

آجیل/مغزجات کربوهیدرات خالص در هر ۱۰۰ گرم وضعیت در رژیم کتو

با احتیاط (محدود)	۱۸ گرم	پسته
با احتیاط	۱۶ گرم	بادام هندی
مجاز	۱۰ گرم	فندوق
مجاز	۸ گرم	گردو
مجاز	۷ گرم	بادام
عالی	۵ گرم	پکان
عالی	۴ گرم	ماکادامیا
مجاز	۴ گرم	تخم کدو
با احتیاط	۱۸ گرم	تخم آفتابگردان
مجاز	۱۲ گرم	چیا
مجاز	۲ گرم	کتان