



## 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	Салами	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)  
Большоголов  
(берикс)  
Групер  
Дорадо (махи-махи)  
Камбала  
Лосось  
Морской язык  
Окунь морской  
Окунь пресноводный

Скумбрия  
Тилапия  
Треска  
Палтус  
Пикша  
Рокфиш\*  
Это название включает в себя группу разных рыб. Главное – водятся они в прибрежных камнях, отсюда и название: рыба-камень.

Сардина/сельдь  
Сибас  
Тунец (в т.ч. альбакор)  
Тюрбо  
Угорь  
Форель

## МОРЕПРОДУКТЫ

Абалон (морское ушко)  
Икра  
Кальмары  
Крабы

Креветки  
Мидии  
Морские гребешки  
Омары

Осьминоги  
Съедобные моллюски  
Устрицы

## СУБПРОДУКТЫ

Костный мозг  
Печень

Почки  
Рубец

Сердце  
Язык

## ОВОЩИ

Артишок  
Баклажаны  
Ботва свёклы  
Ботва турнепса  
Брокколи  
Брюссельская капуста  
Водоросли (любых видов)  
Грибы (любые съедобные)  
Зелёный лук  
Капуста  
Квашеная капуста

Кейл  
Кимчи  
Китайская капуста  
Кольраби  
Красный лук  
Кресс водяной  
Листовая горчица  
Листовая зелень  
Листья одуванчика  
Лук  
Лук-порей  
Лук-шалот  
Морковь

Огурцы  
Окра  
Оливки (маслины)  
Перец (любой)  
Петрушка  
Помидоры  
Радиккьо (итальянский цикорий)  
Ревень  
Редис  
Руккола  
Салат кочанный

**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	Нет русского названия, а в таком виде (на англ.) это возможно найти.	
Какао-порошок		
Квашенные овощи		



## ПРОЧЕЕ

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

## ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БЕЛОК

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

## ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ:

### БЕЛКИ

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

**ФРУКТЫ**

АБРИКОСЫ  
АНАНАСЫ  
АПЕЛЬСИНЫ  
КИВИ  
МАНГО  
ПЕРСИКИ

БАНАНЫ  
ВИНОГРАД  
ВИШНЯ / ЧЕРЕШНЯ  
ПЛАНТАЙН  
СЛИВЫ  
СУХОФРУКТЫ  
(например, изюм)

ГРЕЙПФРУТЫ  
ДЫНИ  
КАНТАЛУПА  
ФИНИКИ  
ЯБЛОКИ

**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