

Čo jesť - zoznam potravín pre LCHF/KETO

Denná konzumácia

Občas

Mäso

hovädzie
teľacie
divina
kozie
jahňacie
bravčové
hydina
králik
kvalitné
mäsové
výrobky
ryby
morské plody

Vajcia

Nápoje

voda
nesladené
čaje
káva

Zelenina

artičoky
baklažán
brokolica
cibuľa
cuketa
čakanka
cesnak
dyňa
fenikel
huby
kapusta
kaleráb
karfiol
kel hlávkový
kel ružičkový
kvaka

Ovocie

bobuľové

Tuky

živočíšne
oleje
olivový
kokosový
avokádový
z orechov
maslo
- klasické
- ghee
- orechové
domáca
majonéza

Tučné plody

olivový
avokádo
kokos

Orechy

Semiačka

brazílske
lieskové
macadam
mandle
pekanové
vlašské
dyňové
chia
ľanové
sezam
slničnica
a múky z nich

Sladidlá

erythritol
xylitol
stévia

Mliečne

kyslomliečne
bryndza
šľahačka
výsokotučné
- maskarpone
- tvarohy
- syry
- jogurty

Sacharidy

cukríky
čokolády
sušienky
energy nápoje
džúsy
sirupy
zmrzlina
umelé sladidlá

Alkohol

suché víno
brandy
rum
sekt
tekila
vodka
whisky

Nikdy

obilniny
pseudoobilniny
strukoviny, sója
arašidy, škroby
- zemiaky
- topinambur,
- cassava
- kukurica
- ryža

Iné

horká čokoláda
viac ako 70%
kešu
pistácie
červená repa
mrkva
sladké zemiaky
zeler
sójová omáčka

Tuky

repkový
slniečnicový
margaríny
majonéza

Ostatné

pivo
likéry
kokteily

*V prípade, že nechudnete, vynechajte
mliečne výrobky, sladidlá a orechy