

KETOPTIMAL

Régime Cétogène: Liste des 71 aliments autorisés

L'un des avantages du régime cétogène est qu'il vous permet de manger beaucoup d'aliments consistants qui ont *du goût, du vrai!* Fini les régimes à base de tofu fade sans possibilité d'assaisonnement, ou bien les kilos de son d'avoine à ingurgiter avant que vous ne vous transformiez en cheval.

Plan:

1. La viande et les protéines
2. Les légumes pauvres en glucides
3. Les produits de la mer
4. Les produits laitiers
5. Les graisses et les huiles
6. Les fruits pauvres en sucre
7. Les noix

Mais alors, vous souhaitez savoir quels sont les aliments autorisés dans le régime cétogène n'est-ce pas ? Evidemment! Revenons alors dans le vif du sujet.

Dans l'alimentation cétogène, vous pouvez tout aussi bien manger une délicieuse entrecôte de boeuf saignante qu'un guacamole onctueux aux saveurs du Mexique. C'est sa grande force. Par contre, fini les pâtes au ketchup (*ce n'est pas une grande perte, je l'espère pour vous en tout cas*).

Tous les aliments **riches en lipides et en protéines** sont les bienvenus dans le régime cétogène. Dites *au revoir* aux aliments riches en glucides, ou alors en petite quantité (50g maximum par jour, sinon l'organisme ne rentre pas en phase de cétose).

Les aliments autorisés dans le régime cétogène: la liste des aliments

Il est largement possible de prendre beaucoup de plaisir à suivre le régime cétogène car il contient une grande **variété d'aliments**, même s'il reste restrictif du côté des aliments riches en glucides (riz, pâtes, patates douces, gâteaux, etc).

Que vous mangiez du boeuf saignant, un filet mignon, des brocolis, du thon, de la mozzarella, des avocats ou bien des fraises et des amandes, la diète cétogène a quelque chose pour vous!

Exit les repas sans goûts!

Voyons ensemble les aliments majeurs qui donneront à votre menu cétogène une **vague de fraîcheur**, pour que vous puissiez trouver de l'inspiration lors de vos "meal prep" du dimanche après-midi (je vous ai reconnu) !

Ensuite on verra les aliments auxquels il ne faut pas trop toucher... au risque de *sortir de la zone de "cétose"*.

Voici une liste non-exhaustive des aliments par excellence qui composent le régime cétogène, par catégorie d'aliments:

La viande et les protéines

- Le boeuf
- La volaille
- Le porc
- L'agneau
- Le bacon
- Les oeufs

Les légumes pauvres en glucides

- La laitue
- Le chou kale
- Les épinards
- La bette
- Pak-Choï (chou chinois)
- Céleri
- Les asperges
- Le chou-fleur

- Les brocolis
- Le chou
- Le concombre
- Les radis
- Les endives
- La ciboulette

Les produits de la mer

- Le thon
- Le saumon
- Le maquereau
- Le cabillaud
- Le flétan
- Le mahimahi
- Le poisson-chat
- Les huîtres
- Les crevettes
- Le homard
- Les moules
- Les palourdes
- Le crabe
- Le calmar
- Le poulpe

Les produits laitiers

- Parmesan
- Feta
- Cheddar
- Brie
- Mozzarella
- Fromage Bleu
- Monterey Jack
- Le fromage à la crème
- La crème acidulée
- Les yaourts riches en matières grasses
- La mayonnaise
- Le fromage cottage
- La crème épaisse

Les graisses et les huiles

- L'huile d'olive
- L'avocat
- Le beurre
- Le ghee (beurre clarifié)
- L'huile de coco
- Le lard
- La graisse de canard
- Les noix de macadamia

