

Liste de Courses Ariel Keto

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 dextrose, ni glucose](#))
Cacahuètes grillées salées - Dés de Fromages gras
Crémant - Champagne - Alcools forts
(Whisky - Vodka - Gin + Soda Zéro)

Produits Frais :

Oeufs ([élevés en plein air, à acheter par 20 ou 30](#))
Gervitas - Petits-suisses - Fjords - Yaourts à la grecque entiers natures
Beurre ([env. 30g/jour](#)) - Mascarpone - Crème fraîche 30% ([max 2x/semaine](#))
Surtout [pas de Skyr](#) ou [produits allégés à 0% de Matières grasses](#) !
Fromages gras 30% minimum / Comté - Ortolan - Brillat-savarin
Mousse de Foie de Canard / Terrines / Pâtés de Campagne
Viandes & Poissons gras / Rillettes ([Porc, Oie, Canard](#))
Lardons nature ([éviter le fumé](#)) / Harengs à la crème

Légumes :

Haricots verts - Céleri - Navets - Épinards - Champignons
Concombres - Courgettes - Tomates - Avocats
([quantités modérées env 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 keto](#))
Sauces grasses : 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% 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 sans sucre Gerblé
Citron pressé - Café / Déca - Tisanes - Thé Blanc / Roibos

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.