

ALIMENTS CÉTOGÈNES

Bonnes graisses	Légumes	Fruits	Autre	Produits laitiers
Huile d'avocat	Laitue	Avocat	Viande	Fromage blanc
Huile de coco	Roquette	Framboises	Poisson	Yaourt grec
Huile d'olive	Épinards	Canneberge	Fruits de mer	Mozzarella
Huile de poisson	Brocoli	Papaye	Protéines végétales	Brie
Huile de krill	Chou-fleur	Citron	Amandes	Bleu
Beurre	Chou chinois	Myrtilles	Pistache	Cheddar
Mantequilla	Repollo chino	Arándanos	Pistachos	Queso cheddar
Ghe	Chou de Bruxelles	Mûres	Noix du Brésil	Feta
Beurre de cacao	Courgettes	Fraises	Noix de macadamia	Fromage suisse
Purée d'amandes	Pak Choi	Crème aigre	Noix de pécan	Fromage à pâte fraîche
Jaune d'œufs	Chou frisé	Œuf	Graines de Chia	Cottage cheese
Saindoux	Asperge	Yaourt nature (entier)		
Huile de lin	Graines de lin	Crème		
Huile MCT	Concombre	Chocolat noir (80 % teneur en cacao)		
	Noix			
	Fenouil			
	Graines de courge			
	Céleri			
	Graines de sésame			
	Chou-rave			
	Noisettes			
	Radis			
	Noix de coco			
	Blette			
	Artichaut			
	Haricots verts			
	Ciboulette			
	Oignon nouveau			
	Tomate			