



## Базовый список продуктов

| Белки    | Овощи*                   | Жиры            |
|----------|--------------------------|-----------------|
| говядина | помидоры (3)             | сливочное масло |
| яйца     | огурцы (3)               | оливковое масло |
| свинина  | кабачки/цуккини (3)      | кокосовое масло |
| телятина | баклажаны (3)            | гхи             |
| баранина | стручковая фасоль (4)    | сливки          |
| курица   | болгарский перец (3-5)   | сметана         |
| индейка  | шпинат (1)               | йогурт          |
| мидии    | салат Латук (2)          | творожный сыр   |
| семга    | цветная капуста (3)      | бекон           |
| форель   | брокколи (4)             | майонез         |
| треска   | кейл (3)                 | авокадо         |
| скумбрия | китайская капуста (2)    |                 |
| сардины  | брюссельская капуста (5) |                 |
| сельдь   | капуста (3)              |                 |
| креветки | спаржа (2)               |                 |
| тунец    | сельдерей (1)            |                 |
| творог   | грибы (3)                |                 |
|          | тыква (4-12)             |                 |
|          | артишоки (11)            |                 |
|          | оливки (3)               |                 |
|          | руккола (2)              |                 |
|          | морковь (7)              |                 |
|          | лук (8)                  |                 |

\*Рядом с овощами в скобках указано количество углеводов на 100 грамм продукта.

## Что такое кетогенные продукты

Основу здорового кетогенного меню составляют: мясо, овощи, яйца, масла и кисломолочные продукты.

Из овощей выбираем те, что растут **над** землей, предпочтительны зеленые. Овощи, растущие **под** землей – корнеплоды, например, картошка или свекла, содержат слишком много крахмала. Поэтому их мы будем избегать.