

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 féculle	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