

Keto RUOKAPYRAMIDI

Ruokapyramidissa on 5 kerrosta. Kuten tavallisessa ruokapyramidissa, myös ketopyramidissa alin kerros on ruokavalion perusta. Siinä on terveellisiä elintarvikkeita, jotka sisältävät vain vähän tai ei lainkaan hiilihydraatteja.

Myös esimerkiksi punainen liha ja lihavalmistet sekä voi sisältävät vain vähän tai ei lainkaan hiilihydraatteja, mutta ne sijaitsevat pyramidissa ylempänä, sillä niitä ei suositella syömään päivittäin muun muassa niiden sisältämän tyydyttyneen rasvan vuoksi.

Kuten perinteisessä ruokapyramidissa, huipulla olevia ruoka-aineita tulisi syödä vähiten, ja ketodieetillä tulisi välttää kokonaan pyramidin 1. ja 2. kerroksessa olevia elintarvikkeita. Päivittäin tulisi nauttia enintään 50 grammaa hiilihydraatteja. Määrä ylittyy helposti, jos syödään hedelmiä, sokeripitoisia tuotteita tai runsaasti tärkkelystä sisältäviä elintarvikkeita.

Ruokapyramidi ei sisällä läheskään kaikkia elintarvikkeita, joten voit syödä muitakin elintarvikkeita kuin niitä, jotka on kuvattu pyramidissa.

● PYRAMIDIN POHJA

Vihannekset, jotka eivät sisällä tärkkelystä, sopivat mainiosti ketodieettiin, samoin vaalea liha, kuten kana ja kala.

- Kukkakaali
- Parsakaali
- Purjo
- Sipuli
- Parsa
- Kurkku
- Tomaatti
- Artisokka
- Oliivi- tai rapsiöljy
- Rasvainen kala
- Broileri
- Äyriäiset ja nilviäiset, kuten katkaravut ja simpukat
- Siemenet
- Mausteet
- Kahvi
- Tee
- Vesi

● PYRAMIDIN HUIPPU

Pyramidin huipulla on ruokia ja juomia, jotka sisältävät runsaasti sokeria ja joissa on paljon hiilihydraatteja.

- Makeiset
- Sokeri
- Suklaa
- Jäätelö
- Makeat leivonnaiset

- Sokeripitoiset juomat, kuten limsat ja mehut
- Olut
- Viini
- Hedelmäjogurtit

● 2. KERROS

Nämä ruoka-aineet nostavat helposti hiilihydraattien saannin yli päivittaisen suosituksen. Maan alla kasvavia kasviksia eli juureksia pitäisi välttää kokonaan – kuten perunoita ja porkkanoita. Esimerkiksi yksi keskikokoinen porkkana (65 grammaa) sisältää 4–4,5 grammaa hiilihydraatteja.

- Peruna
- Juurekset
- Riisi
- Jauhot
- Pasta
- Banaani

- Omena
- Appelsiini
- Maissi
- Leipä
- Perunalastut

● 3. KERROS

Tämän kerroksen ruuat ja juomat sopivat ketodieettiin, mutta rajoitetusti. Voit esimerkiksi syödä palan tummaa suklaata tai pienen palan ruisleipää, mutta ei mieluiten joka päivä.

- Tumma suklaa
- Marjat, kuten mansikat ja mustikat
- Täysmaito
- Kerma
- Kauramaito

- Pavut
- Linssit
- Ruisleipä
- Kookosrasva
- Punainen liha
- Avokado

● 4. KERROS

Näitä voit syödä päivittäin, mutta joitakin, kuten punaista lihaa ja voita (tyydyttynyt rasva), on terveyden kannalta hyvä käyttää vain niukasti.

- Kovat, rasvaiset juustot
- Rahka
- Voi
- Kreikkalainen jogurtti
- Kananmunat
- Pähkinät