

-- BY KETO-FRIENDS --

KETO

深入浅出话生酮



-- BY KETO-FRIENDS --

前言：

酮友家的食品不添加糖，也不添加面粉。

这些食品采用扁桃仁粉、椰子面粉、圆苞车前子壳粉、魔芋粉等低淀粉含量的粉料替代传统面粉，同时以天然零热量的代糖——赤藓糖醇取代白砂糖。



这些食品的特点在于其极低的人体可吸收碳水化合物含量，每100克食品中的人体可吸收碳水化合物含量均低于5克。它们不仅美味可口，而且对血糖的影响微弱。如果您对此存疑，可以通过测量餐前餐后的数据进行验证。

然而，如果您不仅仅是品尝这些食品，而且还认真读完了这本手册，您将开启一段神奇的旅程——“生酮饮食”。

生酮饮食的核心在于改变人体的供能模式，从依赖糖类供能转变为高效利用脂肪产生的酮体供能。人们选择生酮饮食的初衷多种多样，包括减脂、控糖、改善慢性炎症、缓解“三高”问题（高血压、高血脂、高血糖）以及改善脂肪肝等。此外，生酮饮食也被用于辅助管理一些严重疾病，例如癫痫、阿尔茨海默症、帕金森症和多囊卵巢综合症等。

通过阅读本手册，您将了解我个人的生酮经历、正确生酮与错误生酮的区别、生酮必备的工具和补剂、如何快速入酮以及入酮后如何维持不退酮等实用经验。此外，您还将学会如何使用酮友家“吃起来很像碳水，但实际上几乎不含碳水的美味食品”，搭配出丰富多样的生酮食谱，让您的生酮之旅既健康又美味。

在酮友家过去七年的发展历程中，汇聚了50多个专注于生酮饮食的微信群。这些群组中，聚集了来自全国各地、正在实践生酮饮食的朋友。如果您想结识这些志同道合的伙伴，并获取更多生酮饮食的资料，欢迎添加我的微信：pangliu23456，加入我们的社群。



微信号：pangliu23456
微信扫一扫或直接添加好友

那么，让我们正式开始吧！

特别提示：

本手册中介绍的生酮饮食仅适用于普通人的减脂、控糖等基础需求，并不涉及严重疾病的治疗。如果您有癫痫或其他健康问题需要采用生酮饮食，请务必咨询专业医疗机构。

目录 CONTENTS

01

我的生酮自述

02

生酮的两种流派

03

启动生酮：必备工具

07

启动生酮：一天入酮法&三天入酮法

10

启动生酮：保持入酮

17

酮友家美食：酮友食品的历程

18

酮友家美食：营养成分速查表

21

酮友家美食：产品详情



我的生酮自述

我是酮花顺厂长。从2019年初至今，我已连续生酮饮食7年。对于我而言，2019年，完全是我个人健康的转折点。那一年，我41岁。

话说男人最怕两件事，一是秃头（男性脱发），二是肥胖。很“荣幸”，40岁之前，我都有。脱发问题无法攻克，20多岁开始，我就为此烦恼不已。最终在2017年，我下了决心剃了光头。自从把自己变成了一个“卤蛋”，我每天只需要在刮胡子时顺带剃一下头发，就没什么烦恼了。

然而，肥胖问题真的伴随了我很久。从小我就是个小胖子，长大后更是成了大胖子。成年后，我的体重一直在220斤左右徘徊，最高时甚至达到230斤。右图就是我生酮之前的真实生活照。不仅如此，我还长期被各种慢性健康问题困扰，包括高血脂、脂肪肝、慢性肠胃炎、鼻炎、支气管炎、哮喘、胰岛素抵抗等。

2019年初，机缘巧合之下，我接触到了生酮饮食，从此一发不可收拾。研究并坚持6个月后，我的体重稳稳降到了160斤，体脂率达到20%。更令我惊喜的是，在初期生酮减脂过程中，那些长期困扰我的慢性疾病竟然全部消失了。同时，我的皮肤状态越来越好，不易衰老，精力也变得格外充沛，经常一天工作12小时以上，也不觉得疲惫。如果说我最初尝试生酮的动力是来自于减肥，那么让我能坚持7年不放弃的原因，一定是生酮带给我的越来越健康的身体状态。讲一句仅适用于我自己的话：生酮是一种让人年轻十岁的饮食。

当然，生酮之路并非一帆风顺。市场上的生酮产品和方式五花八门，令人眼花缭乱。起初，我也走过不少弯路，看了许多书籍和文章，尝试过各种监测方法和饮食搭配。最终，我摸索出了生酮饮食最核心、最直接的方式。现在，我把我的这些经验汇总成这份《深入浅出话生酮》，分享给大家。

岁月如梭，7年一晃而过。在此期间，我创办了上海酮友食品有限公司，也带领了成千上万的人一起实践生酮饮食。市场上关于生酮饮食的声音褒贬不一，有人赞同，也有人反对。在接下来的一篇文章中，你会明白为什么会有这样的分歧。事实上，反对生酮的人，往往是因为进行了错误的生酮饮食。