Les fruits pauvres en sucre

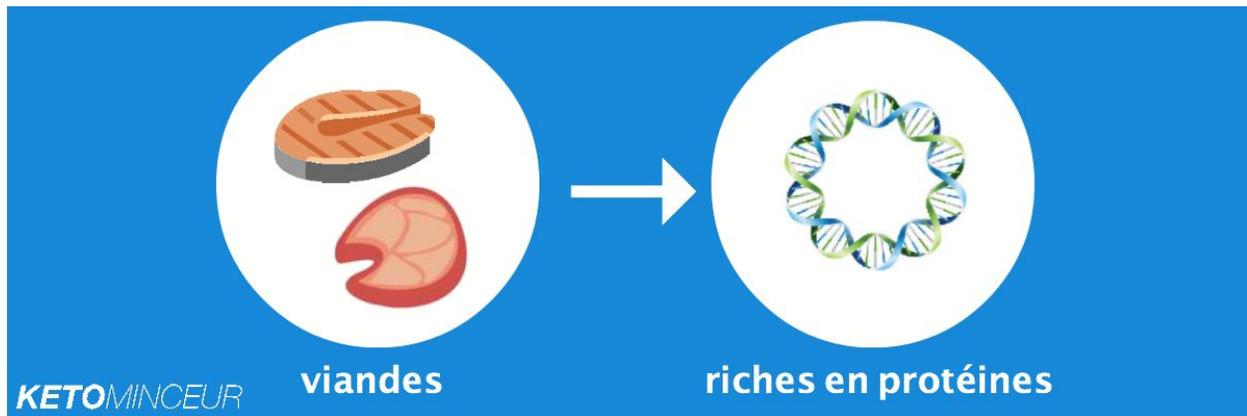
- Les fraises
- Les framboises
- Les bleuets
- Les canneberges
- Les mûres
- Les cerises
- Les avocats

Les noix

- Les noix de macadamia
- Les noix de pécan
- Les noix du Brésil
- Les noisettes
- Les noix
- Les cacahuètes
- Les pignons
- Les amandes

Les aliments autorisés dans le cadre du régime cétogène

La viande et les protéines



Le boeuf

La viande bovine contient de 26 à 31% de protéines, elle constitue donc un excellent apport en protéines dans le cadre du régime cétogène. La viande de boeuf vient de l'animal "boeuf" qui n'est autre qu'un taureau castré, en somme.

Apports nutritionnels:

- 26 à 30% de protéines
- 2 à 17% de lipides
- Riche en acides gras saturés (50%) et monoinsaturés (40%)
- Source de vitamine B, notamment B12.

Ces chiffres indiquent la teneur en nutriments du boeuf. En fonction de votre métabolisme, de votre taille, poids, âge et sexe, ainsi qu'en fonction de votre digestion de ces nutriments (qui varie en fonction des individus), les apports nutritionnels peuvent varier.

Qui est partant pour une belle côte de boeuf ?

La volaille

Ah, la volaille! Je suis sûr que l'odeur du poulet grillé au barbecue éveille vos papilles en un instant... N'est-ce pas ?

La volaille regroupe plusieurs espèces d'oiseaux domestiques, comme la dinde, le canard, et le poulet par exemple. Les parties de la volaille couramment mangées sont les suivantes:

- Les cuisses
- Les blancs
- Les ailes

Les apports nutritionnels de la volaille sont, pour 100g de volaille:

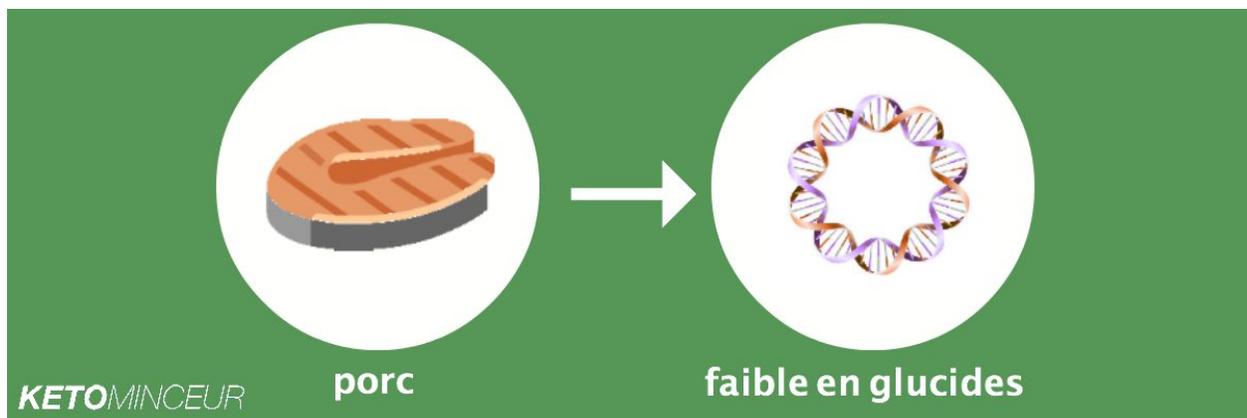
- 25g de lipides
- 11g de protéines
- 272 calories
- 130 mg de cholestérol

Avec un fort taux de lipides, de graisses et de protéines, la volaille dans toutes ses formes est un aliment indispensable à votre diète cétogène! Le porc est une viande maigre, c'est à dire moins grasse que le boeuf par exemple.

Le porc

Le porc est souvent perçu comme l'alternative de viande blanche au poulet. Mais quels sont les réels apports du porc ?

