

OWOCE (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Agrest	44	0,6	0,9	10	5,7
Arbuz	30	0,1	0,6	7,5	7,1
Borówki	57	0,3	0,7	14	11,6
Brzoskwinia	42	0,2	0,9	10,1	8,6
Cytryna	29	0,3	1,1	9,3	6,5
Jeżyny	43	0,5	1,4	9,6	4,3
Kantalupa	34	0,2	0,8	8,1	7,2
Karambola	31	0,3	1	7	4,2
Klementynki	47	0,1	0,9	12	10,3
Limonka	30	0,2	0,7	11	8,2
Mniny	52	0,7	1,2	12	5,5
Oliwki, czarne	114	10,7	0,8	6,2	3,1
Oliwki, zielone	145	15	1	3,8	0,5
Pomarańcza	47	0,1	1	11,8	9,4
Porzeczki, czerwone	56	0,2	1,4	14	9,7
Rabarbar	21	0,2	0,9	4,5	2,7
Śliwka	46	0,3	0,7	11,5	10
Truskawki	32	0,3	0,7	7,7	5,7
Wiśnie	50	0,3	1	12	10,4

WARZYWA (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Awokado	167	15	2	8,6	1,8
Bakłażan	25	0,2	1	5,9	2,9
Boćwina	19	0,2	1,8	3,7	2,1
Brokuły	35	0,4	2,4	7,2	3,9
Brukselka	43	0,3	3,4	9	5,2
Cebula, biała	41	0,2	1,2	9,8	8,8
Cebula, czerwona	40	0,1	1,1	9,3	7,6
Cebula, żółta	44	0,2	1,4	10	8,6
Cebulka, zielona	32	0,2	1,8	7,3	4,7
Cukinia	17	0,3	1,2	3,1	2,1
Cykorja	17	0,2	1,3	3,4	0,3
Czosnek	149	0,5	6,4	33	30,9
Fasolka szparagowa	31	0,2	1,8	7	4,3
Grzyby, pieczarki	22	0,3	3,1	3,3	2,3
Grzyby, portobello	22	0,4	2,1	3,9	2,6
Jarmuż	49	0,9	4,3	8,8	5,2
Kalaflor	25	0,3	1,9	5	3
Kalarepa	27	0,1	1,7	6,2	2,6
Kapusta, biała	25	0,1	1,3	5,8	3,3
Kapusta, czerwona	31	0,2	1,4	7,4	5,3
Marchewka	41	0,2	0,9	9,6	6,8
Musztardowiec	27	0,4	2,9	4,7	1,5
Ogórek	12	0,2	0,6	2,2	1,5
Pak Choi	12	0,2	1,6	1,8	0,8
Papryka, czerwona	31	0,3	1	6	3,9
Papryka, jalapeno	29	0,4	0,9	6,5	3,7
Papryka, zielona	20	0,2	0,9	4,6	2,9
Papryka, żółta	27	0,2	1	6,3	5,4
Pomidor	18	0,2	0,9	3,9	2,7
Rapini	22	0,5	3,2	2,9	0,2
Rukola	25	0,7	2,6	3,7	2,1
Rzodkiewki	16	0,1	0,7	3,4	1,8
Salata, bostońska	13	0,2	1,4	2,2	1,2
Salata, lodowa	14	0,1	0,9	3	1,8
Salata, rzymska	17	0,3	1,2	3,3	1,2
Seler naciowy	16	0,2	0,7	3	1,4
Szczypiorek	30	0,7	3,2	4,3	1,8
Szparagi	20	0,1	2,2	3,9	1,8
Szpinak	23	0,4	2,9	3,6	1,4

RYBY & OWOCE MORZA (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Anchovies	131	4,8	20	0	0
Dorsz	82	0,7	18	0	0
Homary	77	0,8	16,6	0	0
Kalamarnica	92	1,4	16	3,1	3,1
Karp	127	5,6	18	0	0
Krab	87	1,1	18	0	0
Krewetki	85	0,5	20,1	0	0
Łosoś	206	12	22	0	0
Makrela	205	14	19	0	0
Małże	86	2,3	12	3,7	3,7
Ostrygi	33	0,4	3,3	6,1	3,8
Przegrzebki	69	0,5	12	3,2	3,2
Pstrąg	141	6,2	20	0	0
Sardynki	208	11,5	24,6	0	0
Śledź	158	9	18	0	0
Tuńczyk	130	0,6	29	0	0
Węgorz	184	12	18	0	0

