

Ketogenic Diet Food List

Starting a ketogenic (keto) diet? Don't know what to eat? Use this list as a guide to your food choices.

Condiments

- Balsamic vinegar
- Hot sauce
- Liquid aminos
- Mustard
- Raw apple cider vinegar
- Red wine vinegar
- Rice wine vinegar
- Soy sauce
- Unseasoned brown rice vinegar
- White vinegar

Healthy Fats

- Avocados
- Avocado oil
- Beef tallow (animal fat)
- Coconut
- Coconut oil
- Flaxseed oil (store cold, not for cooking)
- Macadamia oil
- Mayonnaise
- MCT oil
- Natural nut butter
- Natural seed butter (tahini, sunflower seed)
- Olive oil
- Olives
- Raw nuts
- Raw seeds

Sweeteners

- Erythritol
- Monk fruit
- Stevia

Dairy

- Butter
- Cheese
- Cottage cheese
- Cream
- Cream cheese
- Ghee (clarified butter)
- Plain yogurt
- Sour cream
- Unsweetened almond milk
- Unsweetened coconut milk

Meat and Eggs

- Beef
- Chicken
- Clams
- Crab
- Duck
- Eggs
- Fish
- Lamb
- Lobster
- Mussels
- Pork
- Scallops
- Shrimp
- Turkey

Vegetables

- Artichokes
- Arugula
- Asparagus
- Bok choy
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage
- Cauliflower
- Celery
- Cilantro
- Collard greens
- Cucumber
- Eggplant
- Fennel
- Garlic
- Green beans
- Kale
- Leeks
- Lettuce (all varieties)
- Mushrooms
- Okra
- Onion
- Parsley
- Peppers
- Radishes
- Spinach
- Swiss chard
- Tomatoes
- Zucchini

Fruit

- Blackberries
- Blueberries
- Lemons
- Limes
- Raspberries
- Strawberries

To find more resources, please call Health Education and Wellness at **702-877-5356** or toll-free at **1-800-720-7253**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. local time, or visit **HealthPlanofNevada.com**.

Tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para solicitar un intérprete, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan o los documentos de su plan.



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company



SIERRA HEALTH AND LIFE
A UnitedHealthcare Company

Health plan coverage provided by Health Plan of Nevada.
Insurance coverage provided by Sierra Health and Life.

Lista de Alimentos de la Dieta Cetogénica

¿Quiere empezar una dieta cetogénica? ¿No sabe qué tiene que comer? Use esta lista como guía para elegir los alimentos.

Condimentos

- Vinagre balsámico
- Salsa picante
- Liquid aminos
- Mostaza
- Vinagre crudo de sidra de manzana
- Vinagre de vino tinto
- Vinagre de arroz blanco
- Salsa de soja
- Vinagre de arroz integral sin sazonar
- Vinagre blanco

Lácteos

- Mantequilla
- Queso
- Queso *cottage*
- Crema
- Queso crema
- Ghee (mantequilla clarificada)
- Yogur natural
- Crema agria
- Leche de almendra sin endulzar
- Leche de coco sin endulzar

Frutas

- Moras
- Arándanos
- Limonas
- Limas
- Frambuesas
- Fresas

Grasas Saludables

- Aguacates
- Aceite de aguacate
- Grasa bovina (de origen animal)
- Coco
- Aceite de coco
- Aceite de lino (almacenado frío, no para cocinar)
- Aceite de macadamia
- Mayonesa
- Aceite MCT
- Mantequilla de frutos secos naturales
- Mantequilla de semillas naturales (*tahini*, semilla de girasol)
- Aceite de oliva
- Aceitunas
- Frutos secos crudos
- Semillas crudas

Carne y Huevos

- Carne de res
- Pollo
- Almejas
- Cangrejo
- Pato
- Huevos
- Pescado
- Cordero
- Langosta
- Mejillones
- Cerdo
- Vieiras
- Camarones
- Pavo

Endulzantes

- Eritritol
- Monk fruit
- Stevia

Verduras

- Alcachofas
- Rúcula
- Espárragos
- Col china (*bok choy*)
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Coliflor
- Apio
- Cilantro
- Berza
- Pepino
- Berenjena
- Hinojo
- Ajo
- Judías verdes
- Col rizada
- Puerros
- Lechuga (todas las variedades)
- Champiñones
- Calalú/quimbombó
- Cebolla
- Perejil
- Pimientos
- Rábanos
- Espinaca
- Acelga suiza
- Tomates
- Calabacín

Para encontrar más recursos, llame a Educación de Salud y Bienestar al **702-877-5356** o al número gratuito **1-800-720-7253**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. to 5 p.m., hora local, o visite HealthPlanofNevada.com.



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company



SIERRA HEALTH AND LIFE
A UnitedHealthcare Company

La cobertura del plan de salud es proporcionada por Health Plan of Nevada.
Sierra Health and Life proporciona la cobertura de seguro.