

## Protéines animales (viandes & volailles)

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Bœuf	Protéines	🌟 Top Keto	Protéines, fer, B12	0g	150–200g
Steak	Protéines	🌟 Top Keto	Protéines + graisses	0g	150–200g
Entrecôte	Protéines	🌟 Top Keto	Riche en lipides	0g	150–200g
Bavette	Protéines	🌟 Top Keto	Viande maigre	0g	150–200g
Côte de bœuf	Protéines	🌟 Top Keto	Gras persillé	0g	200–250g
Poulet	Protéines	🌟 Top Keto	Protéines maigres	0g	150–200g
Cuisses de poulet	Protéines	🌟 Top Keto	Plus grasses	0g	2–3 pièces
Blanc de poulet	Protéines	🌟 Top Keto	Ajouter du gras	0g	150–200g
Ailes de poulet	Protéines	🌟 Top Keto	Collagène + gras	0g	6–8 ailes
Dinde	Protéines	🌟 Top Keto	Alternative maigre	0g	150–200g
Canard	Protéines	🌟 Top Keto	Très gras	0g	150–200g
Magret de canard	Protéines	🌟 Top Keto	Graisses de qualité	0g	1 magret
Porc	Protéines	🌟 Top Keto	Vitamine B1	0g	150–200g

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Côtelettes de porc	Protéines	🌟 Top Keto	Savoureuses	0g	2 pièces
Filet mignon de porc	Protéines	🌟 Top Keto	Maigre	0g	150–200g
Bacon (sans sucre)	Protéines	🌟 Top Keto	Graisses saturées	0–1g	3–4 tranches
Lardons	Protéines	🌟 Top Keto	Ajout de gras	0–1g	50–80g
Jambon blanc	Protéines	🌟 Top Keto	Sans sucre	0–1g	100g
Jambon cru	Protéines	🌟 Top Keto	Affiné	0g	80–100g
Agneau	Protéines	🌟 Top Keto	Oméga-3	0g	150–200g
Veau	Protéines	🌟 Top Keto	Viande tendre	0g	150–200g
Lapin	Protéines	🌟 Top Keto	Acceptable	0g	150–200g
Saucisses pures viande	Protéines	🌟 Top Keto	Sans fécule	0–2g	2–3 pièces

## Poissons & fruits de mer

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Saumon	Protéines	🌟 Top Keto	Oméga-3 EPA/DHA	0g	150–200g
Saumon fumé	Protéines	🌟 Top Keto	Pratique	0g	80–100g
Truite	Protéines	🌟 Top Keto	Digeste	0g	150–200g
Maquereau	Protéines	🌟 Top Keto	Oméga-3	0g	1–2 filets
Sardines	Protéines	🌟 Top Keto	Calcium	0g	100–150g
Hareng	Protéines	🌟 Top Keto	Vitamine D	0g	100–150g
Thon	Protéines	🌟 Top Keto	Protéines pures	0g	150g
Thon en conserve	Protéines	🌟 Top Keto	À l'huile	0g	1 boîte
Cabillaud	Protéines	🌟 Top Keto	Ajouter du gras	0g	150–200g
Crevettes	Protéines	🌟 Top Keto	Iode	0–1g	150–200g
Moules	Protéines	🟢 Excellent	Fer + zinc	3–4g	200–300g
Huîtres	Protéines	🟢 Excellent	Zinc	5g	6–12
Homard	Protéines	🌟 Top Keto	Très pauvre en glucides	1g	1 pièce

## Légumes keto-compatibles

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Épinards	Légumes	🌟 Top Keto	Fer, antioxydants	1.4g	200g
Laitue	Légumes	🌟 Top Keto	Base salade	2.9g	100g
Brocoli	Légumes	💚 Excellent	Sulforaphane	7g	150g
Chou-fleur	Légumes	🌟 Top Keto	Alternative féculents	5g	200g
Courgette	Légumes	🌟 Top Keto	Remplace pâtes	3.1g	200g
Concombre	Légumes	🌟 Top Keto	Hydratant	3.6g	150g
Champignons	Légumes	🌟 Top Keto	Sélénium	3.3g	150g
Aubergine	Légumes	🌟 Top Keto	Fibres	5.9g	150g
Avocat	Légumes	🌟 Top Keto	Graisses + potassium	8.5g	1

## **Graisses & huiles**

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Huile d'olive	Graisses	🌟 Top Keto	Polyphénols	0g	2–3 c.
Huile de coco	Graisses	🌟 Top Keto	TCM	0g	1–2 c.
Huile MCT	Graisses	🌟 Top Keto	Cétones rapides	0g	1 c.
Beurre	Graisses	🌟 Top Keto	Vit A, K2	0.1g	20–30g
Ghee	Graisses	🌟 Top Keto	Sans lactose	0g	1–2 c.
Graisse de canard	Graisses	🌟 Top Keto	Stable cuisson	0g	1–2 c.
Mayonnaise maison	Graisses	🌟 Top Keto	Sans sucre	0.5g	2 c.

## **Produits laitiers keto.**

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Cheddar	Produits laitiers	🌟 Top Keto	Calcium	1.3g	50g
Parmesan	Produits laitiers	🌟 Top Keto	Peu de lactose	3.2g	30g
Brie	Produits laitiers	🌟 Top Keto	Crémeux	0.5g	50g
Camembert	Produits laitiers	🌟 Top Keto	Classique	0.5g	50g
Crème fraîche	Produits laitiers	🌟 Top Keto	30–40% MG	3g	50g
Yaourt grec entier	Produits laitiers	🌟 Top Keto	Protéines	4g	150g

## **Noix & graines**

Aliment	Catégorie	Statut Keto	Intérêt nutritionnel	Glucides	Portion
Macadamia	Noix	🌟 Top Keto	Très riche en lipides	5g	30g
Noix de pécan	Noix	🌟 Top Keto	Graisses mono	4g	30g
Amandes	Noix	💚 Excellent	Vit E	9g	30g
Graines de chia	Graines	💚 Excellent	Fibres	12g	15g
Graines de lin	Graines	💚 Excellent	Oméga-3	8g	15g

## **Boissons keto**

Boisson	Catégorie	Statut Keto	Remarque	Glucides	Portion
Eau	Boissons	🌟 Top Keto	Base	0g	À volonté
Café noir	Boissons	🌟 Top Keto	Focus	0g	3–4 tasses
Thé vert	Boissons	🌟 Top Keto	Antioxydants	0g	À volonté
Bouillon d'os	Boissons	🌟 Top Keto	Électrolytes	0g	300ml
Vin rouge sec	Boissons	⚠️ Modération	Occasionnel	2–3g	150ml