🥑 Mémo Frigo : Aliments Cétogènes & Anti-inflammatoires 🥩

1️⃣ Protéines (viandes, poissons, œufs)

✅ **Viandes & volailles bio** : bœuf nourri à l'herbe, volaille fermière, agneau, veau
✅ **Poissons gras sauvages** : saumon, maquereau, sardines, hareng, anchois
✅ **Fruits de mer** : crevettes, huîtres, moules, palourdes
✅ **Œufs bio & oméga-3**
✅ **Abats** : foie, rognons, cœur (riches en nutriments)
❌ **À éviter** : viandes industrielles, charcuterie transformée avec nitrates

---

2️⃣ Graisses saines

✅ **Huiles vierges & bio** : huile d'olive, huile de coco, huile d'avocat, huile de macadamia
✅ **Olives & avocats**
✅ **Beurre & ghee (beurre clarifié)**
✅ **Noix & graines** : amandes, noix de macadamia, noix du Brésil, noisettes, graines de lin, graines de chia, graines de courge, graines de chanvre
✅ **Beurres d'oléagineux** : beurre d'amande, beurre de noix de macadamia
❌ **À éviter** : huiles végétales raffinées (tournesol, soja, maïs), margarines

---

3️⃣ Légumes (pauvres en glucides, riches en antioxydants)

✅ **Légumes verts & crucifères** : épinards, kale, chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles, asperges
✅ **Légumes méditerranéens** : courgettes, aubergines, poivrons, tomates
✅ **Champignons** : shiitaké, pleurotes, champignons de Paris
✅ **Herbes aromatiques** : persil, coriandre, basilic, menthe, romarin, thym
✅ **Légumes fermentés** : choucroute, kimchi, pickles (favorisent le microbiote)
❌ **À éviter** : pommes de terre, carottes en excès, betteraves (trop sucrés)

4️⃣ Fruits à faible index glycémique (avec modération en céto)

✅ **Fruits rouges** : fraises, framboises, mûres, myrtilles
✅ **Citron & lime**
✅ **Avocat (toujours !)**
✅ **Noix de coco & baies d'açai**
❌ **À éviter** : bananes, raisins, pommes, mangues (trop sucrés)

5️⃣ Produits laitiers (tolérés en céto mais à limiter en anti-inflammatoire)

✅ **Fromages à pâte dure & affinés** : parmesan, comté, gruyère, cheddar
✅ **Yaourts & kéfir de lait entier (bio & fermentés)**
✅ **Crème fraîche entière & mascarpone**
✅ **Ghee (beurre clarifié, sans lactose)**
❌ **À éviter** : lait de vache, fromages industriels, yaourts sucrés

---

6️⃣ Oléagineux & graines

✅ **Noix & graines riches en bons gras** : noix de macadamia, noix du Brésil, amandes, noisettes
✅ **Graines anti-inflammatoires** : graines de lin, graines de chia, graines de courge
✅ **Farines compatibles** : farine d'amande, farine de coco, farine de lin
❌ **À éviter** : cacahuètes (inflammatoires), noix de cajou (trop riches en glucides)

7️⃣ Boissons

✅ **Eau plate & pétillante**
✅ **Tisanes & infusions** : gingembre, curcuma, thym, romarin
✅ **Café & thé vert (sans sucre, avec modération)**
✅ **Laits végétaux (sans sucre ajouté)** : lait d'amande, lait de coco, lait de macadamia
❌ **À éviter** : sodas, jus de fruits, lait de riz ou d'avoine

---

8️⃣ Épices & condiments anti-inflammatoires

✅ **Superstars anti-inflammatoires** : curcuma (+ poivre noir), gingembre, ail, cannelle, origan, romarin
✅ **Sel & assaisonnements** : sel rose de l'Himalaya, sel marin, vinaigre de cidre, moutarde bio
❌ **À éviter** : sauces industrielles, ketchup sucré, vinaigres balsamiques industriels

---

9️⃣ Chocolat & sucrants (avec modération)

✅ **Chocolat noir (min. 85%) & cacao cru**
✅ **Édulcorants céto-friendly** : stévia, érythritol, xylitol (avec modération)
❌ **À éviter** : sucre blanc, miel, sirops (trop sucrés, même naturels)

📝 Petite astuce : comment t'organiser ?

- **Dans ton frigo** : stocke légumes verts, viandes bio, poissons gras, œufs, produits fermentés.
- **Dans ton placard** : huiles saines, oléagineux, épices, farines compatibles, chocolat noir.
- **Dans ton congélo** : fruits rouges, bouillons maison, poissons gras en réserve.

🎯 **Objectif : Manger anti-inflammatoire tout en restant en cétose = moins de douleurs, plus d'énergie et un cerveau au top !** 🚀