола)

 Капуста (белокочанная, цветная, брокколи)

 Огурцы, цукини

 Перец болгарский

 Грибы

 Твердые сыры (чеддер, пармезан)

 Орехи (миндаль, грецкие, макадамия)

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ

Ограничивайте - трекьте количество

 Молочные продукты (выбирайте жирные, без лактозы)

 Орехи и семена (легко переест)

 Ягоды (малина, черника, клубника) - небольшие порции

 Помидоры - ограниченно

 Морковь - в небольших количествах

 Сухое вино - изредка

 Крепкий алкоголь без сахара - умеренно

 Темный шоколад (85%+) - небольшие порции

 Диетические напитки с подсластителями



КРАСНЫЙ СВЕТ

Избегайте полностью - главные враги кетоза



Хлеб и выпечка



Макароны и паста



Рис



Крупы (овсянка, гречка, пшено)



Картофель



Сладкий картофель (батат)



Кукуруза



Бананы



Яблоки



Апельсины и цитрусовые



Виноград



Сахар и сладости



Торты и пирожные



Печенье



Сладкие напитки и соки



Пиво



Мед



Бобовые (фасоль, горох, чечевица)



Совет: Распечатайте эту шпаргалку и возьмите с собой в магазин!

Помните: качество продуктов важнее количества. Выбирайте натуральные, необработанные продукты.