Dans la croyance populaire, le porc est considéré comme une viande grasse car il y a une présence importante de "gras du porc" autour de la chair du porc, qui n'est pas grasse (seulement 3.6 g de lipides sur 100 g de chair). Cependant, le gras du porc peut facilement être retiré avant la cuisson.



Le porc est faible en lipides et possède une chair peu grasse contrairement aux idées reçues.

Au niveau des apports nutritionnels, un morceau de porc (100g) vous apporte:

- 30.4 g de protéines
- 3.6 g de lipides
- 64 mg de cholestérol
- 162 calories

A noter que lorsque le porc est haché ou cuit, ses apports en protéines diminuent tandis que ses apports en lipides augmentent.

Comment utiliser le porc dans le cadre du régime cétogène

Vous pouvez manger le porc sous forme de bacon au petit déjeuner, qui est une source de matières grasses, d'acides gras saturés (8.2 g pour 100 g de bacon) et monoinsaturés (9.4 g pour 100 g de bacon).

NB: Si vous ne mangez ni de boeuf ni de porc, vous pouvez toujours consommer de l'agneau car c'est une viande très grasse. Remplacez vos tranches de bacon par des tranches similaires d'agneau, vous n'y verrez que du feu! Bon appétit.

L'agneau

L'agneau est le petit du mouton, il est appelé agneau lors de sa première année. Il constitue une viande très tendre que vous pouvez utiliser lors de vos dîners, pour avoir la digestion plus facile en dormant.

Un morceau d'agneau de 100g contient:

- 294 calories
- 21 g de lipides dont 9 g d'acides gras saturés
- 97 mg de cholestérol
- 25 g de protéines dont 43% de vitamine B

Comment utiliser l'agneau dans le cadre du régime cétogène

Essayez de sélectionner les morceaux les plus gras de l'agneau dès que vous le pouvez, afin d'assurer votre apport de 75% en lipides quotidien. Recette suggérée: Gigot d'agneau à l'ail et au romarin, à cuisson lente.

Le bacon

Le bacon est de la viande de porc salée, préparé à partir de différentes parties du porc, en général à partir du ventre ou du dos, le dos étant moins gras que le ventre. Il est généralement utilisé seul ou bien associé avec d'autres aliments pour donner du goût (avec des oeufs au plat au petit déjeuner par exemple).

100 g de bacon équivalent à:

- 541 calories
- 37 g de protéines
- 42 g de lipides
- 110 mg de cholestérol

Le bacon est également riche en choline qui est un nutriment qui permet d'améliorer les performances cognitives et la mémoire.

Comment utiliser le bacon dans le cadre du régime cétogène

Vous pouvez préparer deux tranches de bacon dans une poêle, sans matières grasses, puis l'accompagner de deux oeufs au plat pour votre petit-déjeuner ou brunch. Rajoutez une tranche d'avocat et vous avez un petit-déjeuner cétogène typique.

Les oeufs

L'oeuf est un ingrédient majeur dans le cadre de l'alimentation keto (=cétogène en anglais). En effet, c'est une source majeure de protéines et de lipides que vous pouvez trouver pour vraiment pas cher dans les grandes surfaces.

Afin de bénéficier au maximum des apports nutritionnels intéressants des oeufs, l'idéal est de vous procurer vos oeufs directement chez un éleveur, **en passant des commandes chaque semaine**, ou en allant les chercher dans sa ferme si vous en avez la possibilité.

Pour trouver des producteurs locaux d'oeufs près de chez vous, [cliquez sur ce lien](#) pour vous rendre sur acheteralsource.com.

Si vous habitez dans une grande ville et que vous ne sortez jamais de l'aire urbaine, privilégiez alors les poulaillers de ville comme [La Ferme Parisienne](#) par exemple, ou les oeufs du marché et les supermarchés bio.

Les oeufs industriels renferment moins de lipides contenus dans les jaunes d'oeufs que les oeufs de plein air. Si vous souhaitez en savoir plus sur l'influence du mode de production des oeufs sur les nutriments, je vous invite à lire [les réponses du Dr. Boris Hansel](#), nutritionniste et endocrinologue.

Si, dans le pire des cas, vous n'avez aucune autre solution que d'acheter vos oeufs dans un supermarché type Monoprix ou Carrefour, **choisissez alors les oeufs biologiques**. Pour reconnaître un oeuf biologique, c'est très simple; il suffit de sortir un oeuf de la boîte, et de vérifier son numéro d'identification, **écrit sur la coquille de chaque oeuf**.

Si ce numéro commence par un "0", alors cet oeuf est d'origine biologique, et les poules ont été nourries avec de la nourriture biologique.