2012年



2015年



2017年



2018年

2019年生酮6个月后 减重60斤





生酮的两种流派

生酮饮食有两种流派。第一种是尿酮流，人群占比99%。第二种是血酮流，人群占比1%。这两种不同的测试方法带来的效果有着天壤之别。

	尿酮流	血酮流
①	人群占比99%	人群占比1%
②	吃很多肉 :蛋白质超标,糖异生过量	控制肉类摄入 :不吃太多蛋白质,避免过量糖异生退酮
③	碳水摄入未必达标 :尿酮测试无法判断	碳水摄入明确达标 :否则血酮没数据
④	吃MCT制品 :产生一过性酮体残留,所以即便碳水蛋白质吃错了也能测到尿酮,但测不到稳定血酮。	不吃MCT :规避一过性的酮体数据误导,只吃正常脂肪,测到的血酮来自于肝脏分解正常脂肪所得
⑤	长期低碳不生酮 :脑供能间歇性不足,且蛋白质过量,血糖忽高忽低。	每天睡前测血酮$\geq 0.5\text{mmol/L}$:稳定生酮,脑供能稳定,精力旺盛,血糖很少超过7
⑥	节食 :靠热量远低于基础代谢的节食法掉体重,迷信断食,肌肉流失,代谢下降,人变得松垮苍老。	不节食 :入酮基础上吃够基础代谢,减脂同时保护保持肌肉不流失,保护代谢,人变得紧致,不迷信断食。
⑦	食欲不稳 :低碳+高蛋白+节食,血酮不入酮,食欲不稳,经常陷入“暴食-节食-暴食-节食”的恶性循环。每次一胖就节食掉肌肉,每次节食饿得受不了就暴食长脂肪。	食欲稳定 :吃够基础代谢,没有暴食冲动
⑧	无脑体重打卡 :只看体重,不管掉的体重是肌肉还是脂肪,体型变差,成为代谢下降的小体重胖子,肌肉少,体脂率高,最后放弃生酮。	血酮打卡+腰围打卡 :每过一段时间换小一码裤子和衣服。脸部身材皮肤紧致,长期生酮。
⑨	保健品的推销对象 :测尿酮,低碳不生酮,体感差,觉得吃十几种保健品理所当然。	保健品需求量小 :舒适的体感和效果来自于血酮稳定入酮,需要的基础保健品只有两种:柠檬酸钾和基础维生素矿物质。
⑩	尿酮流派催生了上百个防弹咖啡商家。主要用来卖MCT油防弹咖啡和推销保健品,明示暗示测尿酮不测血酮,因为他们很清楚其推荐的饮食方法不会稳定生酮,但MCT会产生一过性酮体而可以测出尿酮,甚至在购物过程中强制赠送尿酮试纸,让人不要自己测血酮,避免露馅。	血酮流派则催生了酮友食品。吃正常脂肪:猪油、黄油、奶油、橄榄油等也完全可以生酮,但毕竟缺失了口感,把这些高脂肪原料搭配低碳水的粉料做出碳水口感但实际上却是高脂低碳的食品,就解决了长期生酮快乐吃油的问题。

只测尿酮不测血酮,误导了很多想正确生酮的人,也让国内生酮环境变得混乱。如果你只测过尿酮,还吃了很多保健品,但没测过血酮,建议你准备血酮仪,重新开始生酮。一周后,你的身体会告诉你两者的巨大差别。

启动生酮

START KETO

必备工具

01

血酮仪和试纸

02

四种生酮补剂

03

刻度皮尺

1 生酮必备工具：血酮仪

生酮的定义：血酮 $\geq 0.5\text{mmol/L}$

血酮是检验一个人是否真正生酮的黄金标准，事实上，它也是唯一的标准。每个生酮饮食的人，都应做好血酮管理，即每日临睡前监测一次血酮数据来检验当天的饮食方式是否正确，这是生酮饮食者的必修课。当血酮数值 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 时，即入酮。



血酮血糖双测仪、血酮试纸、血糖试纸

在你准备开启生酮饮食前，要先准备好测试工具。推荐：

雅培Freestyle 血酮血糖双测仪（自行网购）、配套50张血酮试纸和50张血糖试纸、采血笔、针头、酒精棉（如右图）。

用“微信”或“小红书”扫描右侧二维码，观看视频，学习如何测血酮和血糖：



《生酮的核心是血酮管理》



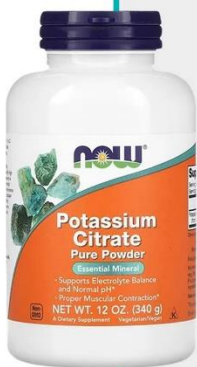
特别提示：

1. 尿酮和呼吸酮测试无法真实反映生酮状态，不建议使用。
2. 雅培血酮仪及试纸请自行在网络平台购买（淘宝、拼多多等）。

2

四种生酮补剂 (2种必备、2种备用)

必备补剂1:【“诺奥NOW”柠檬酸钾粉】



作用: 补充最重要的电解质——钾。(钾是人体需求量最大的电解质, 每日需求量为3000-4000毫克)

用法与用量: 每日2次, 每次1.4克 (1/4勺), 用至少300ml的水冲调, 分次慢慢饮用, 不要一口气喝完。

注意事项:

