



Los mejores: Alimentos con menos de 3 g de carbohidratos netos por 100 gramos de comida.

Buenos: Alimentos con 3-6 g de carbohidratos netos por 100 gramos de comida.

Verdulería y frutería

Los mejores:

- Lechuga (francesa, mantecosa, endivia, mezclum, iceberg, romana y berros)
- Verduras de hoja (berzas, col rizada, hojas de mostaza, espinacas, acelgas y nabos)
- Espárragos, aguacates, col china, apio, berenjenas, hierbas, colirrábano, setas, rábanos, grelos, tomates y calabacines

Buenos:

- Alcachofas, brócoli, bimi, coles de Bruselas, repollo, coliflor, pepino, hinojo, ejotes, jicama, ocra, guisantes dulces, tirabeques y nabos
- Zarzamoras y frambuesas

Carnicería y pescadería

Los mejores:

- Carne de res, pollo, conejo, pato, cordero, cerdo y ternera
- Tocino, vísceras y salchichas
- Pescado azul y pescado blanco
- Cangrejo, langosta, mejillones, pulpo, ostras, veneras, camarones y calamares

Charcutería

Los mejores:

- Jamón de pollo, jamón cocido, panceta, pastrami, jamón serrano, carne asada, prosciutto y pavo
- Chorizo, pepperoni, salami y soppressata
- Ensalada de pollo preparada*, ensalada de huevo* y ensalada de atún*

Buenos:

- Queso en lonchas
- Boloña y mortadela

Sección de productos lácteos

Los mejores:

- Mantequilla y ghee
- Crema para batir
- Quesos blandos (azul, mozzarella de búfala, brie, camembert, Colby, queso crema, de cabra, gouda, muenster, provolone y gruyere)
- Huevos

Buenos:

- Quesos duros (cheddar, feta, havarti, mozzarella, parmesano y pepper jack)
- Crema fresca entera, requesón, yogur griego (natural), mascarpone, ricotta y crema agria
- Leche entera

El resto de la tienda

Los mejores:

- Aceite de aguacate, mantequilla de cacao, aceite de coco, aceite de frutos secos y aceite de oliva
- Grasa de pato, manteca de cerdo, grasa de pollo y sebo
- Pescado o marisco enlatados (anchoas, cangrejo, salmón, sardinas y atún)
- Aceitunas enlatadas o en tarros* y chucrut
- Salsa picante*, mayonesa*, mostaza* y vinagre*
- Cubos de caldo y caldo envasado
- Hierbas desecadas, cáscaras de psilio en polvo y especias
- Chicharrones* y "papas" de queso parmesano
- Agua carbonatada, café, té, café en frío y café con hielo

Buenos:

- Nueces de Brasil, de macadamia, pecanas y nueces de Pili
- Semillas (chia, lino, cáñamo y calabaza)
- Cecina* y barritas de carne*
- Leche de coco en lata
- Corazones de alcachofa, palmito, pepinillos*, salsa para pizza*, salsa de tomate* y salsa de soja*
- Café a prueba de balas en frío

* **Asegúrate de comprobar la etiqueta y evitar las marcas con azúcares y almidones**