



Lista zakupów diety KETO



Zdrowe tłuszcze

- Awokado
- Oliwa z oliwek
- Olej kokosowy
- Masło oparte na diecie roślinnej
- Masło klarowane
- Orzechy makadamia
- Orzeszki pekan
- Orzechy brazylijskie
- Migdały
- Nasiona chia

Białka

- Jaja
- Łosoś
- Tuńczyk
- Pierś z kurczaka
- Indyk
- Wołowina
- Polędwica wieprzowa
- Kotlety jagnięce
- Krewetki
- Jogurt grecki (niesłodzony)

Warzywa

niskowęglowodanowe

- Szpinak
- Jarmuż
- Brokuły
- Kalafior
- Cukinia
- Papryka
- Szparagi
- Kapusta
- Brukselka
- Fasolka szparagowa

Nabiał

- Pełnotłusty ser (cheddar, mozzarella, ser kozi)
- Śmietana kremówka
- Twarożek
- Serek śmietankowy
- Niesłodzone mleko migdałowe
- Jogurt grecki (niesłodzony)

Orzechy i nasiona

- Orzechy włoskie
- Siemię Iniane
- Nasiona konopi
- Nasiona słonecznika
- Pestki dyni
- Orzechy nerkowca (z umiarem)
- Pistacje (z umiarem)

Przyprawy i arom

- Sos kokosowy
- Ocet jabłkowy
- Musztarda (bez cukru)
- Ostry sos (bez cukru)
- Sos marinara o niskiej zawartości węglowodanów
- Stewia