- 1) 随生酮饮食的进行, 柠檬酸钾粉补充量可逐步增加至每日5.6克 (即1勺), 分次食用;
- 2) 若购买的是诺奥柠檬酸钾胶囊, 18粒胶囊的钾含量 $\approx$ 1勺柠檬酸钾粉的钾含量, 以此换算;
- 3) 须控制钾摄入量的特殊人群, 如: 肾功能不全或服用某些药物 (如保钾利尿剂) 者, 勿随意食用柠檬酸钾, 请遵医嘱。

必备补剂2:【倍立健片 (复合维生素矿物质片)】



内含土黄色椭圆片和灰色圆形片两种片剂, 用于补充日常所需各种维生素和矿物质 (含维生素:A、B族、C、D3、E; 矿物质: 钙、镁、锌、硒以及生物素和肌醇等)。

用法与用量: 每日2次, 每次各1片, 以水服用。

备用补剂:【“诺奥NOW”超级消化酶】、【“Jarrow”胆盐】



生酮进程中, 如出现以下情形:

- 1) 脂肪消化不良, 出现吃油拉油的现象
- 2) 酮疹
- 3) 右侧肩膀、背部、手臂等部位疼痛

说明身体可能暂时性缺乏脂肪代谢所需的“胆盐”和“胰脂肪消化酶”, 此时, 可将这两种补剂各取一粒, 随餐服用。症状改善后, 请停止食用。

特别提示:

1. 以上补剂请自行在网络平台购买 (淘宝、京东等)
2. 生酮饮食并非一种需要很多补剂的饮食。市面上其他补剂大多与生酮无关, 请谨慎购买。

③ 生酮必备工具:带刻度的皮尺

生酮减脂,不一定会快速减重。

只有节食法才会迅速减重,但减去的重量中有一部分来自于肌肉分解,损失肌肉的同时也损伤了身体代谢。

生酮饮食并非节食,需吃够基础代谢的热量,在保住肌肉量的前提下逐步减脂。

正确的生酮,变化最明显的部位是腰围。经常使用一条带刻度的皮尺测量腰围变化,是一种有效对比生酮效果的简便方法。

准备一条带刻度的皮尺



启动生酮

START KETO

生酮

一天入酮法 & 三天入酮法



快速入酮：“一天入酮”

24小时左右进入稳态血酮值 ≥ 0.5 mmol/L的技术

1. 入酮基本原理

入酮是指：通过调整饮食，使身体从依赖葡萄糖供能转变为依赖酮体供能的状态。酮体是脂肪分解的中间产物。常规饮食时，人体肌肉和肝脏会储存300-500克糖原。当身体糖原储备耗尽时，肝脏会逐步分解脂肪产生酮体，供大脑和其他器官使用。传统方法上，入酮需要72小时以上。“一天入酮”是仅用最短的时间（24小时左右），即让肝脏开始大量利用脂肪产生酮体。

2. 工具准备

- 血酮仪：用于测量血酮水平。
- 血酮试纸：3-4张，用于入酮过程中的血酮测试。
- 高脂肪入酮食品：2份，如酮友家的歌剧院蛋糕、闪电泡芙、两种大福或60克动物黄油。

3. “一天入酮”的具体步骤



【举例】：

第一阶段：断食18小时

举例：第一天晚上20点：吃完含碳水或高蛋白的晚餐后，开始断食，只喝水。

第二天下午14点：断食18小时后，可能会出现强烈的饥饿感并持续。

此时进行第一次血酮测试。

若血酮达0.3或0.4 mmol/L，说明糖原储备接近枯竭。

若未达0.3 mmol/L，继续断食，每3小时测一次血酮，直到达到0.3 mmol/L。

第二阶段：摄入高脂肪食物

当血酮达到0.3 mmol/L或更高时，摄入一份高脂肪食物（如歌剧院蛋糕、闪电泡芙、两种生酮大福、或60克动物黄油）。摄入后1小时，再次测量血酮。

若血酮 ≥ 0.5 mmol/L，说明已成功入酮。

若未达到0.5 mmol/L，与第一餐间隔4小时后再摄入一次高脂肪食物，1小时后再次测量血酮。

4. “一天入酮”期间注意事项

- 第一天入酮，全天应避免摄入高蛋白食物，如鸡鸭鱼肉等，因高蛋白会通过糖异生作用转化为葡萄糖，导致无法快速入酮。
- 避免摄入中链脂肪酸（MCT）和酮盐（β-羟基丁酸盐）：会干扰血酮测试结果，导致数据失真。实际上，若非疾病治疗要求，在整个生酮过程中应规避所有MCT和酮盐这类快速产酮物质的摄入，以免对血酮数据产生误导。
- 断食到血酮出现0.3mmol/L的时间因人而异，有人18小时，有人24小时，生酮新手一般需较长时间才能耗尽糖原，一定要有耐心等到血酮0.3出现才摄入高脂肪食物

快速入酮的好处

1. 规避酮流感：通过快速入酮，可以减少糖-酮切换期间的不适感，避免酮流感。
2. 避免低碳不生酮的模式：确保大脑有足够的能量供应，避免因低碳不生酮导致的脑供能不足。
3. 保护肌肉不流失：生酮状态下，身体主要分解脂肪产生酮体供能。而低碳不生酮状态下身体靠利用蛋白质糖异生产生葡萄糖供能。因此快速入酮可避免肌肉蛋白质作为能量分解流失。
4. 体重快速下降：每1克糖原储备会附有3-4克水分，因此当糖原耗尽时，共同储备的水分会通过小便排出体外。入酮第一天小便可能会特别多，体重可能会下降2-5斤。你会很开心，但要记得，这些重量20-25%来自糖原，75-80%来自水分，仅此而已，并非脂肪。你的燃脂生涯，才刚刚开始。
5. 血糖明显下降：按大量人群经验，血酮 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 条件下，血糖一般 $\leq 7.0\text{mmol/L}$