Les apports nutritionnels des oeufs (100g) sont:

- 155 calories
- 373 mg de cholestérol
- 1.1 g de glucides
- 13 g de protéines

Les légumes pauvres en glucides

La laitue

La laitue est une plante la plupart du temps utilisée pour faire des salades. Pour 100 g de laitue, vous obtiendrez:

- 15 calories (c'est plutôt raisonnable comparé au bacon..)
- 0.2 g de lipides
- 1.4 g de protéines
- 2.9 g de glucides (faible pour un légume)
- Vitamine A

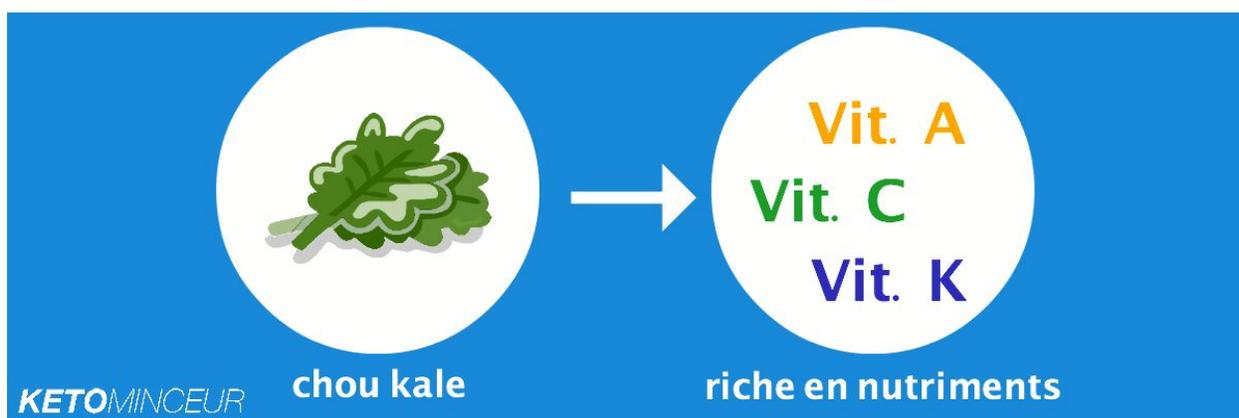
La laitue est un excellent choix de salade pour accompagner vos pièces de viande, comme avec un rosbif par exemple.

Le chou kale

Le chou kale regroupe plusieurs variétés de choux qui ont la particularité d'être des variétés anciennes qui résistent au froid. Longtemps abandonné par les humains, le chou kale prend un **regain de popularité au début du 21ème siècle** grâce à ses qualités nutritives.

En effet le chou kale est un des aliments les plus denses en nutriments au monde. Il contient de nombreuses vitamines (A,K,C B6), du calcium et du fer, tout en contenant seulement 49 calories. Voici ses autres bénéfices:

- Le fort taux de vitamine K est particulièrement utile pour coaguler le sang.
- Le chou kale peut aussi vous aider à **abaisser votre mauvais cholestérol** ce qui peut baisser votre risque de maladies cardiaques.
- Il contient de puissants antioxydants comme la Quercétine et le Kaempférol (ralentissent le vieillissement et réduisent les risques de cancers)



Le chou kale est l'aliment le plus dense en nutriments au monde

Pour 100 g de chou kale, vous obtiendrez:

- 49 calories
- 0.9 g de lipides
- 4.3 g de protéines
- 9 g de glucides
- Vitamine A (206% des AJR)
- Vitamine C (134% des AJR)
- Vitamine K (684% des AJR)

AJR = Apports Journaliers Recommandés

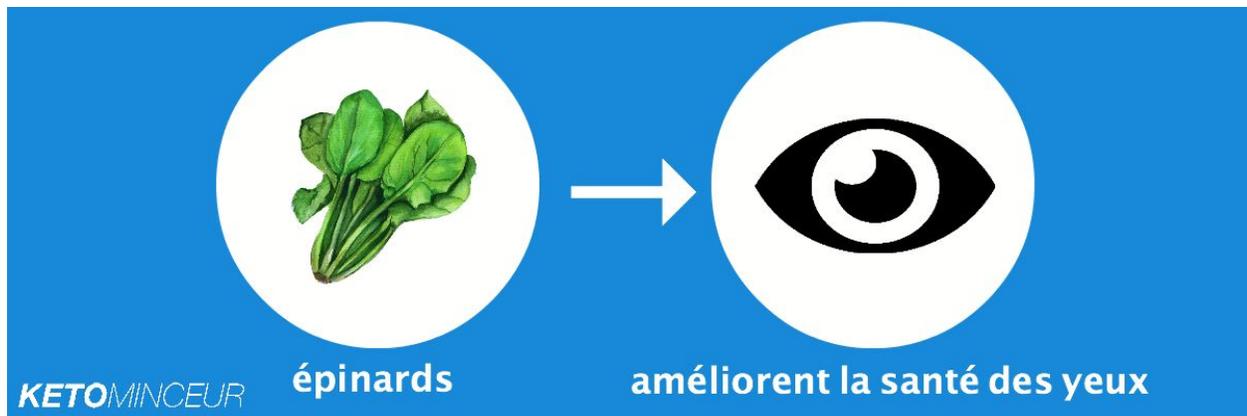
Comment utiliser le chou kale dans le cadre du régime cétogène

