

LES FRUITS ET LÉGUMES KETO D'AOÛT

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 légumes et fruits keto d'Août** 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
AOÛT**

Courgette

2 g



Radis rose

2 g



1 g

Laitue

Glucides nets
pour 100g
CRUS



2 g

Concombre



2 g

Blette



2g

Brocolis



2 g

Aubergine



2 g

Céleri

LÉGUMES KETO D'AOÛT

4 g

Choux Rouge



4 g

Tomates



5g

Artichaut



4 g

Haricots Verts



4 g

Poivron



2 g

Choux Romanesco



4 g

Navet (cuit)



3 g

Fenouil

LÉGUMES KETO D'AOÛT

Glucides nets pour 100g CRUS

Framboises

2 g



Mûre

2 g



2 g

Citron
(pour 1 citron
de 120 g)

Glucides nets
pour une
portion de
30g

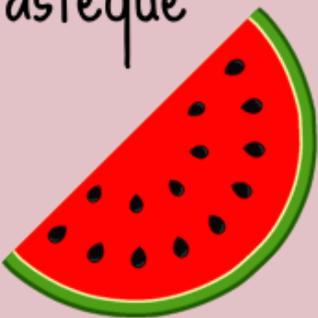


3 g

Cassis

2.5 g

Pastèque



FRUITS KETO D'AOUT



2 g

Fraises



2 g

Groseilles



3 g

Myrtille