三天入酮法

“一天入酮法”入酮很快，但有两个缺点：

1. 需要断食18小时以上，有些人不喜欢饿，喜欢舒舒服服吃到入酮
2. 胰岛素抵抗很严重的人，如某些二型糖友，断食24小时以上，血酮依旧为0.1mmol/L

这些人群，适合做“三天入酮”，即连续三天，通过脂蛋比2:1的饮食方法，达到血酮 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 的生酮状态。脂蛋比2:1的饮食方法，参见下一篇。

启动生酮

START KETO

保持入酮

01

脂蛋比2:1的生酮原理

02

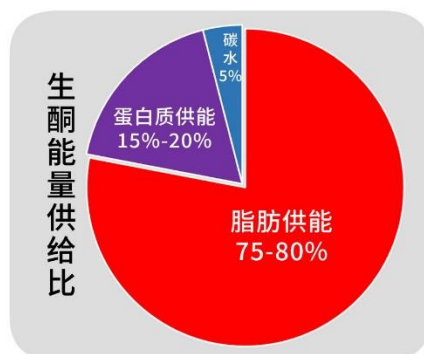
用酮友家美食搭配
脂蛋比2:1的生酮餐

03

每日摄入量

① 脂蛋比2:1的生酮原理

为保持稳定的生酮状态，我们须保证在每日摄入的总能量中：75%-80%的能量来自于脂肪，15-20%的能量来自于蛋白质，还有小于5%的能量来自于人体可吸收碳水化合物（如右图）。只有达到这个能量供给比，身体才能稳定处于酮能状态，即血酮浓度 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 。



但是，能量的计算太抽象，如果能转换到常用的克数，则更加方便我们日常计算。

1. 三大宏量营养素提供的能量

脂肪：每1克提供9大卡的能量

蛋白质：每1克提供4大卡的能量

净碳水（人体可吸收碳水）：每1克提供4大卡的能量

1克脂肪	→	9大卡
1克蛋白质	→	4大卡
1克净碳水	→	4大卡

2. 净碳水克重的计算

净碳水的简单算法：默认每天净碳水摄入 ≤ 20 克，即能量占比5%以内。

3. 脂肪、蛋白质克重的计算

为达到脂肪供能比例75-80%、蛋白质供能比例15-20%的标准，根据三大宏量营养素的基本能量，推算出：大约2克脂肪（18大卡）：1克蛋白质（4大卡）的比例，正好处于生酮合理区间内。此时，脂肪供能比为78%，蛋白质供能比为17%，

因此，为方便计算，我们推荐采用 **脂肪:蛋白质(克重)=2:1** 的算法，来保持稳定生酮状态，即每摄入2克脂肪，配合摄入1克蛋白质。

脂蛋比2:1是一种模糊的正确，很好记，也很好用。脂肪和蛋白质克重摄入只要接近2:1，就很容易保持血酮 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 的生酮状态。

① 脂蛋比2:1的生酮原理

4. 每日摄入量（举例）

净碳水 ≤ 20 克, 脂肪100克, 蛋白质50克

净碳水 ≤ 20 克, 脂肪120克, 蛋白质60克

净碳水 ≤ 20 克, 脂肪150克, 蛋白质75克

以上搭配法都符合生酮原则, 均可使血酮 $\geq 0.5\text{mmol/L}$



5. 特别提示

此处脂蛋比算法, 是基于生酮饮食期间合理蛋白质摄入,

即: 蛋白质0.7-1.0克/公斤体重/天。

例如: 体重60公斤的人, 一天摄入:

脂肪120克、蛋白质60克 (每公斤体重: 2克脂肪: 1克蛋白质)

或: 脂肪100克、蛋白质50克 (每公斤体重: 1.66克脂肪: 0.83克蛋白质)

都是合理的。

若蛋白质摄入过量 (如: 100-150克), 糖异生速度提升, 很可能会退酮, 此时不宜摄入200-300克脂肪, 来试图弥补过量蛋白质摄入的错误。此时正确的做法是采取前文“一天入酮法”, 来重新回到生酮状态。

【注: 净碳水 Net Carb】

净碳水即: 人体可吸收碳水化合物。包含有甜味的单糖双糖等, 以及没有明显甜味的淀粉 (多糖)。净碳水的特征是人体摄入后最终会在体内转化成葡萄糖。

有的碳水化合物, 虽然其化学结构也是碳水, 但无法被人体消化吸收, 因此不会产生热量, 比如膳食纤维和赤藓糖醇, 这些不能归类为净碳水。

2

用酮友家美食搭配 脂蛋比2:1的生酮餐



1盒提拉米苏蛋糕
(或其他营养数据相近的食品)
(约含脂肪50克 / 蛋白质10克)

