

Ariel Keto®

Conseillère mode de vie Cétogène

Produits de Base :

Farine de Coco - Poudre d'Amande
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-suisse - Perles de Lait - Yaourts à la grecque entiers naturels
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 :

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

Fruits :

Framboises - Myrtilles - Fraises
Noisettes - Noix / Pécan / Macadamia / Brésil
(à consommer en quantités modérées env. 30g)

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.