

LÉGUMES À PRIVILÉGIER EN ALIMENTATION KETO

Parce que l'alimentation, c'est d'abord la transmission, My Keto Help propose **des fiches éducatives téléchargeables adaptées à toute la famille**, fournissant des informations précises et concises sur l'alimentation.

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**.

Voici un focus sur **les légumes à privilégier en alimentation cétogène grâce à leur teneur en glucides de 0 à 6 g pour 100 g crus** ainsi que leur teneur en lipides et protéines.



T A B L E A U
D E S G L U C I D E S
D E S L É G U M E S
0 à 6 g de GLUCIDES/100 g

LÉGUMES À *Privilégier*

TABLEAU DES LÉGUMES À
0 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS

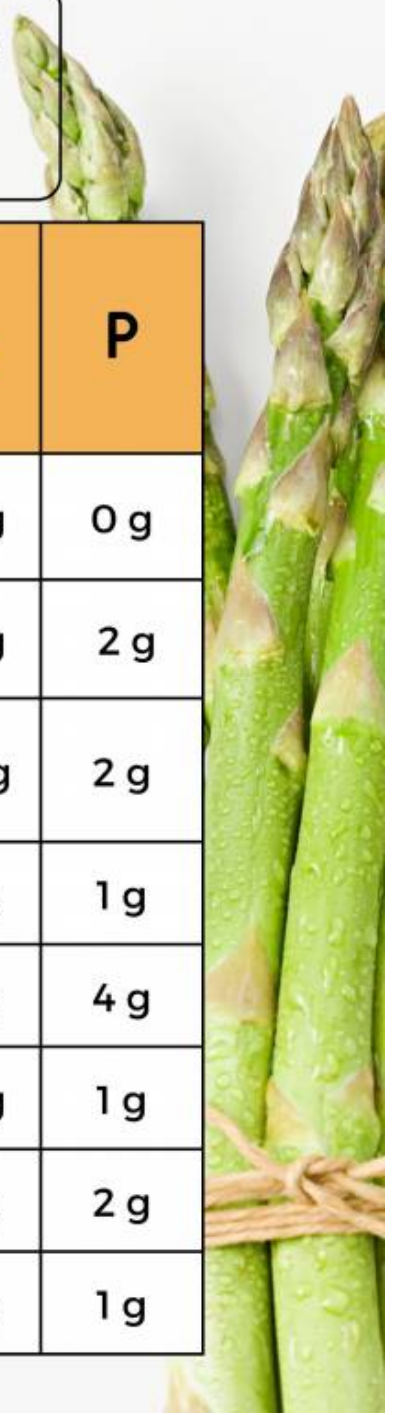
LÉGUMES	G NETS	L	P
CHAMPIGNONS (MORILLES)	0 g	1 g	3 g
CHOU KALE	0 g	2 g	3 g
OLIVE EN SAUMURE	0 g	17 g	1 g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
1 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CHOU à CHOUCROUTE	1g	0g	0g
CRESSON	1g	0g	2g
ÉPINARDS (JEUNES POUSSES)	1g	0g	2g
FEUILLE DE CHÊNE	1g	1g	1g
GRAINES GERMÉES (ALFALFA)	1g	1g	4g
LAITUE	1g	0g	1g
MÂCHE	1g	1g	2g
KIMCHI	1g	1g	1g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
2 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100 G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
ASPERGE VERTE	2 g	0 g	0 g
AUBERGINE	2 g	0 g	2 g
AVOCAT	2 g	21 g	2 g
BLETTE	2 g	1 g	1 g
BROCOLIS	2 g	1 g	4 g
CARDON	2 g	0 g	1 g
CELERI BRANCHE	2 g	1 g	2 g
CHAMPIGNONS DE PARIS	2 g	1 g	1 g



**TABLEAU DES LÉGUMES À
2 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CHAMPIGNONS GIROLLE	2 g	0 g	0 g
CHAMPIGNONS PLEUROTE	2 g	0 g	2 g
CHOU-CHINOIS	2 g	0 g	2 g
CHOU FLEUR	2 g	1 g	1 g
CHOU RAVE	2 g	1 g	4 g
CHOU ROMANESCO	2 g	0 g	1 g
CHOU VERT	2 g	1 g	2 g
CONCOMBRE	2 g	1 g	1 g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
2 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
COURGETTE	2 g	0 g	1 g
ÉPINARD	2 g	1 g	3 g
RADIS ROSE	2 g	1 g	1 g
ROQUETTE	2 g	1 g	3 g
HARICOT MUNGO GERMÉ/SOJA	2 g	0 g	2 g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
3 G GLUCIDES NETS
POUR 100 G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
ASPERGE BLANCHE VIOLETTE	3 g	0 g	3 g
CHAMPIGNONS CÈPE	3 g	0 g	3 g
CHAYOTTE	3 g	0 g	1 g
ENDIVE	3 g	1 g	1 g
FENOUIL	3 g	1 g	1 g
POIVRON VERT	3 g	1 g	1 g
RADIS NOIR	3 g	0 g	1 g
TOMATE	3 g	0 g	1 g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
3 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
MESCLUN	3 g	0 g	2 g
SUCRINE	3 g	1 g	1 g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
4 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CELERI-RAVE	4 g	1 g	1 g
CHAMPIGNONS SHITAKE	4 g	1 g	2 g
CHOU ROUGE	4 g	1 g	1 g
HARICOT PLAT	4 g	0 g	2 g
HARICOT VERT	4 g	0 g	2 g
POTIRON POTIMARRON	4 g	0 g	1 g

**TABLEAU DES LÉGUMES À
6 G DE GLUCIDES NETS
POUR 100G CRUS**

LÉGUMES	G NETS	L	P
CHOU DE BRUXELLES	6 g	0 g	4 g
HARICOT BEURRE	6 g	0 g	2 g
POIVRON ROUGE	6 g	1 g	1 g
POIS MANGE TOUT	6 g	0 g	3 g
TOMATE CERISE	6 g	0 g	1 g