+

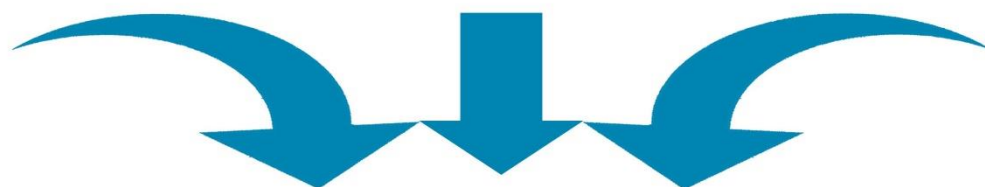


50克熟制肉类
(约含蛋白质15克)

+



大量绿叶蔬菜



配餐示例1:



配餐示例2:



一餐总计: **脂肪:50克**
蛋白质:15克+10克=25克 → **脂肪:蛋白质 = 2 : 1**

入酮后,持续用此搭配方法搭配生酮餐,可使血酮保持 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 。

2

用酮友家美食搭配 脂蛋比2:1的生酮餐

*特别说明:

1. 熟制肉类中,每100克可食用部分约含30%蛋白质,即30克蛋白质,以此类推;
2. 生酮饮食是一种限制蛋白质摄入的饮食方式,过量食用鸡鸭鱼肉可能导致血酮水平无法达到入酮状态。配餐中的50克肉类是比较少的量,建议通过厨房秤称量来理解;
3. 提拉米苏蛋糕可用以下营养数据相近的食品替代,搭配50克鸡鸭鱼肉和适量蔬菜,即可组成一份标准的生酮餐。



原味奶油蛋糕



抹茶奶油蛋糕



榛子蛋糕



黑森林蛋糕



梦龙蛋糕



闪电泡芙



太妃夹心饼(一份2块)



布蕾蛋糕



冰麻薯欧包
(又名:夹心冰奶油包)



雪花酥(一份2块)

生酮可以吃哪些蔬菜?

【随便吃】:

芹菜、西芹、芥蓝菜、油菜、生菜、油麦菜、茼蒿菜、鸡毛菜、小青菜、甘蓝、苦菊、香菜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、带刺长条黄瓜、竹笋、大白菜、包菜、卷心菜、娃娃菜、白萝卜、冰草、西葫芦、秋葵、木耳、竹笋、西蓝花、花椰菜

注1: 部分草酸含量极高的绿叶蔬菜(如菠菜、苋菜)不会影响血酮水平,但建议避免过量食用。

注2: 部分高嘌呤蔬菜(如芦笋、豆苗、菌菇类)不会影响血酮水平,但尿酸偏高者应控制摄入量。(需要注意的是,生酮饮食可能因酮酸与尿酸的竞争性抑制,导致尿酸值略有升高。)

【适量吃】:

韭菜、蒜黄、荷兰豆、豆芽、茭白、大葱、洋葱、青椒、彩椒、大蒜、西红柿、圣女果、水果黄瓜

注:这些蔬菜含有少量净碳水,可以适量食用,但切勿过量。

【不要冒险】:

胡萝卜、蒜台、豆角、扁豆、毛豆、百合、茄子

注:这些蔬菜净碳水较高,建议规避。

3 每日摄入量(生酮饮食吃多少量)

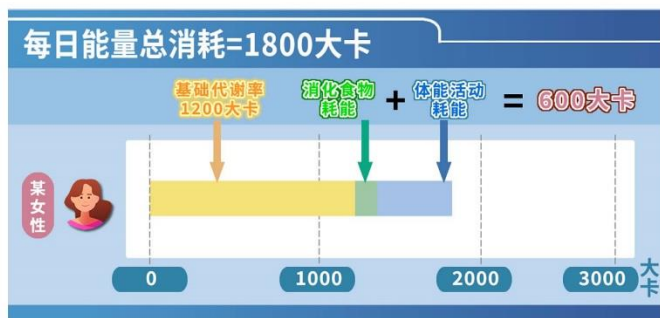
首先，这取决于你是否需要通过生酮饮食来减脂。如果你的目的仅仅是控糖或其他，那可以随便吃，不用刻意控制量，保持睡前血酮 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ 即可。

如果你的目标是减脂，则每日摄入热量应等于或略高于基础代谢率。

(基础代谢：是指人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率。)

举例：

一个体重60公斤的女生，其基础代谢是1200大卡，某日额外消耗量（消化食物的耗能+体能活动的耗能）为600大卡，其当日能量总消耗=1200+600=1800大卡。



生酮期间合理的摄入量，应约等于基础代谢率或略高，也就是1200大卡或1300大卡，留出500-600大卡的热量缺口，来消耗身体的脂肪。

- 吃到基础代谢率（1200大卡）：保护住了基础代谢，肌肉不流失；
- 若持续摄入低于基础代谢率（如800大卡）：肌肉和器官会损耗，基础代谢会下降；
- 若吃到每日能量总消耗（1800大卡）：能量持平，无法消耗脂肪。

如何知道自己的基础代谢率

基础代谢率计算公式和计算器，可自行在网络上搜索，但很多时候不准。例如：节食过的人，已经掉了肌肉，代谢下降，通过公式计算得来的基础代谢数据会比实际偏高，根本吃不到这个数值，就会觉得撑了。

