**Lista de ingredientes Keto**

**Proteínas**

Carnes

Pescado

Mariscos

Pescados

Huevos

Quesos madurados, duros, de sabor fuerte, con carácter (brie, camember, cheddar, provolone, muzzarela, parmesano)

**Grasas para cocinar**

Manteca

Ghee

Grasa de cerdo

Grasa vacuna

Aceite de coco

**Grasa para aderezar**

Crema de leche

Aceite de oliva

Mayonesa casera

**Hortalizas**

Lechuga

Brócoli

Coliflor

Repollo

Calabaza

Morrones

Zucchini

Kale

Berenjena

Aceitunas

Tomate

Espárragos

Espinaca

Rúcula

Pepinillos

Coles

**Frutos secos**

Nueces pecan

Macadamias

Almendras

**Frutas**

Frambuesas

Moras

Frutillas

Limón

Acerola

Kiwi

Coco

Melón

Ciruela

**Condimentos**

Mostaza dijon

Vinagreta (artesanal)  
Guacamole (artesanal)

Mayonesa (artesanal)

**Bebidas**

Agua con limón

Agua

Te

Café

Soda

Vino tinto

Champagne brut (extra seco) o nature

Espumante brut (extra seco) o nature

Tequila

Martini

Gin

Whiskey

**Harinas**

Almendras

Coco

Linaza

**Edulcorantes**

Stevia (ka’a he’e)

Eritritol