Le chou kale se marie très bien avec les oeufs et les tomates, d'où l'idée de recette cétogène suivante: [la frittata au bacon, aux tomates et au chou kale \(première recette\)](#).

Les épinards

Les épinards, souvent détestés des enfants (à tort) et considérée comme le diesel de Popeye dans la croyance populaire (c'est un mythe aussi... désolé) est un légume vert à feuilles. Les épinards sont originaires de Perse, et ils sont aujourd'hui majoritairement produits aux Etats-Unis et en Chine. Ils regorgent d'avantages pour la santé, notamment:

- Améliorent la santé des yeux car ils contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, des pigments présents dans les yeux pour les protéger du soleil.
- Améliorent la tension artérielle du à la présence de nitrates
- Ralentissent l'apparition de cancers en raison de la forte quantité d'antioxydants dans les épinards



Les épinards améliorent la santé des yeux.

D'un points de vue nutritionnel, 100 grammes d'épinards apportent:

- 23 calories
- 2.9 g de protéines
- 3.6 g de glucides
- 0.4 g de lipides
- 91% d'eau

La plupart des glucides contenus dans les épinards représentent du fer, qui améliorent la digestion.

Comment utiliser les épinards dans le cadre du régime cétogène

Une recette toute simple à base d'épinard peut être envisagée: des wraps aux épinards, à la feta et aux herbes. A consommer sans modération!

NB: Attention cependant à faire les wraps vous-même afin de ne pas vous retrouver avec des crêpes allégés pleines de sucres, qui augmenteraient considérablement votre apport en glucide journalier, mauvais dans le cadre du régime cétogène!

Les aliments autorisés dans le régime cétogène comprennent également:

- **La bette**
- **Pak-Choï (chou chinois)**
- **Céleri**
- **Les asperges**
- **Le chou-fleur**
- **Les brocolis**
- **Le chou**
- **Le concombre**
- **Les radis**
- **Les endives**
- **La ciboulette**

Les produits de la mer

Les poissons et fruits de mer sont une source saine et riche en protéine à la base du régime cétogène. En particulier, le poisson est important car il contient des acides gras oméga-3 non produits par l'homme. [Des recherches ont montré que les acides gras oméga-3 jouent un rôle essentiel dans la santé du cerveau et du coeur.](#)

Le thon

Le thon est un indispensable dans l'alimentation cétogène. Lorsque vous choisissez votre thon, faites en sorte que le morceau soit frais (odeur iodée) et brillant.

Les avantages du thon sur la santé sont les suivants:

- Aide le coeur à assouvir ses fonctions essentielles grâce à sa richesse en acide gras oméga-3
- Baisse la tension artérielle
- Renforce les os car riche en vitamines B

Vous souhaitez connaître les apports nutritionnels du thon n'est-ce pas? On y arrive! Pour une tranche de 100 g de thon, vous avez:

- 184 calories
- 6 g de lipides
- 49 mg de cholestérol
- 30 g de protéines
- De la vitamine B (181% des AJR)

Comment utiliser le thon dans le cadre du régime cétogène

Le thon est un très bon ami du régime cétogène car il contient beaucoup de protéines, des lipides et aucun glucides. Préférez tout de même le thon listao au thon albacore, car il contient moins de mercure.