因此，建议通过体感寻找基础代谢，例如：每日正常摄入两餐或三餐，睡前1-2小时出现轻微饥饿感，这样每日摄入的热量就接近基础代谢。用这个方法可感受并找到自己的基础代谢。



随体脂率下降，摄入量向下微调

如果你原来体脂率很高，随着生酮饮食后，体脂率逐步下降，你可以逐渐减少100-200大卡的每日摄入量，采取每减少2克脂肪就相应减少1克蛋白质的方法。比如，每过一段时间减少10克脂肪、5克蛋白质/天的方法，来维持让自己一直有睡前1-2小时出现轻微饥饿感的状态，一直贴着基础代谢来吃。

酮友家美食

KETO DELICACY

低碳

控糖

生酮

让每个生酮饮食的人
都快乐起来

*控糖：控制糖分摄入

酮友食品的历程



困惑(2019年)

2019年，在我刚开始生酮饮食的时候，并没有太多可选择的生酮食品，好吃的生酮美食更是寥寥无几。每天的生酮餐，几乎都是用60克左右的黄油来代替米饭，搭配少量鸡鸭鱼肉和大量蔬菜，来实现脂蛋比例2:1，以保持身体的生酮状态。

这个方法，看似粗暴，实则高效，可以让血酮数据稳定地维持在 $\geq 0.5\text{mmol/L}$ ，从而使我获得了生酮饮食所应有的各种效果，包括减重60kg、慢性炎症的消除等。但是，天天这样生吞黄油，难免会觉得乏味，这也是大多数人放弃生酮饮食或者根本不想开始生酮饮食的主要原因。

破局(2019年)

在体会到了生酮在健康各个方面带给我的惊人效果之后，我期望能长期的保持这种饮食结构，同时也非常渴望解决这个饮食乏味的问题，让自己快乐地生酮。那么，既然市场上没有，我们就自己做，这个局我们自己破。

于是，2019年末，在上海附近的浙江嘉善，我们开办了第一家专业生产低碳食品的工厂：酮友食品。在专业的食品车间内，我们采用各种低碳水、高脂肪的食材，研发并生产出众多口感极像碳水，但实际上却是高脂肪+极低碳水的美味食品。我们严格把控产品的质量、营养比例以及食品安全性，为自己，也为全国广泛生酮人群打造美食，满足大家的饮食需求。

搬迁(2023年)

多年来，我们生产的生酮食品受到了广大酮友的喜爱。由于原先的小厂房已近产能极限，2023年初，我们搬迁至上海，拥有了更新、更大、更专业的食品生产车间，产能得以翻倍，生产的食品种类也更加丰富。

我们坚信，人只有在饮食的过程中获得愉悦感，这种饮食才有长期存在的可能。酮友食品的初衷就是让生酮饮食变得快乐，让更多的人乐于接受生酮饮食，轻松享受生酮饮食带来的效果，并坚持下去，获益终身。

让每个生酮饮食的人都快乐起来



营养成分速查表

以下数据，为整份该食品中：脂肪、蛋白质、人体可吸收碳水化合物和热量的数据，详见食品标签。



脂肪
(克)



蛋白质
(克)



净碳水(克)
即人体可吸收碳水



热量
(大卡)

奶油蛋糕类

歌剧院蛋糕



60 / 11 / 4 / 587

黑森林蛋糕



53 / 9 / 5 / 521

提拉米苏蛋糕



49 / 11 / 4 / 496

梦龙蛋糕



51 / 9 / 5 / 506

原味奶油蛋糕



49 / 10 / 3 / 488

抹茶奶油蛋糕



49 / 11 / 4 / 489

榛子奶油蛋糕



53 / 11 / 5 / 532

莓果慕斯蛋糕



25 / 6 / 6 / 274

肉松卷



44 / 18 / 6 / 482

虎皮卷



32 / 11 / 2 / 333

闪电泡芙



50 / 6 / 3 / 480

梦龙奶油泡芙球



37 / 6 / 3 / 361

安格拉斯生日蛋糕(6寸)



158 / 32 / 15 / 1587

卡仕达味号角酥



58 / 13 / 3 / 575



营养成分速查表

饼干类

黑胡椒脆饼



59 / 33 / 4 / 669

帕玛森饼干



52 / 28 / 2 / 585

葱香桃酥



52 / 17 / 2 / 537

芝士蒜香片



42 / 22 / 3 / 473

蝴蝶饼



40 / 19 / 4 / 449

巧克力软曲奇(2块/份)
抹茶软曲奇(2块/份)



50 / 13 / 4 / 514
47 / 14 / 3 / 489

太妃夹心(2块/份)



52 / 13 / 2 / 519

椒盐酥饼(2块/份)



53 / 25 / 3 / 582

面包和饼类

葱油饼



50 / 32 / 4 / 590

大卷饼



37 / 40 / 4 / 505

大披萨



57 / 45 / 6 / 711

培根洋葱贝果



51 / 17 / 3 / 530

肉桂羊角包



17 / 9 / 2 / 199

咸味纤维包(4只/份)



39 / 24 / 5 / 462

夹心冰奶油包



42 / 10 / 3 / 425

毛毛虫餐包



25 / 10 / 4 / 279



营养成分速查表

时令类

咸蛋黄椰蓉月饼



44 / 14 / 3 / 458

仿豆沙味咸蛋黄月饼



46 / 16 / 3 / 484

五仁月饼



35 / 13 / 3 / 380

云腿月饼



31 / 17 / 2 / 351

巧克力味流心月饼



41 / 13 / 3 / 428

青团子(2只/份)



