

# FRUITS À PRIVILÉGIER EN ALIMENTATION KETO

Parce que l'alimentation, c'est d'abord la transmission, 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 focus sur **les fruits à privilégier en alimentation céto** et leur teneur en glucides, lipides et protéines.

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**.



**TABLEAU  
DES FRUITS À  
PRIVILÉGIER**

# FRUITS À PRIVILÉGIÉ

*Pour 100 g crus*

FRUITS	G NETS	L	P
RHUBARBE	2 g	0 g	1 g
CITRON JAUNE	2 g	1 g	1 g
CITRON VERT	3 g	0 g	1 g
CARAMBOLE	4 g	0 g	1 g
MÛRE	4 g	1 g	1 g
FRAISE/FRAMBOISE	6 g	1 g	1 g

**POUR 100G CRUS**

<b>FRUITS</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
FIGUE DE BARBARIE	<b>6 g</b>	0 g	0 g
NOIX DE COCO	<b>6 g</b>	33 g	4 g
GROSEILLE	<b>7 g</b>	1 g	2 g
CRANBERRY	<b>8 g</b>	0 g	1 g
PASTÈQUE	<b>8 g</b>	1 g	1 g
PAPAYE	<b>9 g</b>	0 g	1 g
GOYAVE	<b>9 g</b>	1 g	2 g



**POUR 100G CRUS**

<b>FRUITS</b>	<b>G NETS</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
CASSIS	<b>10 g</b>	1 g	1 g
KUMQUAT	<b>10 g</b>	1 g	2 g
MYRTILLE	<b>11 g</b>	0 g	1 g
FRUITS DE LA PASSION (pulpe et pépins)	<b>11 g</b>	3 g	2 g
CERISE	<b>13 g</b>	0 g	1 g