

# ALIMENTOS EN LA DIETA CETOGÉNICA

## PERMITIDOS

## MODERADOS

## NO RECOMENDABLES

### GRASAS

Aceite de aguacate virgen extra  
Aceite de coco virgen extra  
Aceite de Colza Virgen Extra Bio  
Aceite de Girasol Virgen Bio  
Aceite de linaza no refinado  
Aceite de nuez  
Aceite de nuez de Macadamia  
Aceite de oliva virgen extra AOVE  
Aceite de pescado  
Alioli casero  
Foie gras fresco Ecológico  
Ghee  
Grasa de Oca o Pato  
Huevos  
Leche de coco  
Mahonesa casera  
Manteca de cacao  
Manteca de cerdo Ecológica  
Mantequilla ( a poder ser de Cabra)  
Mantequilla de coco  
Mantequilla de frutos secos  
Tuétano Ecológico  
Yema de huevo Ecológica

Aceite de Colza refinado  
Aceite de Girasol industrial  
Aceite de Maíz  
Aceite de Palma  
Aceite de semilla de algodón  
Margarina

### LACTEOS

Burrata  
Camembert y Brie  
Crema agría  
Crema de queso Bio entera  
Mozzarella  
Nata Bio entre 30-35-40% materia grasa  
Queso blanco entero  
Queso Cantal  
Queso de Cabrales  
Queso Feta / Cabra-Oveja  
Queso Mascarpone  
Queso Parmesano  
Queso Roquefort  
Quesos curados  
Quesos curados Cabra/Oveja  
Quesos Suizos  
Yogur Entero/ Cabra-Oveja  
Yogur Griego/ Cabra-Oveja

Leche de vaca  
Nata ligera desnatada  
Quesos desnatados  
Quesos frescos  
Todos los queso desnatados  
Yogur desnatado

Almendra molida  
Harina de almendra  
Harina de avellana  
Harina de cáñamo

Arroz  
Centeno  
Cereales de desayuno  
Espelta

**HARINAS**

Harina de coco  
Harina de lino  
Harina de nueces pecanas  
Harina de nuez  
Harina de nuez de macadamia  
Harina de Psyllium  
Harina de semillas de calabaza  
Harina de semillas de girasol  
Harina de sésamo  
Proteína de almendra

Garbanzos  
Kamut  
Maíz  
Mijo  
Pan  
Pasta  
Soja  
Teff  
Trigo  
Trigo sarraceno

**VERDURA**

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

Ajo  
Ajo en polvo  
Apionabo  
Berenjena  
Calabaza  
Cebolla  
Cebolla en polvo  
Nabo  
Pimiento rojo  
Pimiento verde  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria

Boniato  
Castañas  
Chirivía  
Guisantes  
Patata  
Remolacha  
Rutabaga

**FRUTA**

Aguacate  
Arándanos  
Carambola (fruta estrella)  
Frambuesas  
Fresas  
Grosellas  
Moras

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

Albaricoque  
Cerezas  
Granada  
Mandarinas  
Mango  
Melocotón  
Melón  
Naranja  
Papaya

			<p>Peras</p> <p>Piña</p> <p>Plátanos</p> <p>Uva</p>
<b>PESCADO</b>	Algas marinas	Atún ( por acumulación de mercurio)	
	Anguila	Pez espada (por acumulación de mercurio)	
	Arenque		
	Bacalao		
	Besugo		
	Bonito		
	Boquerones y anchoas		
	Caballa		
	Dorada salvaje		
	Lenguado		
	Lubina salvaje		
	Merluza		
	Rape		
	Rodaballo salvaje		
	Salmón salvaje		
	Salmonete		
Sardinas			
Todo tipo de mariscos y crustáceos			
Trucha salvaje			
<b>CARNE</b>	Buey		
	Carne de caza		
	Carne de pluma de caza		
	Cerdo		
	Codorniz		
	Conejo		
	Cordero		
	Pintada		
	Pintada		
	Pollo		
Ternera			

