

Liste de Courses Ariel Keto

<https://www.arielketo.eu/liens-commandes-economiques.html>

Produits de Base :

graines moulues & farine de lin brun | psyllium blond (magasins bio ou Amazon)
érythritol (pure via® spécial pâtisserie) - stévia

Apéritifs :

dés de fromage frais — artichauts à l'huile - olives - charcuterie (sans dextrose, ni glucose)
crémant - champagne - alcools forts (whisky - vodka - gin + soda zéro > <https://www.arielketo.eu/boissons.html>)

Produits frais :

oeufs (élevés en plein air, à acheter par 20 ou 30)
fjords - gervitas - petits-suisses - yaourts à la grecque entiers natures
beurre (max 30g/jour) - mascarpone | crème fraîche 30% (max 2x/semaine)
— surtout pas de skyr ni produits allégés à 0% de matières grasses ! —
mousse de foie de canard / terrines / pâtés de campagne (sans farines ni amidons)
fromages gras 30% minimum / [liste sur le site https://www.arielketo.eu/fromages-gras.html](https://www.arielketo.eu/fromages-gras.html)
(toujours avoir au frais 1 fromage turquoise + 1 fromage bleu + 1 fromage rose)
viandes & poissons gras / rillettes (sans huiles végétales)
lardons nature (éviter le fumé) / harengs à la crème

Légumes :

haricots verts - céleri - courgettes - champignons - salade
concombre - butternut - poivrons (verts) - épinards (1x/sem max) - radis
avocat (max 1/semaine en 2 demis) - tomates (avec modération) pas cerise !
pointes d'asperges (50g) - cœurs d'artichaut (30g) - fenouil (max 50g) - endives (50g)
(quantités Méthode® Palier 1 env 100g/repas - Palier 2 env. 100g/jour)

Fruits :

noisettes - noix / pécan / macadamia / brésil
framboises - myrtilles - fraises
(max 30g 1x/semaine)

Épicerie :

thon* - sardines - foie de morue
(à consommer avec suffisamment de lipides pour être kéto)
pâtes / riz de konjac (action - supermarché sans avoine)
sauces : 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% minimum et 99% de lindt (90% pour faire mon gâteau)
huile d'olive bio vierge / sel iodé / bouillon de poulet / bœuf jardin bio® non dégraissé
energis 10 (pour dépanner pas au quotidien / hyperprotéiné > cora - auchan - super u)
citron pressé - café / déca - tisanes - thé blanc / roibos
pâte à tartiner karaléa ou 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 vigilants face aux produits hyperprotéinés, qui peuvent compromettre votre équilibre nutritionnel.

+ d'infos sur <https://www.arielketo.eu/aliments-keto.html>