ALIMENTOS PERMITIDOS O NO EN LA DIETA CETOGÉNICA

- Recomendados
- Permitidos
- Prohibidos

BEBIDAS

- Agua y agua con gas
- Té
- Café y café bullet proof
- Yerba mate e infusiones
- Batidos de proteínas
- Bebidas gasificadas dulces
- Bebidas azucaradas
- Zumos de frutas

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Hígados ecológicos
- Huevos
- Vaca o ternera
- Cordero
- Embutidos
- Quesos (mejor el de cabra)
- Ghee o mantequilla clarificada
- Surimi
- Empanados
- Otras carnes (buey, caballo, conejo..)
- Cerdo
- Aves de corral
- Pescados azules
- Pescados blancos
- Mariscos
- Crustáceos
- Productos cárnicos envasados

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

- Rúcula
- Alcachofas
- Espárragos
- Pepino
- Frutos secos
- Arándanos
- Guisantes
- Garbanzos
- Habas
- Brócoli
- Ajo
- Col o repollo
- Coliflor
- Fresas
- Frambuesas
- Judías
- Ejote (judias verdes)
- Lentejas
- Apio
- Aguacate
- Endivia
- Kale
- Coco
- Zanahorias
- Soja
- Papa o patata
- Cebolla
- Lechuga
- Champiñones
- Okra o quimbombó
- Rábano
- Chocolate +85%
- Tomate
- Olluca
- Ñame
- Envasados y/o procesados
- Pimientos
- Espinacas
- Calabacín
- Nabo
- Aceites de oliva y de coco
- Olivas
- Mandioca o yuca
- 99% de las frutas
- Boniato, batata o camote

ESPECIAS, EDULCORANTES Y OTROS

- Albahaca
- Curry
- Pimienta
- Jengibre
- Stevia
- Gelatinas light
- Evitar todos los envases
- Galletas
- Golosinas
- Comino
- Cúrcuma
- Otros