

CÉRÉALES & FÉCULENTS (interdits en keto)

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Pain blanc	Céréales & Féculents	Très riche en amidon, pic glycémique	~50 g / 100 g
Pain complet	Céréales & Féculents	Trop de glucides malgré les fibres	~45 g / 100 g
Pain de mie	Céréales & Féculents	Sucre ajouté + amidon	~48 g / 100 g
Baguette	Céréales & Féculents	Farine raffinée, IG élevé	~55 g / 100 g
Brioche	Céréales & Féculents	Farine + sucre + matières grasses	~52 g / 100 g
Croissant	Céréales & Féculents	Pâte feuilletée riche en farine	~45 g / 100 g
Pain au chocolat	Céréales & Féculents	Farine + chocolat sucré	~50 g / 100 g
Biscottes	Céréales & Féculents	Pain concentré en glucides	~70 g / 100 g
Pâtes blanches	Céréales & Féculents	Blé raffiné, pic glycémique	~75 g / 100 g
Pâtes complètes	Céréales & Féculents	Toujours trop de glucides nets	~70 g / 100 g
Spaghetti	Céréales & Féculents	Source majeure d'amidon	~75 g / 100 g
Macaroni	Céréales & Féculents	Semoule de blé dur	~73 g / 100 g
Lasagnes	Céréales & Féculents	Feuilles de pâtes très glucidiques	~70 g / 100 g

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Raviolis	Céréales & Féculents	Pâte + chapelure	~30 g / 100 g
Tortellini	Céréales & Féculents	Pâtes farcies	~28 g / 100 g
Riz blanc	Céréales & Féculents	Glucides rapides	~80 g / 100 g
Riz basmati	Céréales & Féculents	Trop de glucides nets	~78 g / 100 g
Riz complet	Céréales & Féculents	Non compatible keto	~75 g / 100 g
Riz gluant	Céréales & Féculents	Amidon collant	~82 g / 100 g
Sushi	Céréales & Féculents	Riz vinaigré sucré	~35 g / portion
Nouilles chinoises	Céréales & Féculents	Farine de blé	~70 g / 100 g
Nouilles de riz	Céréales & Féculents	100 % riz	~85 g / 100 g
Ramen	Céréales & Féculents	Nouilles frites	~75 g / 100 g
Semoule	Céréales & Féculents	Blé dur moulu	~72 g / 100 g
Couscous	Céréales & Féculents	Semoule roulée	~73 g / 100 g
Boulgour	Céréales & Féculents	Blé concassé	~76 g / 100 g
Quinoa	Céréales & Féculents	Trop riche en glucides	~64 g / 100 g

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Avoine / flocons	Céréales & Féculents	Anti-keto	~66 g / 100 g
Cornflakes	Céréales & Féculents	Maïs ultra-transformé	~84 g / 100 g
Maïs	Céréales & Féculents	Légume-féculent	~19 g / 100 g
Pommes de terre	Céréales & Féculents	Amidon pur	~17 g / 100 g
Frites	Céréales & Féculents	Glucides + friture	~35 g / 100 g
Chips	Céréales & Féculents	Très concentrées	~50 g / 100 g
Tapioca	Céréales & Féculents	Presque 100 % glucides	~89 g / 100 g
Gnocchi	Céréales & Féculents	Pomme de terre + farine	~33 g / 100 g
Pizza	Céréales & Féculents	Pâte blanche	~33 g / portion

FRUITS SUCRÉS (non keto)

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Banane	Fruits sucrés	Très riche en amidon	~23 g / 100 g
Mangue	Fruits sucrés	Fruit tropical sucré	~15 g / 100 g
Ananas	Fruits sucrés	Riche en fructose	~13 g / 100 g
Raisin	Fruits sucrés	Concentré en sucre	~17 g / 100 g
Dattes	Fruits sucrés	Ultra-concentrées	~75 g / 100 g
Figues sèches	Fruits sucrés	Sucres concentrés	~64 g / 100 g
Pomme	Fruits sucrés	Trop de fructose	~14 g / 100 g
Poire	Fruits sucrés	Sucre élevé	~15 g / 100 g
Cerises	Fruits sucrés	Bombes de fructose	~16 g / 100 g
Melon	Fruits sucrés	Sucre + eau	~8 g / 100 g
Pastèque	Fruits sucrés	Index glycémique élevé	~8 g / 100 g
Orange	Fruits sucrés	Fructose	~12 g / 100 g
Kiwi	Fruits sucrés	Concentré en sucres	~15 g / 100 g
Litchi	Fruits sucrés	Très sucré	~17 g / 100 g
Kakis	Fruits sucrés	Extrêmement sucrés	~18 g / 100 g

PRODUITS SUCRÉS

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Sucre blanc	Produits sucrés	100 % saccharose	~100 g / 100 g
Miel	Produits sucrés	Fructose pur	~82 g / 100 g
Sirop d'agave	Produits sucrés	Très riche en fructose	~76 g / 100 g
Confiture	Produits sucrés	Fruits + sucre	~60 g / 100 g
Bonbons	Produits sucrés	Sucre pur	80–95 g / 100 g
Chocolat au lait	Produits sucrés	Sucre élevé	~55 g / 100 g
Nutella	Produits sucrés	Sucre + huile	~57 g / 100 g
Gâteaux	Produits sucrés	Farine + sucre	50–70 g / 100 g
Biscuits	Produits sucrés	Ultra-glucidiques	~70 g / 100 g
Glaces	Produits sucrés	Lait + sucre	~25 g / 100 g

BOISSONS & ALCOOLS

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Jus de fruits	Boissons	Sucre liquide sans fibres	~11–15 g / 100 ml
Sodas	Boissons	Pic glycémique immédiat	~10–12 g / 100 ml
Boissons énergétiques	Boissons	Sucre + caféine	~11 g / 100 ml
Bière	Alcool	Maltose = pain liquide	~3–6 g / 100 ml
Cocktails sucrés	Alcool	Sirops + jus	15–30 g / verre
Vin doux	Alcool	Très sucré	10–15 g / 100 ml
Liqueurs	Alcool	Alcools sucrés	20–30 g / 100 ml

 **PRODUITS LAITIERS SUCRÉS**

Aliment	Catégorie	Pourquoi interdit	Glucides
Lait (tous)	Produits laitiers	Lactose (sucre)	~5 g / 100 ml
Yaourt aux fruits	Produits laitiers	Sucre ajouté	~15 g / 100 g
Danette / crèmes dessert	Produits laitiers	Très sucrés	~20 g / 100 g
Lait concentré sucré	Produits laitiers	50 % sucre	~55 g / 100 g
Riz au lait	Produits laitiers	Riz + sucre	~18 g / 100 g