

# Liste de Courses Ariel Keto

## Produits de Base

érythritol ( PURE VIA® spécial pâtisserie ) / stévia  
graines de lin brun moulues (pour faire mon pain aux graines de lin)  
psyllium blond (magasins bio / internet - [éviter les poudres trop fines](#))  
gélatine en poudre Vahiné® | levure chimique

## Apéritifs

olives - charcuterie (sans dextrose - glucose)  
cacahuètes grillées salées - dés de fromages gras  
crémant - champagne - alcools forts  
whisky - vodka - gin + sodas zéro

## Produits Frais

œufs (élevés en plein air, à acheter par 20 ou 30)  
beurre - mascarpone - crème fraîche 30% (max 2x/semaine)  
fjords - gervitas - petits-suisses - yaourts à la grecque entiers natures  
— surtout pas de Skyr ni produits allégés à 0% de matières grasses ! —  
fromages gras 30% minimum — [liste des fromages gras sur le site](#)  
mousse de foie de canard / terrines / pâtés de campagne  
viandes & poissons gras / rillettes (sans huiles végétales)  
lardons / charcuterie (sans dextrose - glucose)

## Légumes

quantités modérées env. 100g/jour - 50g/repas  
haricots verts - céleri - courgettes - champignons - salade - concombre  
butternut - poivrons verts - épinards (1x/sem max) - radis  
pointes d'asperges (50g) - cœurs d'artichaut (30g)  
avocat (environ 1/semaine en 2 fois) tomates  
(pas cerises et avec modération)

## Fruits

noisettes - noix / pécan / macadamia (env. 10-15g/jour max)  
framboises - myrtilles - fraises (max 30g 1x/semaine de saison)

## Épicerie

pâtes ou riz de konjac | Action - Gayelord Hauser - Natura  
thon - sardines - foie de morue (au naturel) harengs à la crème  
sauces grasses mayonnaise / béarnaise / tartare / aïoli / pesto  
huile d'olive / sel iodé / bouillon de poulet / bœuf Jardin Bio® (non dégraissés)  
chocolat PURE VIA® | chocolat noir 90% (pour faire mes gâteaux) de Lindt®  
citron pressé - café (1/jour) / déca - tisanes / thé blanc / roibos vanille  
cacao non sucré de marque Van Houten® (à sucrer avec de l'érythritol)  
energus 10 (pour dépanner mais pas au quotidien > hyperprotéiné)  
pâte à tartiner Karéléa® | confiture sans sucres Gerblé®

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