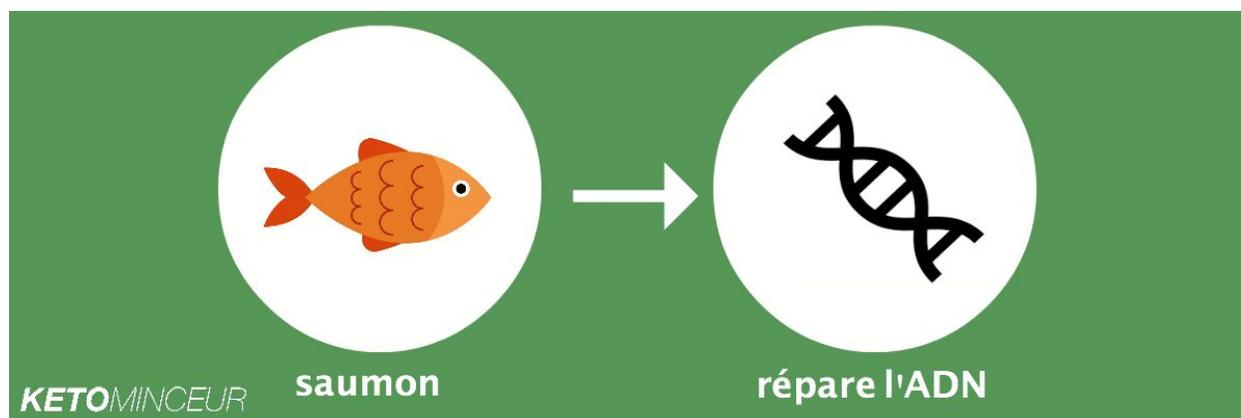
Pour une idée de recette cétogène avec du thon, [essayez les boulettes au thon et à l'avocat!](#)

Le saumon

Le saumon est un poisson très riches en nutriments qui en plus, est délicieux, largement disponible et peut prendre plusieurs formes pour des recettes des plus originales!

Ses bénéfices sur la santé sont les suivants:

- Meilleure santé du cerveau et du coeur car riche en acides gras oméga-3
- Améliore la santé des os et renforce le système immunitaire grâce à sa forte concentration de protéines
- Répare votre ADN grâce à la vitamine B
- Permet de mieux contrôler son poids (faible en calories et réduit la graisse du ventre)



Le saumon permet de réparer l'ADN grâce à sa richesse en vitamines B.

Au niveau nutritionnel, 100 grammes de saumon apportent:

- 208 calories
- 55 mg de cholestérol
- 20 g de protéines
- De la vitamine B (53% des AJR)

Comment utiliser le saumon dans le cadre du régime cétogène

Vous pouvez utiliser le saumon sous forme de salade (salade de saumon et de chou-fleur à la sauce épicée) ou de manière cuisinée (saumon grillé à la sauce au citron crémeuse). A vous de jouer! Bon appétit..

Le maquereau

Au contraire des poissons blancs légers, le maquereau est un poisson gras riche en bonnes matières grasses. Parmi les différentes variétés de maquereaux, le maquereau roi est riche en mercure donc privilégiez plutôt les variétés faibles en mercure comme le maquereau espagnol ou des plus petits maquereaux.

Les bénéfices sur la santé du maquereau sur la santé sont:

- Baisse la tension artérielle
- Empêche les artères de se boucher

La composition nutritionnelle du maquereau est (pour 100 g de poisson):

- 305 calories
- 25 g de lipides
- 19 g de protéines
- 95 mg de cholestérol
- 520 mg de potassium (améliore la mémoire)
- De la vitamine D (251% des AJR)
- De la vitamine B (200% des AJR)

Comment utiliser le maquereau dans le cadre du régime cétogène

Vous pouvez cuisiner le [maquereau au four](#), avec des tomates, des oignons et des herbes!
Voilà un parfait dîner cétogène sain à déguster en famille!

Les aliments autorisés dans le régime cétogène comprennent également:

- **Le cabillaud**
- **Le flétan**
- **Le mahimahi**
- **Le poisson-chat**
- **Les huîtres**
- **Les crevettes**
- **Le homard**
- **Les moules**
- **Les palourdes**
- **Le crabe**
- **Le calmar**
- **Le poulpe**

Les produits laitiers (riches en matières grasses, miam!)

- **Parmesan**
- **Feta**
- **Cheddar**
- **Brie**
- **Mozzarella**
- **Fromage Bleu**
- **Monterey Jack**
- **Le fromage à la crème**
- **La crème acidulée**
- **Les yaourts riches en matières grasses**
- **La mayonnaise**
- **Le fromage cottage**
- **La crème épaisse**

Les graisses et les huiles

L'huile d'olive

L'huile d'olive extra-vierge est l'une des sources de matières grasses les plus saines au monde. En effet, l'huile d'olive est excellente pour la santé car:

1. Elle réduit l'inflammation grâce à sa richesse en acides gras mono-insaturés (73% des acides gras de l'huile d'olive)
2. C'est l'huile saine par excellence lorsque vous cuisinez avec votre poêle, car les acides gras mono-insaturés résistent à la chaleur
3. Elle contient de nombreux antioxydants qui réduisent les maladies chroniques
4. Permet d'éviter les AVC ([une étude sur plus de 700 000 personnes](#) a trouvé que l'huile d'olive était la seule source d'acides gras mono-insaturés liée à une réduction du risque d'AVC)

Il faut tout de même faire attention à bien choisir son huile d'olive; choisissez l'huile d'olive "extra-vierge" c'est à dire qui n'a pas été raffinée (et qui retient les acides gras mono-insaturés).

