



ЗДОРОВАЯ КЕТО-ДИЕТА ПО ДОКТОРУ БЕРГУ

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ:

ЖИРЫ

Авокадо	Масло МСТ	Сливки 20-30%
Голубой сыр	Масло авокадо	Сливочный сыр
Гхи (топлёное масло)	Масло грецкого ореха	Смалец
Какао-масло	Масло макадамии	Сыр бри
Кокосовое масло	Масло оливковое	Сметана
Красное пальмовое масло	Масло сливочное	Утиный жир
	Салатные заправки	Яичный желток
	Сало	Кунжутное масло (в умеренных количествах)

БЕЛКИ

Баранина	Лосятина	Свинина
Бекон	Мясо буйвола	Сосиски
Вяленая говядина	Мясо дикой индейки	(натуральные)
Говядина	Мясо кабана	Сыр
Гусятина	Оленина	Творог (зернёный)
Индюшатина	Пепперони	Телятина
Козлятина	Салями	Утка
Кролик	Сардельки	Фазан
Куропатка	Свиная шкурка	Ягнятина
Курятина		

ОРЕХИ и СЕМЕЧКИ

Арахис (в малом количестве)	Миндаль	Семена чиа
Бразильский орех	Ореховые пасты	Тахини (кунжутная паста)
Грецкий орех	Пекан	Фисташки
Кедровый орех	Семена конопли	Фундук
Кунжут	Семена подсолнуха	
Макадамия	Семена тыквы	



РЫБА

Анчоусы (килька)	Скумбрия	Сардина/сельдь
Большоголов	Тилапия	Сибас
(берикс)	Треска	Тунец (в т.ч.
Групер	Палтус	альбакор)
Дорадо (махи-махи)	Пикша	Тюрбо
Камбала	Рокфиш*	Угорь
Лосось	<small>Это название включает в себя группу разных рыб. Главное – водятся они в прибрежных камнях, отсюда и название: рыба-камень.</small>	Форель
Морской язык		
Окунь морской		
Окунь пресноводный		

МОРЕПРОДУКТЫ

Абалон (морское ушко)	Креветки	Осьминоги
Икра	Мидии	Съедобные моллюски
Кальмары	Морские гребешки	Устрицы
Крабы	Омары	

СУБПРОДУКТЫ

Костный мозг	Почки	Сердце
Печень	Рубец	Язык

ОВОЩИ

Артишок	Кейл	Огурцы
Баклажаны	Кимчи	Окра
Ботва свёклы	Китайская капуста	Оливки (маслины)
Ботва турнепса	Кольраби	Перец (любой)
Брокколи	Красный лук	Петрушка
Брюссельская капуста	Кресс водяной	Помидоры
Водоросли (любых видов)	Листовая горчица	Радиккьо (итальянский цикорий)
Грибы (любые съедобные)	Листовая зелень	Ревень
Зелёный лук	Листья одуванчика	Редис
Капуста	Лук	Руккола
Квашеная капуста	Лук-порей	Салат кочанный
	Лук-шалот	
	Морковь	



ОВОЩИ

Салат-латук	Стручковая фасоль	Цветная капуста
Мангольд	Тыква	Цукини
(листовая свекла)	Тыква-спагетти	Чеснок
Сельдерей	Фенхель	Шпинат
Спаржа	Хикама	Эндивий

ФРУКТЫ (в т.ч. ЯГОДЫ)

Ежевика	Лайм	Черника
Клубника	Лимон	Голубика
Клюква	Малина	

ТРАВЫ / ПРИПРАВЫ

Бasilik	Кориандр	Розмарин
Гвоздика	Корица	Смесь
Душица (орегано)	Куркума	итальянских трав
Зира (кумин)	Мускатный орех	Тмин
Имбирь	Паприка	Укроп
Кайенский перец	Петрушка	Чили молотый
Кардамон	Пимента (душистый	Шалфей
Карри	перец)	

НАПИТКИ

Бульон (куриный, говяжий, в т. ч. костный)	Кофе без сахара	Сок лимона и лайма (в малых количествах)
Вода	Миндальное молоко	Травяные чаи
Кокосовое молоко	Минеральная вода (в т. ч. газированная)	Чай без сахара

ПРОЧЕЕ

Архат	Кокосовая мука	Майонез (на здоровом масле, см. раздел «Жиры»)
Горчица	Кокосовая стружка	Миндальная мука
Желатин	Coconut aminos*	
Какао-бобы	<small>Нет русского названия, а в таком виде (на англ.) это возможно найти.</small>	
Какао-порошок		
Квашенные овощи		



ПРОЧЕЕ

Монк фрукт (архат)	Солёные/маринованные	Уксусы
Острые соусы (без сахара)	огурцы	Шоколад 100% (без сахара)
Рыбий жир (из трески)	Соус Тамари (без глютена)	Экстракт ванили
Рыбный соус	Стевия	Эритрит
		Яйца (любые)

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БЕЛОК

Грибы	Протеиновый порошок	Спирулина
Ореховые пасты	(горох, конопля, бурый рис)	Тофу / Темпе (органические)
Пасты из семян	Семена (подсолнуха, кунжута, тыквы)	Хумус
Пищевые дрожжи		
Пророщенные бобы		

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ:

БЕЛКИ

БАРБЕКЮ (с сахаром)	ЛЮБЫЕ МЯСНЫЕ	ОБРАБОТАННАЯ
ЙОГУРТ (с сахаром)	ПРОДУКТЫ С	МЯСНАЯ НАРЕЗКА
КЕФИР (с сахаром)	САХАРОМ / ЗЕРНОВЫМИ	(с нитратами или глюкозой)
КЕШЬЮ (в больших количествах)	(фрикадельки, мясо в панировке, мясо в сладком соусе и т. д.)	СОЕВОЕ МОЛОКО
КОКОСОВОЕ МОЛОКО (с сахаром)	МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	(даже если без сахара, т. к. это ГМО)
КОЛБАСА (кроме органической / из мяса травяного откорма)	МОЛОКО (из магазина)	СОСИСКИ (кроме органических / из мяса травяного откорма)



ФРУКТЫ

АБРИКОСЫ	БАНАНЫ	ГРЕЙПФРУТЫ
АНАНАСЫ	ВИНОГРАД	ДЫНИ
АПЕЛЬСИНЫ	ВИШНЯ / ЧЕРЕШНЯ	КАНТАЛУПА
КИВИ	ПЛАНТАЙН	ФИНИКИ
МАНГО	СЛИВЫ	ЯБЛОКИ
ПЕРСИКИ	СУХОФРУКТЫ (например, изюм)	

ВСЁ, В ЧЁМ ЕСТЬ КРАХМАЛ

БАТАТ	КАРТОФЕЛЬ КУКУРУЗА (в т. ч. попкорн)	ЯМС
-------	--	-----

ЗЕРНОВЫЕ

ОВЁС (овсянка) ПШЕНИЦА	РИС	ДРУГИЕ ЗЕРНОВЫЕ
---------------------------	-----	--------------------

ПРОЧЕЕ

БОБОВЫЕ (любые)	НУТ (кроме хумуса, т. к. в нём смесь масел)	ЭДАМАМЕ
-----------------	---	---------