22 / 6 / 6 / 244

黑芝麻糯团子(2只/份)



28 / 5 / 2 / 275

汤圆糕点(4只/份)



21 / 2 / 1 / 197

桂花年糕



16 / 5 / 2 / 167

咸蛋黄大肉粽



30 / 13 / 4 / 341

其他类

芝士戚风蛋糕



27 / 10 / 2 / 288

雪花酥(2只/份)



50 / 12 / 5 / 511

蛋黄酥(1只/份)



45 / 12 / 3 / 456

原味大福/抹茶大福



39 / 3 / 3 / 373

布蕾蛋挞



51 / 10 / 3 / 501

金枪鱼魔芋米卷(寿司卷)



12 / 12 / 3 / 163

冰奶油杯



21 / 2 / 2 / 206

奶油蛋糕类

CREAM CAKE

歌剧院蛋糕

净含量:170克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

经典入酮神器, 单盒脂肪含量最高(60g)



整盒: 脂肪:60克 | 蛋白质:11克 | 净碳水:4克 | 热量:587大卡

建议搭配:

【一】: 断食18小时后, 血酮数值达到0.3mmol/L时, 吃1-2盒歌剧院蛋糕, 可在24小时左右快速进入稳定入酮状态。

【二】: 1盒歌剧院蛋糕+60克熟制肉类+大量绿叶蔬菜, 可搭配出60克脂肪:30克蛋白质的生酮一餐。

黑森林蛋糕

净含量:150克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

最新款巧克力味口味奶油蛋糕, 顶层为全手工制作的黑巧刨花, 是制作工艺最复杂的一款奶油蛋糕



整盒: 脂肪:53克 | 蛋白质:9克 | 净碳水:5克 | 热量:521大卡

建议搭配:

1盒黑森林蛋糕+50克熟制肉类+大量绿叶蔬菜, 可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

提拉米苏蛋糕

净含量:150克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

2019年上市的经典款, 由厂长自行研发;
马斯卡彭奶酪与淡奶油完美融合, 口感媲美人间版提拉米苏



整盒: 脂肪:49克 | 蛋白质:11克 | 净碳水:4克 | 热量:496大卡

建议搭配:

1盒提拉米苏蛋糕+50克熟制肉类+大量绿叶蔬菜, 可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

梦龙蛋糕

净含量:140克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

2020年上市的巧克力脆皮蛋糕, 顶层为黑巧脆皮+榛子碎的淋面, 复刻经典梦龙口感



整盒: 脂肪:51克 | 蛋白质:9克 | 净碳水:5克 | 热量:506大卡

建议搭配:

整盒黑森林蛋糕+50克熟制肉类+大量绿叶蔬菜, 可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

奶油蛋糕类

CREAM CAKE

原味奶油蛋糕

净含量:150克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

2019年上市的经典款,由厂长自行研发;
口感清爽、细腻,无限接近普通奶油蛋糕;
顶层点缀了烘烤扁桃仁片,更添层次感



整盒: 脂肪:49克 | 蛋白质:10克 | 净碳水:3克 | 热量:488大卡

建议搭配:

1盒原味奶油蛋糕+50克熟制肉类+大量绿叶蔬菜,
可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

抹茶奶油蛋糕

净含量:150克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

2019年上市的经典款,由厂长自行研发;
采用宇治若竹抹茶粉,口感清爽,是抹茶控的心头好



整盒: 脂肪:49克 | 蛋白质:11克 | 净碳水:4克 | 热量:489大卡

建议搭配:

1盒抹茶奶油蛋糕+50克熟制肉类+大量绿叶蔬菜,
可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

榛子奶油蛋糕

净含量:150克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

马斯卡彭奶酪与淡奶油的完美碰撞;
配以无糖榛子酱和表层榛子碎,口感浓郁绵绸



整盒: 脂肪:53克 | 蛋白质:11克 | 净碳水:5克 | 热量:532大卡

建议搭配:

1盒榛子奶油蛋糕+50克熟制肉类+大量绿叶蔬菜,
可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

莓果慕斯蛋糕

净含量:140克/盒
冷藏8天, 冷冻30天

采用草莓、树莓制作慕斯奶油层,口感清爽微甜;
适合喜欢水果口味和慕斯口感的人群



整盒: 脂肪:25克 | 蛋白质:6克 | 净碳水:6克 | 热量:274大卡

建议搭配:

