

Liste des aliments keto : autorisés, à modérer, interdits

Glucides nets pour 100 g. Vert : 5 g ou moins. Orange : de 5 à 10 g. Rouge : plus de 10 g. Source : table Ciquel de l'Anses. Liste détaillée : keto-assistant.eu/aliments-keto

Légumes keto : les plus pauvres en glucides

● Mâche	0,5 g
● Laitue	1,3 g
● Radis	1,5 g
● Blette	1,6 g
● Brocoli	1,7 g
● Courgette	1,8 g
● Chou vert	1,9 g
● Asperge verte	2 g
● Roquette	2,1 g
● Chou-fleur	2,1 g
● Épinard	2,2 g
● Aubergine	2,4 g
● Céleri branche	2,4 g
● Tomate	2,5 g
● Concombre	2,5 g
● Fenouil	2,6 g
● Endive	2,8 g
● Champignon de Paris	3,1 g
● Poivron vert	3,4 g
● Haricot vert	4,1 g
● Chou frisé	4,2 g
● Chou rouge	4,3 g
● Poireau	4,9 g
● Courge spaghetti	5,4 g
● Chou de Bruxelles	5,7 g
● Poivron rouge	6 g
● Oignon	6,2 g
● Petits pois	7 g
● Carotte	7,6 g
● Betterave rouge	9,1 g
● Potimarron (courge hokkaido)	10 g
● Pomme de terre	16,2 g
● Patate douce	18,3 g
● Maïs doux en boîte	18,4 g

Fruits keto : peu d'élus

● Olive verte	0 g
● Olive noire	0,1 g
● Avocat	0,8 g
● Rhubarbe	1,5 g
● Citron	1,6 g
● Citron vert	3,1 g
● Framboise	5,8 g
● Fraise	6 g
● Noix de coco fraîche	6,2 g
● Mûre	6,5 g
● Groseille	7,1 g

● Orange	8 g
● Pastèque	8,3 g
● Pêche	9 g
● Abricot	9 g
● Clémentine	9,2 g
● Cassis	9,7 g
● Poire	10,4 g
● Myrtille	10,6 g
● Pomme	10,7 g
● Kiwi	11 g
● Ananas	11,7 g
● Cerise	13 g
● Mangue	14,3 g
● Melon	14,8 g
● Raisin	15,7 g
● Banane	19,7 g
● Datte sèche	64,7 g

Viandes, œufs et charcuterie

● Bœuf, entrecôte	0 g
● Poulet, cuisse	0 g
● Poulet, filet	0 g
● Œuf	0,3 g
● Porc, côte	0,4 g
● Bœuf, steak haché 15 %	0,5 g
● Agneau, gigot	0,5 g
● Dinde, escalope	0,5 g
● Veau, escalope	0,6 g
● Jambon cru	0,8 g
● Jambon cuit	0,8 g
● Canard, magret	0,8 g
● Lardons fumés	1 g
● Chipolata	1 g
● Foie de volaille	1,1 g
● Saucisse de Strasbourg (knack)	1,4 g
● Saucisson sec	2,4 g
● Merguez	2,5 g
● Chorizo	3 g
● Boudin noir	4,5 g
● Foie de veau	5,6 g
● Escalope de dinde panée	13,5 g
● Cordon bleu	14,6 g
● Nuggets de poulet	19,4 g

Poissons et fruits de mer

● Cabillaud	0 g
● Hareng	0 g
● Maquereau	0 g
● Sardine	0 g
● Saumon	0 g

● Thon	0 g
● Thon au naturel en boîte	0 g
● Truite	0 g
● Crabe	0 g
● Saumon fumé	0,9 g
● Noix de Saint-Jacques	1,1 g
● Crevette cuite	1,9 g
● Moule	2,7 g
● Huître	3,9 g
● Surimi	11,8 g
● Poisson pané	13,4 g

Fromages et produits laitiers

● Camembert	0 g
● Cheddar	0 g
● Comté	0 g
● Emmental	0 g
● Fromage à raclette	0 g
● Parmesan	0 g
● Roquefort	0 g
● Feta	0,7 g
● Mozzarella	0,8 g
● Chèvre frais	2,1 g
● Crème épaisse 30 %	2,8 g
● Fromage blanc 3 %	3,5 g
● Mascarpone	4 g
● Ricotta	4 g
● Yaourt à la grecque nature	4,2 g
● Yaourt nature	4,7 g
● Lait entier	4,8 g
● Fromage fondu en tranchettes	5,3 g
● Yaourt à la grecque sucré	12,8 g
● Yaourt aux fruits sucré	14,2 g

Matières grasses

● Graisse de canard	0 g
● Huile d'avocat	0 g
● Huile d'olive	0 g
● Huile de coco	0 g
● Huile de colza	0 g
● Saindoux	0 g
● Margarine 80 %	0,3 g
● Beurre	0,9 g
● Mayonnaise	2,6 g
● Mayonnaise allégée	9 g

Oléagineux et graines

● Noix de macadamia	5,2 g
● Noix de pécan	5,4 g
● Noix du Brésil	6,2 g

● Pignon de pin	6,3 g
● Graine de lin	6,6 g
● Noix (cerneaux)	6,9 g
● Noisette	7,2 g
● Amande	9,5 g
● Graine de sésame	9,8 g
● Graine de tournesol	10,1 g
● Cacahuète	14,8 g
● Pistache grillée	18,6 g
● Noix de cajou grillée	21,3 g

Aliments interdits en régime
cétogène : féculents et sucres

● Sucre	99,8 g
● Miel	81,7 g
● Céréales du petit-déjeuner	75,3 g
● Farine de blé T55	73,7 g
● Biscuit sec	70 g
● Confiture de fraise	60,5 g

● Pain, baguette	58,3 g
● Flocons d'avoine	57,9 g
● Pâte à tartiner chocolat-noisette	57,9 g
● Chocolat au lait	55,6 g
● Pain de mie	52,3 g
● Chips	51,1 g
● Croissant	45,7 g
● Pain complet	44,3 g
● Frites au four	32,6 g
● Riz blanc cuit	31,8 g
● Quinoa cuit	27,9 g
● Pizza	27,3 g
● Glace	26,1 g
● Pâtes cuites	25 g
● Semoule cuite	24 g
● Ketchup	21,4 g
● Pois chiches cuits	17,7 g
● Haricots rouges cuits	12,3 g
● Lentilles cuites	12,2 g

Le placard keto

Fibre de bambou	0 g
Stévia	0 g
Sucralose	0 g
Érythritol	0 g
Lait d'amande non sucré	0,3 g
Konjac	1 g
Crème de coco	3 g
Graine de chanvre	3 g
Lait de coco	3 g
Poudre de psyllium	3 g
Graine de courge	5 g
Beurre d'amande	7 g
Farine d'amande	7 g
Noix de coco râpée	7 g
Cacao non sucré	11 g
Chocolat noir 90 %	14 g
Farine de coco	20 g