

# Ariel Keto®

Conseillère mode de vie Cétogène

## *Produits de Base :*

Farine de Coco - Poudre d'Amande (occasionnellement)  
Graines moulues & Farine de Lin Brun | Psyllium blond ( magasins Bio )  
Érythritol ( PURE VIA® Spécial Pâtisserie ) - Stévia

## *Apéritifs :*

Cacahuètes grillées salées - Dés de Fromages gras  
Olives - Charcuterie (sans nitrites si possible)  
Crémant - Champagne - Alcools forts  
( Whisky - Vodka - Gin + Soda Zéro )

## *Produits Frais :*

Beurre - Mascarpone - Crème fraîche entière  
Oeufs ( élevés en plein air, à acheter par 20 ou 30 )  
Gervitas - Petits-suisses - Perles de Lait - Yaourts à la grecque entiers natures  
Surtout pas de Skyr ou produits allégés à 0% de Matières grasses !  
Fromages gras 30% minimum / Comté - Gruyère - Brillat-savarin  
Mousse de Foie de Canard / Terrines / Pâtés de Campagne  
Viandes & Poissons gras / Rillettes ( Porc, Oie, Canard )  
Lardons / Charcuterie (sans nitrites si possible)

## *Légumes :*

Haricots verts - Céleri - Navets - Épinards - Champignons  
Concombres - Courgettes - Tomates - Avocats  
( petites quantités max 100g/jour - 50g/repas )

## *Fruits :*

Noisettes - Noix / Pécan / Macadamia / Brésil  
Framboises - Myrtilles - Fraises  
( max 30g 2x/semaine )

## *Épicerie :*

Thon - Sardines - Foie de morue  
Pâtes ou Riz de Konjac ( Action ) / Pâtes hyperprotéinées sans céréales  
( à consommer avec beaucoup de lipides pour être en kéto )  
Sauces grasses : Mayonnaise / Béarnaise / Tartare  
Chocolat PURE VIA® | Chocolat noir 95% et 99% de Lindt  
Cacao sans sucre ( à sucrer avec de l'érythritol si nécessaire )  
Energus 10 ( pour dépanner mais pas au quotidien > hyperprotéiné ) | Pains d'Ariel®  
Huile d'Olive / Huile de Coco / Sel iodé / Bouillon de Poulet / Bœuf Jardin Bio®  
Pâte à tartiner Karaléa ou Gerblé | Confiture Gerblé  
Citron pressé - Café - Tisanes - Thé

N'oubliez pas de vérifier attentivement les étiquettes des produits pour vous assurer qu'ils sont compatibles avec le cétogène.  
Privilégiez toujours ceux contenant le - de glucides et le + de lipides, et restez vigilants face aux produits hyperprotéinés, qui peuvent compromettre votre équilibre nutritionnel.