



THEIKOS

www.theikos.cz

Vhodné potraviny pro ketodietu

Potravina	Kalorie (kcal/100g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Čisté sacharidy bez vlákniny (g)
Zdravé tuky (základ energie při keto)						
Extra panenský olivový olej THEIKOS	884	0	100	0	0	0
Kokosový olej	862	0	100	0	0	0
MCT olej	862	0	100	0	0	0
Kachní a husí sádlo	900	0	100	0	0	0
Avokádový olej	884	0	100	0	0	0
Dýňový olej	889	0	99,5	0,1	0	0,1
100 % čisté kakao bez cukru (např. ceremoniální)	617	13	54	9	8,5	0,5
Avokádo	160	2	15	9	7	2
Olivy	115	0,8	11	6	3,2	2,8
Kokosové mléko bez cukru	154	1,5	15	3	0	3
Kvalitní bílkoviny						
Slepičí vejce	143	13	10	0,7	0	0,7
Kuřecí maso	165	31	3,6	0	0	0
Krůtí maso	189	29	7	0	0	0
Hovězí maso	250	26	20	0	0	0
Vepřové maso	242	27	14	0	0	0
Králičí maso	173	33	3,5	0	0	0
Zvěřina	158	30,2	3,2	0	0	0
Jehněčí nebo skopové maso	294	25,6	21	0	0	0
Drůběží játra	165	25	5	1,1	0	1,1
Hovězí játra	135	20,4	3,6	3,9	0	3,9
Losos	206	22,1	12,4	0	0	0
Pstruh	190	20,8	11	0	0	0
Aljašská treska	82	17,8	0,7	0	0	0
Tuňák	144	23,3	4,9	0	0	0
Tuňák z konzervy ve vlastní šťávě	116	25,5	1	0	0	0
Makrela	205	18,6	13,9	0	0	0
Sardinky z konzervy	208	24,6	11,5	0	0	0
Krevety	99	24	1	0,2	0	0,2
Mořské plody mix	99	18	2	1	0	1
Prosciutto crudo	269	25	18	0	0	0
Jamón	310	28	22	0	0	0
Prosciutto cotto	170	18	11	0,5	0	0,5
Šunka od kosti	145	21	5	1,5	0	1,5
Zelenina s nízkým obsahem čistých sacharidů						
Polníček	20	2	0,4	2,2	1,5	0,7
Řapíkatý celer	14	0,7	0,2	3	1,6	1,4
Špenát	23	2,9	0,4	3,6	2,2	1,4
Salát	14	1,4	0,2	2,9	1,3	1,6
Kapary	23	2,4	0,9	4,9	3,2	1,7
Chřest	20	2,2	0,1	3,9	2,1	1,8
Ředkvička	16	0,7	0,1	3,4	1,6	1,8
Cuketa	17	1,2	0,3	3,1	1	2,1
Rukola	25	2,6	0,7	3,7	1,6	2,1
Houby	22	3,1	0,3	3,3	1	2,3
Ředkev bílá	18	0,6	0,1	4,1	1,6	2,5
Květák	25	2	0,3	5	2	3
Lilek	25	1	0,2	6	3	3
Patison	20	0,6	0,1	4	1	3
Okurka	16	0,7	0,1	3,6	0,5	3,1
Paprika (zelená)	20	1	0,2	4,6	1,5	3,1
Zelí	25	1,3	0,1	6	2,5	3,5
Edamame	121	11,9	5,2	8,9	5,2	3,7
Mungo klíčky	30	3	0,2	5,9	1,8	4,1
Brokolice	34	2,8	0,4	7	2,6	4,4
Zelené fazolky	35	1,8	0,3	7,9	3,4	4,5
Artyčok	47	3,3	0,2	10,5	5,4	5,1
Kapusta	50	3,3	0,9	10	4,2	5,8
Fermentovaná zelenina						
Kysané zelí	25	1,3	0,1	6	2,5	3,5
Kimchi	40	2,5	1,5	7	2,4	4,6
Ořechy a semínka						
Pekanové ořechy	691	9	72	14	10	4
Para ořechy	659	14,3	67,1	11,7	7,5	4,2
Makadamové ořechy	718	8	76	14	8,6	5,4
Lískové ořechy	628	15	61	17	10	7
Vlašské ořechy	654	15	65	14	6,7	7,3
Mandle	579	21	49	22	12	10
Pekanové máslo	691	9,2	71,2	13,9	9,6	4,3
Lískové máslo	628	14,1	60,8	16,7	9,7	7
Mandlové máslo	614	21,2	55,5	18,8	11,8	7
Lněná semínka	534	18	42	29	27	2
Dýňová semínka	559	30,2	49,1	10,7	6	4,7
Konopná semínka	553	31,6	48,8	8,7	4	4,7
Chia semínka	486	17	31	42	34	8
Mák	525	17,9	41,6	28,1	19,5	8,6
Slunečnicová semínka	584	20,8	51,5	20	8,6	11,4
Mléčné výrobky						
Ghí	900	0	99,8	0	0	0
Máslo	717	0,9	81	0,1	0	0,1
Zrající sýry (hermelín, brie, camembert)	300	20	24	0,5	0	0,5
Syrečky (olomoucké tvarůžky)	124	29	1	1	0	1
Čedar	403	25	33	1,3	0	1,3
Kozí sýr	364	22	30	2,2	0	2,2
Smetana ke šlehání	340	2	36	2,9	0	2,9
Mozzarella	280	28	17	3,1	0	3,1
Plnotučný tvaroh	98	11	4,3	3,4	0	3,4
Plnotučný cottage	98	11	4,3	3,4	0	3,4
Skyr	64	11	0,2	4	0	4
Feta	264	14	21	4,1	0	4,1
Parmazán	431	38	29	4,1	0	4,1
Kefír (neochucený)	41	3,3	1	4,5	0	4,5
Plnotučné řecký jogurt bílý	61	3,5	3,3	4,7	0	4,7
Nápoje/tekutiny						
Voda (čistá nebo s citrónem/solí při začátku keto)	0	0	0	0	0	0
Káva (černá)	2	0,3	0	0	0	0
Neslazený čaj (černý, zelený)	0	0	0	0	0	0
Vývar z kostí (výborný na elektrolyty)	45	9	1	0	0	0
Sladidla						
Erythritol	0	0	0	100	0	0
Monk fruit extrakt	0	0	0	0	0	0
Stevia (čistá forma bez maltodextrinu)	0	0	0	0	0	0
Ovoce vhodné k občasnému mlsání						
Ostružiny	43	1,4	0,5	10	5,3	4,7
Maliny	52	1,2	0,7	12	6,5	5,5
Jahody	32	0,7	0,3	7,7	2	5,7
Borůvky	57	0,7	0,3	14	2,4	11,6



THEIKOS

www.theikos.cz