

The Ultimate List of Ketogenic Foods

made by: Joseph Arcita

Green ♥ = Excellent: No/Low Carbohydrates, High Polyunsaturated Fats

Blue ♣ = Very Good: No/Low Carbohydrates, High Saturated Fats

Orange ♠ = Good: No/Low Carbohydrates, Low-Moderate Fats

Purple ○ = Acceptable: Moderate Carbs/Glycemic, High Polyunsaturated Fats

Grey ⇔ = Barely Acceptable: Moderate Carbs/Glycemic, High Saturated Fats

Red ↓ = Unacceptable (use sparingly): Moderate Carbs/Glycemic, Low-Moderate Fats

(the foods are linked to their nutritional data)

Cheeses

- [American Cheese](#) ♣
- [Blue Cheese](#) ♣
- [Cheddar Cheese](#) ♣
- [Cottage Cheese](#) ♣
- [Cream Cheese](#) ♣
- [Feta Cheese](#) ♣
- [Gouda Cheese](#) ♣
- [Mozzarella Cheese](#) ♣
- [Provolone Cheese](#) ♣
- [Ricotta Cheese](#) ♣
- [Swiss Cheese](#) ♣

Dairy

- [Almond Milk \(unsweetened\)](#) ♥

- [Coconut Cream](#) ♣
- [Coconut Milk \(unsweetened\)](#) ♣
- [Egg](#) ♣
- [Heavy Cream](#) ♣
- [Ice Cream \(unsweetened\)](#) ⇔
- [Sour Cream](#) ♣
- [Soy Milk \(unsweetened\)](#) ♠
- [Whipped Cream \(unsweetened\)](#) ♣

Dressings

- [Balsamic Vinegar](#) ↓
- [Blue Cheese](#) ♥
- [Creamy Caesar](#) ○
- [Ranch](#) ♥

Fats & Oils

- [Almond Butter](#) ♥
- [Almond Oil](#) ♥
- [Butter](#) ♣
- [Canola Oil](#) ♥
- [Cocoa Butter](#) ♣
- [Coconut Oil](#) ♣
- [Fish Oil \(cod liver\)](#) ♥
- [Flax Seed Oil](#) ♥
- [Grape Seed Oil](#) ♥
- [Hemp Seed Oil](#) ♥
- [Lard](#) ♣
- [Mayonnaise](#) ♥

- [Olive Oil](#) ♥
- [Peanut Butter](#) ♣
- [Peanut Oil](#) ♥
- [Safflower Oil](#) ♥
- [Sesame Oil](#) ♥
- [Soybean Oil](#) ♥
- [Sunflower Oil](#) ♣
- [Sunflower Butter](#) ♥
- [Vegetable Oil](#) ♣

Fish

- [Anchovies](#) ♠
- [Flounder](#) ♠
- [Halibut](#) ♠
- [Herring](#) ♥
- [Salmon](#) ♥
- [Sardines](#) ♥
- [Sole](#) ♠
- [Trout](#) ♠
- [Tuna](#) ♠
- [Tuna \(canned\)](#) ♠

Flours/Meals/Powders

- [Acorn Flour](#) ○
- [Almond Flour](#) ♥
- [Almond Meal](#) ♥
- [Cocoa Powder \(unsweetened\)](#) ⇔
- [Flax Seed Meal](#) ♥

- [Protein Powder](#) ♠
- [Psyllium Husk](#) ♠
- [Sesame Seed Flour](#) ○
- [Splenda](#) ♠

Fowl

- [Chicken Breast](#) ♠
- [Chicken Legs](#) ♣
- [Chicken Wings](#) ♣
- [Duck](#) ♣
- [Goose](#) ♣
- [Quail](#) ♣
- [Turkey, breast](#) ♠
- [Turkey, ground](#) ♣
- [Turkey, bacon](#) ♣

Fruits, low sugar/glycemic

- [Avocado](#) ♥
- [Blackberry](#) ↓
- [Cranberry](#) ↓
- [Lemon](#) ♠
- [Lime](#) ♠
- [Olive, black](#) ○
- [Raspberry](#) ↓
- [Rhubarb](#) ↓