Il existe sur le marché de nombreuses fausses huiles d'olive extra-vierge, donc veuillez vérifier les ingrédients avant d'acheter pour être sûr-e que votre huile n'a pas été mélangée à d'autres huiles raffinées.

100 g d'huile d'olive garantissent:

- 100 g de lipides (153% de l'AJR)
- 884 calories

Comment utiliser l'huile d'olive dans le cadre du régime cétogène

Vous pouvez verser de l'huile d'olive sur une salade (laitue) au poulet, aux asperges et au romarin.

L'avocat

Véritable star des réseaux sociaux de ces dernières années, l'avocat est revenu en force après avoir longtemps été pointé du doigt par les régimes car riche en graisses (notamment par le régime Dukan).

Il n'en est rien! L'avocat est une excellente source de bonnes graisses! Il est à la fois classifié comme une graisse et un fruit. En effet, c'est un fruit un peu particulier car il est composé en majeure partie de gras, tandis que les autres fruits sont composés majoritairement de glucides! Voici cinq raisons pour lesquelles il faut manger des avocats:

- Il est bourré de bons nutriments et minéraux (vitamines K/C/B5/B6/E, Potassium)
- Il possède plus de potassium que la banane (réduit les risques de crises cardiaques)
- Possède des acides gras mono-insaturés en grande quantité, qui aide à réduire l'inflammation
- Réduit le mauvais cholestérol (LDL) de 22%
- Augmente le bon cholestérol (HDL) de 11%

Le moment que vous attendez tous... les apports nutritionnels de l'avocat (100 g):

- 15 g de lipides (23% de l'AJR)
- 9 g de glucides (3% de l'AJR)
- 2 g de protéines (4% de l'AJR)
- 160 calories

Comment utiliser l'avocat dans le cadre du régime cétoène

Préparez de [délicieuses terrines avocat-truite fumée](#).

Les aliments autorisés dans le régime cétoène comprennent également:

Le beurre

Durant le siècle dernier, le beurre a injustement été pointé du doigt pour ses prétendues influences sur les maladies cardiovasculaires, en raison de sa richesse en graisses saturées.

Cependant, la communauté scientifique et l'opinion public ont lentement changé leur position, si bien qu'aujourd'hui de nombreuses personnes considèrent le beurre comme étant un aliment sain.

En étant composé en majeure partie de matières grasses, le beurre est un aliment calorique. La liste suivante contient des informations sur les différents nutriments du beurre, pour une tranche de 100 grammes:

- 81 g de lipides & matières grasses (dont 50 g d'acides gras saturés)
- 0.9 g de protéines
- 0.1 g de glucides
- 16% d'eau

- 717 calories

Le beurre est responsable d'effets positifs sur la santé:

- Une quantité modérée de beurre peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires ([source](#))
- Risque réduit d'obésité si consommé avec modération ([source](#))

Cependant, si vous mangez du beurre en trop grosse quantité, il se peut que:

- Vous prenez du poids
- Vous développez des problèmes de santé

Les personnes allergiques au lait ne devraient pas consommer de beurre ou l'éviter au maximum, en raison de protéines de petit-lait dans le beurre. Les intolérants au lactose peuvent consommer une petite quantité de beurre, car le lactose y est peu présent.

En résumé: le beurre est en général un aliment sain si consommé avec modération, mais peut contribuer à une prise de poids si mangé en excès.

Beurre Vs Ghee: Quel est le mieux dans le cadre du régime cétogène ?

Certaines personnes préfèrent utiliser du ghee pour la cuisine cétogène. Le beurre et le ghee sont très similaires, les différences se ressentent surtout au niveau du goût ou des obligations, par exemple si vous êtes **très sensibles au lactose**.

Le ghee est tout simplement du beurre clarifié. Il provient du mot hindi "ghee" qui signifie "graisse". Pour obtenir du ghee, faites chauffer du beurre puis dès que le gras du beurre se sépare du lait solidifié, enlevez le beurre du chaud. En suite, attendez que le lait caramélise, vous avez du ghee.

