

## Přehled povolených potravin u ketogenní diety a hodnoty makroživin na 100 gr. potravin

Maso	Bílkoviny	Tuky	Ryby	Bílkoviny	Tuky	Zelenina	sacharidy	vláknina	Ovoce	sacharidy	vláknina	Tuky	Tuky	Nápoje	Mouky	Sacharidy	Tuky
Hovězí kýta	20,9	3,6	Halibut	13,5	9,5	Artyčok	13,7	10,8	Avokádo	6	4,8	Avokádo	23,5	Filtrovaná voda	Kokosová	22	17
Vepřové maso	16	19	Aljašský losos	14,6	1,4	Brokolice	5,7	3	Borůvky	11,5	4,9	Avokádový olej	100	Minerální voda	Šáchorová	48	25
Vepř. bůček	12,8	33,1	Makrela	18,7	13,2	Cibule žlutá	8,9	2,6	Jahody	6,2	1,8	Olivy	14	Bylinkové čaje	Tapioková	92,6	0,2
Jehněčí	17,2	12	Sardinky	24	10,5	Cuketa	2,9	1,1	Kokos	11	7	Olivový olej	91				
Kachní	14	39	Treska	18,9	0,8	Čekanka	2	1,4	Maliny	12,8	6,4	Kokos	35				
Krůtí	21,8	2,9				Česnek	25	1,5	Ostružiny	12	5,6	Kokosový olej	90				
Králíčí	21	7,9				Fenykl	2,8	3,7	Citron	9,2	3,6	Kokosové mléko	21				
Kuřecí	20	3				Houby-žampiony	3	1,4				Sádlo	100				
Zvěřina	13	2				Houby-hlíva	4,6	0				Ghi	99				
						Chřest	1,9	1,7									
						Kadeřávek	14	2,1									
						Kapusta	5,4	4,2									
						Kapusta růž.	6,3	4,3									
						Kedluben	5,4	2,1									
						Květák	4,5	2,7									
						Kysané zelí	3,7	2,1									
						Mořské řasy	0	25,4									
						Okurek	2,3	0,9									
						Olivy zelené	0,2	0									
						Polníček	3	1,1									
						Pórek	6,8	2,6									
						Rucola	2,6	1,5									
						Řapíkatý celer	5	1,6									
						Ředkvičky	3,9	1,5									
						Salát	2	1,4									
						Špenát	3	2									
						Tuřín	7,4	3,7									
						Zelené fazolky	3,3	3,1									
						Zelí bílé	4,5	2,7									
						Zelí červené	6,5	2,1									
						Zelí čínské	2,5	1,7									
						Červená řepa	9,5	2,5	banán	21,8	2						
						Batáty	20	3	pomeranč	11	3,1						
						Mrkev	7,3	3,5	jablko gr.smith	13	2						
						Celer	7,3	3,4	plantain	31,8	2,4						
						Dýně Hokkaido	8,8	1,6	meloun	6	0,7						
						Petržel	9,7	4									

\*) nutriční hodnoty potravin jsou uváděny v množství na 100 gr./100ml.

\*\*\*) potraviny pod čarou mohou být zařazovány do jídelníčku střídavě/občas vzhledem k vyššímu obsahu sacharidů