Fiche pour le frigo : qu'est-ce qui va avec la keto ?

Quantité = portion typique. La couleur dépend des glucides nets pour 100 g : vert sous 5 g, jaune de 5 à 10 g, rouge au-dessus de 10 g.

✓ vert convient bien

Asperges	250 g
Aubergine	200 g
Avocat	80 g
Babeurre	150 g
Beurre	10 g
Bière 0,33 l ≈ 7 g de glucides	330 ml
Blette	150 g
Boisson à l'amande non sucrée	200 g
Brocoli	200 g
Céleri en branches	100 g
Céleri-rave	100 g
Champignons	150 g
Chou blanc / choucroute	150 g
Chou chinois	150 g
Chou de Bruxelles	150 g
Chou kale	200 g
Chou rouge	150 g
Chou-fleur	200 g
Chou-rave	150 g
Citron / citron vert	30 g
Cola zéro 0,33 l ≈ 0 g de glucides	330 ml
Concombre	150 g
Courgette	200 g
Crème 30 %	30 g
Crème aigre 24 %	30 g
Crème fraîche	30 g
Crevettes	100 g
Épinards	100 g
Farine d'amande	30 g
Fenouil	150 g
Feta	50 g
Fromage à pâte dure	30 g
Fromage cottage	100 g
Fromage frais double crème	30 g
Graines de chia	15 g
Graines de courge	30 g
Graines de lin	15 g
Graines de tournesol	20 g
Groseilles	80 g
Halloumi	60 g
Haricots verts	150 g
Huile d'olive / de coco / MCT	15 g
Kéfir	150 g
Lait de coco	50 g
Lait de vache 3,5 %	200 g
Laitue / salade iceberg	100 g
Lard / bacon	30 g
Mâche	50 g
Mayonnaise	15 g
Moutarde	10 g
Mozzarella	60 g
Noisettes	30 g
Noix de coco	30 g
Noix de pécan	30 g
Noix du Brésil	20 g
Nouilles shirataki	150 g
Œufs	120 g
Olives	30 g
Pak-choï	150 g
Quark 40 % de MG sur extrait sec	150 g
Quark maigre	150 g
Radis	80 g
Rhubarbe	150 g
Roquette	50 g
Saucisses / charcuterie	40 g
Saumon	150 g
Seitan	80 g
Skyr nature	150 g
Tofu	100 g
Tomate	150 g
Topinambour	100 g
Viande / poisson nature	150 g
Vin sec	150 ml
Yaourt grec 10 %	150 g
Yaourt nature 3,5 %	150 g

⚠ jaune avec modération

Amandes	30 g
Betterave	60 g
Bière sans alcool 0,33 l ≈ 12 à 27 g de glucides	330 ml
Boisson à l'avoine	200 g
Cacahuètes	30 g
Carotte	80 g
Cassis	80 g
Courge butternut	80 g
Farine d'amande	30 g
Farine de lupin	30 g
Fraises	100 g
Framboises	100 g
Groseilles à maquereau	100 g
Houmous	50 g
Maïs	150 g
Mûres	80 g
Myrtilles	60 g
Noix	30 g
Noix de macadamia	30 g
Oignon	50 g
Pamplemousse	150 g
Panais	150 g
Pastèque	100 g
Pignons de pin	20 g
Pistaches	30 g
Poireau	100 g
Poivron rouge/jaune	100 g
Poivron vert	150 g
Potimarron	80 g

× rouge mieux vaut éviter

Banane	120 g
Cacao en poudre non sucré, très dégraissé	10 g
Cerises	100 g
Chocolat noir 85 % et plus	15 g
Cola classique	330 ml
Farine de coco	20 g
Ketchup	15 g
Ketchup allégé en sucre	15 g
Lentilles corail	150 g
Mangue	150 g
Noix de cajou	30 g
Pain protéiné	50 g
Patate douce	200 g
Petits pois	150 g
Pois chiches	150 g
Pomme	150 g
Pomme de terre	200 g
Raisins	125 g