

ALIMENTOS EN LA DIETA CETOGÉNICA

	PERMITIDOS	MODERADOS	NO RECOMENDABLES
GRASAS	Aceite de oliva virgen extra AOVE		Aceite de Palma
	Aceite de coco virgen extra		Aceite de Colza refinado
	Aceite de aguacate virgen extra		Margarina
	Manteca de cerdo Ecológica		Aceite de semilla de algodón
	Grasa de Oca o Pato		Aceite de Girasol industrial
	Tuétano Ecológico		Aceite de Maíz
	Foie gras fresco Ecológico		
	Yema de huevo Ecológica		
	Leche de coco		
	Mantequilla de coco		
	Mantequilla de frutos secos		
	Aceite de linaza no refinado		
	Aceite de pescado		
	Mantequilla (a poder ser de Cabra)		
	Ghee		
	Manteca de cacao		
	Aceite de Girasol Virgen Bio		
	Aceite de nuez		
	Mahonesa casera		
	Alioli casero		
Aceite de nuez de Macadamia			
Aceite de Colza Virgen Extra Bio			
Huevos			
LACTEOS	Yogur Griego/ Cabra-Oveja		Todos los queso desnatados
	Yogur Entero/ Cabra-Oveja		Quesos frescos
	Nata Bio entre 30-35-40% materia grasa		Yogur desnatado
	Queso Mascarpone		Nata ligera desnatada
	Quesos Suizos		Leche de vaca
	Quesos curados Cabra/Oveja		Quesos desnatados
	Queso Cantal		
	Queso Roquefort		
	Crema de queso Bio entera		
	Queso blanco entero		
	Queso de Cabrales		
	Burrata		
	Queso Parmesano		
	Camembert y Brie		
	Quesos curados		
	Queso Feta / Cabra-Oveja		
Crema agria			
Mozzarella			
	Harina de coco		Trigo

HARINAS

Harina de lino
Harina de almendra
Almendra molida
Proteína de almendra
Harina de Psyllium
Harina de nuez
Harina de cáñamo
Harina de sésamo
Harina de avellana
Harina de nuez de macadamia
Harina de semillas de girasol
Harina de semillas de calabaza
Harina de nueces pecanas

Trigo sarraceno
Kamut
Espelta
Centeno
Maíz
Mijo
Teff
Cereales de desayuno
Pasta
Pan
Soja
Arroz
Garbanzos

VERDURA

Brócoli
Coliflor
Kale
Col
Berza
Col de Bruselas
Col lombarda
Acelga
Espinaca
Rúcula
Canónigos
Apio
Endivias
Cebolleta
Ajete
Calabacín
Tosa clase de lechugas
Rábano
Pepino
Espárrago
Alcachofa
Berro
Germinados
Hierbas aromáticas
Setas
Aguacate
Judías verdes
Aceitunas
Hierbas aromáticas (de todo tipo)
Especias (de todo tipo)

Puerro
Cebolla
Ajo
Nabo
Calabaza

Tomate
Pimiento rojo
Pimiento verde
Berenjena
Apionabo
Zanahoria
Ajo en polvo
Cebolla en polvo

Guisantes
Boniato
Patata
Rutabaga
Remolacha
Castañas
Chirivía

Fresas
Arándanos
Moras

Limón
Pomelo
Kiwi

Naranja
Albaricoque
Melocotón

FRUTA

Frambuesas
Aguacate
Carambola (fruta estrella)
Grosellas

Carne de coco
Ciruela (porción pequeña)
Manzana (porción pequeña)
Sandía (porción pequeña)
Cantaloupe (porción pequeña)
Lima

Melón
Cerezas
Peras
Mandarinas
Plátanos
Piña
Papaya
Uva
Mango
Granada

PESCADO

Salmón salvaje
Sardinas
Caballa
Boquerones y anchoas
Bacalao
Lenguado
Rodaballo salvaje
Bonito
Merluza
Arenque
Salmonete
Rape
Dorada salvaje
Besugo
Lubina salvaje
Trucha salvaje
Anquila
Algas marinas
Todo tipo de mariscos y crustáceos

Atún (por acumulación de mercurio)
Pez espada (por acumulación de mercurio)

CARNE

Buey
Ternera
Cordero
Cerdo
Pollo
Pintada
Codorniz
Pintada
Conejo
Carne de pluma de caza
Carne de caza