

🍴 Шпаргалка по Кето-продуктам

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



ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ

Ешьте досыта - основа рациона

- 🥩 Мясо (говядина, свинина, баранина)
- 鸟类 🍗 Птица (курица, индейка, утка)
- 🐟 Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины)
- 🐙 Морепродукты
- 🥚 Яйца
- 🥑 Авокадо
- 🧈 Сливочное масло
- שמן Olive oil Оливковое масло
- 🥥 Кокосовое масло
- 🌿 Листовая зелень (шпинат, салат, руккола)
- 🥦 Капуста (белокочанная, цветная, брокколи)
- 🥒 Огурцы, цукини
- ppers 🌶 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 переесть)
- 🍓 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 возмите с собой в магазин!

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