



# КЕТО-ПРОДУКТЫ

INSTAGRAM: @ketopower.ru  
WEB: [www.ketopower.ru](http://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

**ВОДОРОСЛИ**

**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

