

# LES FRUITS ET LÉGUMES KETO DE JUILLET !

My Keto Help propose **des fiches éducatives téléchargeables spécialement adaptées à toute la famille**, fournissant des informations précises et concises sur l'alimentation.

Voici le premier focus sur **les légumes et fruits keto de juillet** et leur grammage de glucides pour 100 g pour les légumes et par portion de 30 grammes pour les fruits.

Ces fiches ont pour objectif d'enseigner aux plus jeunes **les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée de façon ludique**.

En somme, ces fiches éducatives alimentaires de My Keto Help permettent aux petits et grands une compréhension adaptée à leur âge, leur permettant ainsi d'adopter **de saines habitudes alimentaires pour soutenir leur croissance, leur développement et leur bien-être général**.



**LES FRUITS  
ET LÉGUMES  
KETO  
JUILLET**

Courgette

2 g



Radis rose

2 g



1 g

Laitue

Glucides nets  
pour 100g  
CRUS

# LÉGUMES KETO DE JUILLET



2 g

Concombre



2 g

Céleri



1 g

Épinard (jeunes  
pousses)



2 g

Aubergine

Blette

2 g



Brocolis

2 g



2 g

Chou-Fleur

Glucides nets  
pour 100g  
CRUS

# LÉGUMES KETO DE JUILLET



4 g

Tomates



4 g

Navet  
(cuit)



2 g

Asperges

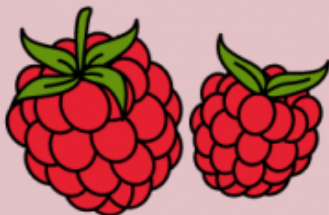


3 g

Fenouil

Framboises

2 g



Mûre

2 g



2 g

Citron  
(pour 1 citron  
de 120 g)

Glucides nets  
pour une  
portion de  
30g

# FRUITS KETO DE JUILLET



2 g

Fraises



3 g

Cassis



2 g

Groseilles



3 g

Myrtille