MIEŚO & DRÓB (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Boczek	417	40	13	1,3	1,3
Indyk, mielone	148	7,6	19,6	0	0
Indyk, pierś	114	1,5	24	0	0
Jajka	155	11	13	1,1	1,1
Kaczka, pierś	123	4,3	19,9	0	0
Kurczak, mielone	143	8,1	17,5	0	0
Kurczak, pierś	110	1,6	23,2	0	0
Kurczak, udko	218	11,4	27	0	0
Kurczak, wątróbka	119	4,8	16,9	0,7	0,7
Wieprzowina, mielone	263	21,2	16,9	0	0
Wieprzowina, mięso	128	4,2	21,1	0	0
Wołowina, mielone	198	12,7	19,4	0	0
Wołowina, stek	271	19	25	0	0

ORZECHY & NASIONA (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Nasiona, chia	486	30,7	16,6	42,2	7,8
Nasiona, dymia	187	15,8	8,5	6,2	4,8
Nasiona, len	536	42,9	17,7	28,6	1,5
Nasiona, sezam	573	49,7	17,7	23,5	11,7
Orzechy, brazylijskie	659	67,1	14,3	11,7	4,3
Orzechy, laskowe	628	60,7	15	16,7	7
Orzechy, makadamia	718	75,7	7,9	13,8	5,2
Orzechy, migdały	579	50	21,2	21,6	9,1
Orzechy, pekan	691	72	9,2	13,9	4,3
Orzechy, włoskie	679	64,3	14,3	14,3	7,2
Orzeszki, ziemne	567	49,3	25,8	16,3	7,8
Ziarna, słonecznik	584	51,5	20,8	20	11,4

NABIAŁ (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Ghee	876	99,5	0,3	0	0
Jogurt grecki	97	4,9	9,2	4,1	4,1
Masło	717	81,2	0,9	0	0
See, brie	334	28,1	21,4	0,5	0,5
Ser, camembert	300	25,3	19,8	0,5	0,5
Ser, cheddar	404	33	23	3,1	3,1
Ser, feta	264	21	14	4,1	4,1
Ser, gouda	356	27	25	2,2	2,2
Ser, halloumi	384	30,4	24,6	1,8	1,8
Ser, kozi	452	36	31	2,2	2,2
Ser, mascarpone	408	42	5	4,2	4,2
Ser, mozzarella	300	22	22	2,2	2,2
Ser, parmezan	392	26	36	3,2	3,2
Ser, pleśniowy	353	29,3	21	2,3	2,3
Ser, ricotta	174	13	11	3	3
Ser, szwajcarski	393	31	27	1,4	1,4
Serek philadelphia	350	34	6,2	4,1	4,1
Śmietana 18%	192	19,4	2,5	4,6	4,6
Śmietana 36%	340	36	2,8	2,7	2,7
Twaróg	81	2,3	10,5	4,8	4,8

TŁUSZCZE (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Ghee	876	99,5	0,3	0	0
Majonez	680	74,9	1	0,5	0,5
Masło	717	81,2	0,9	0	0
Olej kokosowy	892	99,6	0	0	0
Olej lniany	884	100	0	0	0
Olej MCT	900	100	0	0	0
Olej z awokado	884	100	0	0	0
Oliwa z oliwek	885	100	0	0	0
Smalec	902	100	0	0	0

INNE KETO-PRZYJAZNE PRODUKTY (porcja = 100g)

Nazwa	Kalorie (kcal)	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Węglowodany netto (g)
Mąka kokosowa	44,3	15	17,5	59,3	21,8
Mąka migdałowa	571	50	21,6	21,4	10,7
Mleczko kokosowe	197	21,3	2	2,8	2,8
Mleko kokosowe	31	2,1	0,2	3	0
Mleko migdałowe	15	1,1	0,6	0,5	0,5