Dans ce cas là, le ghee est une meilleure alternative car il contient encore moins de lactose que le beurre. **Il ne cause pas d'inflammation et ne déclenche pas d'allergies comme d'autres produits laitiers.**

Si vous n'avez aucun problème particulier, alors utilisez les deux tout simplement! Si vous recherchez un peu plus de goût, de saveur et plus de vitamines, choisissez le ghee.

En préparant de plus en plus de recettes keto, vous allez savoir au fur et à mesure quelle est la meilleure alternative en fonction de vos préférences. L'avantage du ghee c'est qu'il atteint son pic de cuisson au alentours de 200°C (au delà, il brûle), ce qui **en fait une matière grasse de choix pour cuire vos viandes.**

Et vous, dites-moi quelle est votre préféré! Beurre ou ghee ?

- **L'huile de coco**
- **Le ghee (beurre clarifié)**
- **Le lard**
- **La graisse de canard**
- **Les noix de macadamia**

Les fruits pauvres en sucre

Les fraises

La fraise est originaire de l'Europe du 18ème siècle, résultat d'une combinaison entre deux espèces sauvages de fraises d'Amérique du nord et du Chili.

Les fraises sont très riches en antioxydants, en vitamine C et en potassium. Elles sont également pauvres en glucides ce qui permet de les inclure dans la liste des aliments autorisés dans le régime cétogène.

La composition nutritionnelle de 100 g de fraises est:

- 0.3 g de lipides
- 153 mg de potassium
- 0.7 g de protéines
- Vitamine C (97% des AJR)
- 8 g de glucides
- 33 calories

Les fraises ont de nombreux bénéfices pour notre santé, dont:

- Les fraises permettent la régulation du taux de sucre dans le sang, grâce à une réduction de la digestion du glucose
- Elles améliorent la santé du coeur

Les aliments autorisés dans le régime cétogène comprennent également:

KETOPTIMAL

- **Les framboises**
- **Les bleuets**
- **Les canneberges**
- **Les mûres**
- **Les cerises**
- **Les avocats**

Les noix

Les noix sont très populaires et une excellente alternative aux snacks sucrés (gâteaux industriels, bonbons etc) en tant que coupe-faim. Ils ont de nombreux bénéfices sur la santé et sont aussi délicieux, ainsi que parfaits lors d'une diète cétogène.

Les noix autorisées dans le régime cétogène incluent:

- **Les noix de macadamia**
- **Les noix de pécan**
- **Les noix du Brésil**
- **Les noisettes**
- **Les noix**
- **Les cacahuètes**
- **Les pignons**
- **Les amandes**

En résumé:

Pour résumer, voici une liste (non-exhaustive) des aliments autorisés dans le cadre du régime cétogène:

La viande et les protéines

- Le bœuf
- La volaille

- Le porc
- L'agneau
- Le bacon
- Les oeufs

Les légumes pauvres en glucides

- La laitue
- Le chou kale
- Les épinards
- La bette
- Pak-Choï (chou chinois)
- Céleri
- Les asperges
- Le chou-fleur
- Les brocolis
- Le chou
- Le concombre
- Les radis
- Les endives
- La ciboulette

Les produits de la mer

- Le thon
- Le saumon
- Le maquereau
- Le cabillaud
- Le flétan
- Le mahimahi
- Le poisson-chat
- Les huîtres
- Les crevettes
- Le homard
- Les moules
- Les palourdes
- Le crabe
- Le calmar
- Le poulpe

Les produits laitiers

- Parmesan
- Feta
- Cheddar
- Brie
- Mozzarella
- Fromage Bleu
- Monterey Jack
- Le fromage à la crème
- La crème acidulée
- Les yaourts riches en matières grasses
- La mayonnaise
- Le fromage cottage
- La crème épaisse

Les graisses et les huiles

- L'huile d'olive
- L'avocat
- Le beurre
- Le ghee (beurre clarifié)
- L'huile de coco
- Le lard
- La graisse de canard
- Les noix de macadamia

Les fruits pauvres en sucre

- Les fraises
- Les framboises
- Les bleuets
- Les canneberges
- Les mûres
- Les cerises
- Les avocats

Les noix

- Les noix de macadamia

- Les noix de pécan
- Les noix du Brésil
- Les noisettes
- Les noix
- Les cacahuètes
- Les pignons
- Les amandes

Conclusion

Pour terminer, je tiens à dire que cette liste n'est pas exhaustive et que vous pouvez bien sûr y ajouter d'autres aliments qui suivent les indicateurs du régime cétogène: une **majorité de lipides, des protéines, et très peu de glucides**.

© KETOPTIMAL.