

PŘEHLED POTRAVIN

Maso

Všechny druhy - hovězí, vepřové, drůbeží, skopové, králík, zvěřina. Z masa je potřeba vybírat tučnější části, vnitřnosti. Je možné jíst čas od času i uzeniny, ale pouze v domácí/bio kvalitě, je potřeba se vyhnout jakýmkoliv umělým příměsím, konzervantům apod. Nezapomeňte, že keto děláte pro zdraví, proto je potřeba konzumovat zdravé potraviny ze zdravých zdrojů!

Ryby a mořské plody

Všechny druhy - ideálně tučnější ryby, jako je losos, makrela nebo sled'.

Veice

Všechny druhy. Vejce by měla pocházet z volných chovů.

Tuky

Sádlo, máslo, ghí, kokosový olej, olivový olej, avokádový olej... Vyhýbejte se rafinovaným rostlinným olejům (v plastových lahvích) a dodržujte kouřový bod jednotlivých tuků (např. na smažení je ideální sádlo, má vysoký kouřový bod a nepřipaluje se, zatímco např. konopný olej je naprosto nevhodný pro jakoukoliv tepelnou úpravu).

Zelenina rostoucí nad zemí

Všechny druhy zelí, kapusta, kedluben, květák, brokolice nebo růžičková kapusta, chřest, cuketa, lilek, olivy, špenát, houby, okurky, salát, avokádo, omezeně též cibule a rajčata, atd. Veškerá kvašená zelenina (pickles).

Ovoce

Olivy, avokádo, kokosový ořech. Po adaptaci lze v omezeném množství zařadit nízkosacharidové bobulovité ovoce (borůvky, ostružiny, jahody, maliny, rybíz...).

Mléčné výrobky

Jedině tučné - máslo, tučné sýry, šlehačka, zakysaná smetana.

Ořechy

S mírou! Preferované druhy: makadamiové, piniové, pekanové, para, vlašské. Pozor na kešu či pistácie – obsahují hodně sacharidů.

Semínka

Chia, lněná, dýňová – u ostatních druhů opět pozor na sacharidy!