

# Ariel Keto®

Conseillère mode de vie Cétogène

## *Produits de Base :*

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

## *Apéritifs :*

Olives - Charcuterie (sans nitrites si possible)  
Cacahuètes grillées salées - Dés de Fromages gras  
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 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 / Harengs à la crème

## *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 :*

Pâtes / Riz de Konjac (Action)  
Thon - Sardines - Foie de morue  
(à consommer avec beaucoup de lipides pour être en kéto)  
Sauces grasses : Mayonnaise / Béarnaise / Tartare  
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 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, 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.