

Liste de Courses Ariel Keto

Produits de Base :

Graines moulues & Farine de Lin Brun | Psyllium blond ([magasins Bio](#))
Érythritol ([PURE VIA® Spécial Pâtisserie](#)) - Stévia
Farine de Coco (occasionnellement)

Apéritifs :

Olives - Charcuterie (sans dextrose, ni glucose)
Cacahuètes grillées salées - Dés de Fromages gras
Crémant - Champagne - Alcools forts
(Whisky - Vodka - Gin + Soda Zéro)

Produits Frais :

Oeufs (élevés en plein air, à acheter par 20 ou 30)
Gervitas - Petits-suisses - Fjords - Yaourts à la grecque entiers natures
Beurre (env. 30g/jour) - Mascarpone - Crème fraîche 30% (max 2x/semaine)
— Surtout pas de Skyr ou produits allégés à 0% de Matières grasses ! —
Fromages gras 30% minimum / [Liste sur le site](#) (1 turquoise + 1 bleu + 1 orange)
Mousse de Foie de Canard / Terrines / Pâtés de Campagne
Viandes & Poissons gras / Rillettes ([Porc](#), [Oie](#), [Canard](#))
Lardons nature (éviter le fumé) / Harengs à la crème

Légumes :

Haricots verts - Céleri - Navets - Épinards - Champignons
Concombres - Courgettes - Tomates - Avocats (1/sem. max le midi)
(quantités modérées env 100g/jour - 50g/repas)

Fruits :

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

Épicerie :

Thon - Sardines - Foie de morue
(à consommer avec beaucoup de lipides pour être en kéto)
Pâtes / Riz de Konjac ([Action](#) - [Supermarché sans avoine](#))
Sauces grasses : mayonnaise, béarnaise, tartare, aïoli, pesto (env. 20g/jour)
Cacao sans sucre type Van Houten (à sucrer avec érythritol si nécessaire)
Chocolat [PURE VIA®](#) | Chocolat noir 95% et 99% de Lindt (90% pour faire mon gâteau)
Energus 10 (pour dépanner pas au quotidien / hyperprotéiné > Cora - Auchan - Super U)
Huile d'Olive Bio vierge / Sel iodé / Bouillon de Poulet / Bœuf [Jardin Bio®](#)
Pâte à tartiner Karaléa ou Gerblé | Confiture sans sucre Gerblé
Citron pressé - Café / Déca - Tisanes - Thé Blanc / Roibos

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.