



## 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.