

Igen, ezt ehetem	Nem, ezt nem ehetem	Mértékkel ehetem
Húsok és halak: bölgény, marha, csirke, kagylók, kacs, sertés, bárány, lazac, homát, garnélarák, pulyka, tonhal, sügér Tejtermékek: Vaj: Magas zsírtartalmú, elhanyagolható szénhidráttartalommal. Tejszín: 0,5-1 gramm szénhidrát evőkanálanként. Krémsajt: Kb. 1 gramm szénhidrát unciánként. Kemény sajtok: (Cheddar, parmezán, gouda, svájci) Kevesebb, mint 1 gramm szénhidrát unciánként. <i>(Korlátozottan fogyasztandó)</i> Lágy sajtok: (Brie, camembert, feta) Kb. 1 gramm szénhidrát unciánként. Tejföl: 2 gramm szénhidrát 2 evőkanálban. Túró (teljes zsírtartalmú): 3-5 gramm szénhidrát adagonként. Teljes tej: 12 gramm szénhidrát csészénként.	Finomított szénhidrátok: kenyér, bagel, grissini, brownie, torta, cukorka, gabonapelyhek, granola, chips, sütemények, kuskusz, keksz, croissant, muffin, tészta, péksütemények, pita, pizza, pattogatott kukorica, zsemle, tortilla, tortilla chips Feldolgozott húsok: Ezek gyakran tartalmaznak rejtett cukrokat vagy szénhidrátokat (például szószokban és fűszerezésekben). Példák: kolbászek, fűszerezett szalonna, előre elkészített kebabok. Konzerv halak: Ezek tartalmazhatnak olajokat és adalékanyagokat, amelyeket ellenőrizni kell. Zöldségek: - Kukorica - Borsó - Édesburgonya/Jamszgyökér - Fehér burgonya Italok: - Minden alkohol - Kávéitalok vagy shake-ek, amelyek előre édesítettek - Energiaitalok - Gyümölcsle - Tej - Szóda - Édesített italok (kivéve a gyógyteákat) - Fehérjepor Szószok/Öntetek: - Szójaszósz - Palackozott salátaöntetek	Gyümölcsök: (Turmixban vagy lé formájában pürésítve) alma, sárgabarack (csak friss), banán, cseresznye, füge (csak friss), szőlő, dinnye, nektarin és őszibarack, körte, ananász, papaya, szilva, gránátalma Diófélék: Mandula: Alacsony szénhidráttartalmú, magas egészséges zsírokban. <i>(Korlátozottan fogyasztandó)</i> Dió: Jó zsírtartalommal és alacsony szénhidráttartalommal. <i>(Korlátozottan fogyasztandó)</i> Pekándió: Nagyon alacsony szénhidráttartalommal és magas zsírtartalommal. Makadámdió: Magas zsírtartalommal és alacsony szénhidráttartalommal. Brazildió: Alacsony szénhidráttartalommal és magas zsírtartalommal. Görög joghurt (teljes zsírtartalmú):

<i>(Korlátozottan fogyasztandó)</i> Zöldségek: (Lé formában vagy turmixokban, levesekben pürésítve) cékla, brokkoli, káposzta, karfiol, zeller gyökér, zeller, mángold, koriander, kelbimbó, uborka, édeskömény, fokhagyma, gyömbér gyökér, csicsóka, kelkáposzta, saláta (az összes fajta, kivéve jégсалáta), gomba, mustár zöld, petrezselyem, paszternák, sütőtök, karalábé, spenót, zöldbab, répa, cukkini Magvak: • Chia mag: Magas rosttartalom és alacsony szénhidráttartalom. • Lenmag: Alacsony szénhidráttartalom és magas egészséges zsírokban. • Kendermag: Alacsony szénhidráttartalom és gazdag egészséges zsírokban. • Tökmag: Mérsékelt alacsony szénhidráttartalommal és magas	Diófélék: • Kesudió: Kb. 9 gramm szénhidrát unciánként. • Fenyőmag: Kb. 4 gramm szénhidrát unciánként, ami gyorsan összeadódhat.	Napi legfeljebb 1/2 csésze (kb. 4 gramm nettó szénhidrát). 2. Teljes tej: Napi legfeljebb 1/4 csésze (kb. 3 gramm nettó szénhidrát). 3. Kemény sajtok: Napi legfeljebb 30 gramm (kb. 1 gramm nettó szénhidrát). Alacsony szénhidráttartalmú zöldségek: 1. Paradicsom: Napi legfeljebb 1 közepes paradicsom (kb. 3,5 gramm nettó szénhidrát). 2. Hagyma: Napi legfeljebb 1/4 közepes hagyma (kb. 3 gramm nettó szénhidrát). 3. Kaliforniai paprika: Napi legfeljebb 1/2 kaliforniai paprika (kb. 3 gramm nettó szénhidrát). 4. Sárgarépa: Napi legfeljebb 1/2 közepes sárgarépa (kb. 4 gramm nettó szénhidrát). Hüvelyesek: 1. Humusz: Napi legfeljebb 2 evőkanál (kb. 4 gramm nettó szénhidrát). 2. Zöldbab: Napi
---	---	---

zsírtartalommal.

Gyógyteák:

- Kamilla
- Csalán
- Menta
- Rózsa
- Tulsi (szent bazsalikom)
- Rooibos
- Pitypanggyökér
- Slippery Elm
- Édesgyökér
- Atragalus
- Bojtorján

legfeljebb 1/2 csésze (kb. 4 gramm nettó szénhidrát).

Gyümölcsök:

1. **Bogyók (áfonya, málna, eper):** Napi legfeljebb 1/4 csésze (kb. 3-4 gramm nettó szénhidrát).
2. **Avokádó:** Napi legfeljebb fél avokádó (kb. 2 gramm nettó szénhidrát).
3. **Olíwabogyó:** Napi legfeljebb 5-10 olíwabogyó (kb. 1-2 gramm nettó szénhidrát).

Diófélék és magvak:

1. **Mandula:** Napi legfeljebb 10-15 mandula (kb. 2-3 gramm nettó szénhidrát).
2. **Dió:** Napi legfeljebb 5-7 dió (kb. 2-3 gramm nettó szénhidrát).
3. **Napraforgómag:** Napi legfeljebb 1 evőkanál (kb. 1 gramm nettó szénhidrát).
4. **Szezámmag:** Kb. 6 gramm szénhidrát unciánként, így csak mértékkel fogyasztandó

Egyéb:

		1. Étcsokoládé (70% feletti kakaótartalommal): Napi legfeljebb 1 kis kocka (kb. 3 gramm nettó szénhidrát). 2. Természetes mogyoróvaj: Napi legfeljebb 1 evőkanál (kb. 3 gramm nettó szénhidrát).
--	--	--