



КЕТО-ПРОДУКТЫ

INSTAGRAM: @ketopower.ru
WEB: www.ketopower.ru

МАСЛА для термообработки: авокадовое, топленое сливочное (гхи), кокосовое (можно рафинированное)

МАСЛА для заправки салатов: оливковое холодного отжима, авокадовое, масло МСТ

МЯСО: любое жирное, органы (печень, почки, сердечки), кости для бульона, бекон, сало

РЫБА: любая жирная (лосось, макрель, сардины, сельдь, тунец, икра, печень трески), морепродукты

ЯЙЦА

ТЁМНО-ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ: мангольд, кейл, шпинат, салат, эндивий, цуккини, спаржа, огурец, кресс-салат, руккола, сельдерей, бок чой, зелёный лук

КРЕСТОЦВЕТНЫЕ: цветная капуста, капуста белокочанная, брюссельская, брокколи, пекинская

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ: авокадо, лимон, лайм, черника, голубика, малина, клубника, смородина, крыжовник

КВАШЕННЫЕ ОВОЩИ: кимчи, квашеная капуста

ОЛИВКИ, МАСЛИНЫ, СОЛЁНЫЕ ОГУРЦЫ

ОРЕХИ: макадамия, пекан, миндаль, бразильский, кунжутные, грецкий

СЕМЕНА: пророщенные тыквенные, арбуза, подсолнечные, чиа, льняные

СЫРЫ: все жирные, твёрдые, сливочные (крем сыр)

ДР. МОЛОЧНЫЕ: сливочное масло, сливки, творог и сметана самой высокой жирности

МИНДАЛЬНАЯ ПАСТА

ВЫПЕЧКА: миндальная, льняная мука, псиллиум, порошок какао, экстракт ванили, масло какао

ПОДСЛАСТИТЕЛИ: эритритол, стевия, монаховый фрукт

УКСУС: яблочный, кокосовый, белого вина, лимонный сок, экстракт лимона

ПРОДУКТЫ ИЗ КОКОСА: молоко и сливки, мука, стружки, манна, масло

ГРИБЫ: любые, которые росли на солнце

СПЕЦИИ: петрушка, укроп, шнит лук, кинза/кориандр, базилик, карри, паприка, гвоздика, куркума, порошок чили, тмин, имбирь, душистый перец, корица, кардамон, мята, орегано, розмарин, тимьян, шалфей, эстрагон

ВОДОРΟΣЛИ

КОФЕ, ЧАЙ (любой), МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА, КОСТНЫЙ БУЛЬОН

СОЛЬ: розовая гималайская, серая морская, калиевая

ДОБАВКИ: омега-3, витамин Д, калий и магний (цитрат, хелат)

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: рыбный соус, тёмный шоколад (85%), горчица, майонез

А ТАКЖЕ: миндальное, кокосовое молоко без сахара