Fruits, moderate sugar/glycemic

- [Apple](#) ↓
- [Strawberry](#) ↓
- [Watermelon](#) ↓

Meats

- [Beef, Corned](#) ♠
- [Beef, Ground, 70% lean](#) ♣
- [Beef, Ground, 80% lean](#) ♣
- [Beef, Ground, 90% lean](#) ♣
- [Beef, Hot Dog/Frankfurter](#) ♣
- [Beef, Ribs](#) ♣
- [Beef, Roast](#) ♣
- [Beef, Pastrami](#) ♣
- [Beef, Sausage](#) ♣
- [Beef, Steak, Filet Mignon](#) ♣
- [Beef, Steak, Ribeye](#) ♣
- [Beef, Steak, Round](#) ♣
- [Beef, Steak, Sirloin](#) ♣
- [Beef, Steak, Striploin](#) ♣
- [Beef, Tongue](#) ♣
- [Bologna \(pork/beef/chicken\)](#) ♣
- [Lamb, Chops](#) ♣
- [Pepperoni \(pork/beef\)](#) ♣
- [Pork, Bacon](#) ♣
- [Pork, Chops](#) ♣
- [Pork, Ham](#) ♣
- [Pork, Liverwurst](#) ♣
- [Pork, Loin](#) ♣
- [Pork, Prosciutto](#) ♣

- [Pork, Sausage](#) ♣
- [Veal](#) ♠
- [Venison, Steak](#) ♠

Nuts/Legumes

- [Almonds](#) ♥
- [Cashews](#) ♣
- [Coconut](#) ⇔
- [Hazelnuts](#) ♥
- [Macadamias](#) ♣
- [Peanuts](#) ○
- [Pecans](#) ♥
- [Pistachios](#) ○
- [Walnuts](#) ♥

Seeds

- [Chia Seeds](#) ♥
- [Flax Seeds](#) ♥
- [Hemp Seeds](#) ♥
- [Pumpkin Seeds](#) ♥
- [Safflower Seeds](#) ♥
- [Sesame Seeds](#) ♥
- [Sunflower Seeds](#) ♥

Shell Fish

- [Clams](#) ♠
- [Crabmeat](#) ♠

- [Lobster](#) ♠
- [Mussels](#) ♠
- [Oysters](#) ♠
- [Shrimp](#) ♠
- [Squid](#) ♠

Vegetables, low sugar/glycemic

- [Arugula](#) ♠
- [Asparagus](#) ♠
- [Bok Choy](#) ♠
- [Broccoli](#) ♠
- [Broccoli Rabe](#) ♠
- [Cabbage](#) ♠
- [Cauliflower](#) ♠
- [Celery](#) ♠
- [Chard](#) ♠
- [Chicory Greens](#) ♠
- [Cucumber](#) ♠
- [Eggplant](#) ♠
- [Endive](#) ♠
- [Fennel](#) ♠
- [Garlic](#) ♠
- [Green Bean](#) ♠
- [Jalapeno](#) ♠
- [Lettuce, Green Leaf](#) ♠
- [Lettuce, Romaine](#) ♠
- [Parsley](#) ♠
- [Radish](#) ♠
- [Spinach](#) ♠

- [Soy Bean](#) ♠
- [Zucchini](#) ♠

Vegetables, moderate sugar/glycemic

- [Artichoke](#) ♠
- [Brussel Sprouts](#) ♠
- [Carrots](#) ↓
- [Celeriac](#) ↓
- [Kale](#) ♠
- [Kohlrabi](#) ♠
- [Mushrooms](#) ♠
- [Okra](#) ♠
- [Onion](#) ↓
- [Pepper, sweet, green](#) ♠
- [Pepper, sweet, red](#) ↓
- [Pepper, hot, red](#) ♠
- [Pepper, sweet, yellow](#) ♠
- [Pumpkin](#) ♠
- [Snow Pea](#) ♠
- [Spaghetti Squash](#) ♠
- [Tomato](#) ↓
- [Turnips](#) ↓