整盒热量仅274大卡,是酮友家热量最低的一款蛋糕,
适合做生酮期间的早餐

奶油蛋糕类

CREAM CAKE

肉松卷

净含量:140克/只
冷藏8天,冷冻30天

经典蛋糕卷,自制夹心酱料;
可加热食用(微波炉加热20-30秒),体会爆浆口感



整只: 脂肪:44克 | 蛋白质:18克 | 净碳水:6克 | 热量:482大卡

建议搭配:
整份肉松卷可直接搭配绿叶蔬菜,作为生酮一餐。

虎皮卷

净含量:110克/只
冷藏8天,冷冻30天

酮友家第一款蛋糕卷;
外层是蛋黄蛋糕形成的虎皮层,有特别的口感



整只: 脂肪:32克 | 蛋白质:11克 | 净碳水:2克 | 热量:333大卡

建议搭配:
每只热量为333大卡,适合做早餐。

闪电泡芙

净含量:100克/只
冷藏8天,冷冻30天

2024年初上市的新品,连续9个月称霸销售排行榜;
脂蛋比高达8:1,是标准的入酮神器



整只: 脂肪:50克 | 蛋白质:6克 | 净碳水:3克 | 热量:480大卡

建议搭配:
【一】: 断食18小时后,血酮达到0.3mmol/L时,吃1-2份闪电泡芙,可在24小时左右快速进入稳定入酮状态。
【二】: 1盒闪电泡芙+60克熟制肉类+大量绿叶蔬菜,可搭配出50克脂肪:25克蛋白质的生酮一餐。

梦龙奶油泡芙球

净含量:90克/只
冷藏8天,冷冻30天

在纤维面包里注入奶油,表面包裹梦龙脆皮巧克力和榛子碎; 口感外脆内软,层次丰富



整只: 脂肪:37克 | 蛋白质:6克 | 净碳水:3克 | 热量:361大卡

建议搭配:
1只泡芙球的热量为361大卡,适合做早餐。

奶油蛋糕类

CREAM CAKE

安格拉斯生日蛋糕

净含量:450克/只(6寸)
冷冻30天

唯一可全国运输的6寸生日奶油蛋糕;
冷冻保存,食用前请于常温或冷藏环境下解冻



整只: 脂肪:158克 | 蛋白质:32克 | 净碳水:15克 | 热量:1587大卡

建议搭配:

- 1) 可切1/3安格拉斯蛋糕,搭配50克熟制肉类,形成50克脂肪:25克蛋白质的生酮配餐。
- 2) 如需仪式感(如过生日),可将蛋糕解冻后,点缀以生酮饮食可适量食用的莓果类水果(如草莓、树莓、蓝莓)

卡仕达味号角酥

净含量:120克/只
冷藏5天

2024年11月上市,直接雄居销量排行榜冠军。
唯一美中不足是保质期短,冷藏仅5天
你一旦爱上它,就要隔三岔五来下个单



整只: 脂肪:58克 | 蛋白质:13克 | 净碳水:3克 | 热量:575大卡

建议搭配:

- 一只号角酥可搭配50克鸡鸭鱼肉和绿叶蔬菜,形成60克脂肪:30克蛋白质的生酮正餐,脂蛋比2:1

饼干类

COOKIE

黑胡椒脆饼

净含量:100克/盒
常温10天,冷藏20天,冷冻30天

极具性价比的饼干类食品,脂蛋比接近2:1;
吃完一整盒可抵一顿生酮餐;亦可每次吃几片,当零食享用



整盒: 脂肪:59克 | 蛋白质:33克 | 净碳水:4克 | 热量:669大卡

建议搭配:

- 1) 旅行、出差必备常温食品,携带方便;
 - 2) 追剧、观影必备零食;
 - 3) 可放在办公抽屉或汽车扶手箱内,以备不时之需
- 提醒: 开封后,若没有马上吃完,请重新盖好盖子,以防受潮。

帕玛森脆饼

净含量:85克/盒
常温10天,冷藏20天,冷冻30天

采用高级干酪——帕玛森为主要原料,芝士味浓郁;
脂蛋比接近2:1;吃完1盒可抵1顿生酮餐,亦可当零食享用



整盒: 脂肪:52克 | 蛋白质:28克 | 净碳水:2克 | 热量:585大卡

建议搭配:

- 1) 旅行、出差必备常温食品,携带方便;
 - 2) 追剧、观影必备零食;
 - 3) 可放在办公桌抽屉或汽车扶手箱内,以备不时之需
- 提醒: 开封后,若没有马上吃完,请重新盖好盖子,以防受潮。

饼干类

COOKIE

葱香桃酥

净含量:90克/盒
常温10天,冷藏20天,冷冻30天

常温饼干类中脂蛋比(3:1)最高的一款



整盒: 脂肪:52克 | 蛋白质:17克 | 净碳水:2克 | 热量:537大卡

建议搭配:

- 1) 旅行、出差必备常温食品,携带方便;
- 2) 可放在办公桌抽屉或汽车扶手箱内,以备不时之需
提醒: 开封后,若没有马上吃完,请重新盖好盖子,以防受潮。

芝士蒜香片

净含量:75克/盒
常温10天,冷藏20天,冷冻30天

2024年上市的新品,脂蛋比2:1的常温饼干
新鲜大蒜配以黄油和欧芹



整盒: 脂肪:42克 | 蛋白质:22克 | 净碳水:3克 | 热量:473大卡

建议搭配:

- 1) 旅行、出差必备常温食品,携带方便;
- 2) 可放在办公桌抽屉或汽车扶手箱内,以备不时之需
提醒: 开封后,若没有马上吃完,请重新盖好盖子,以防受潮。

蝴蝶饼

净含量:75克/盒
常温10天,冷藏20天,冷冻30天

2024年全新研发,脂蛋比2:1 的常温饼干;
榛子酱口味蝴蝶酥饼



整盒: 脂肪:40克 | 蛋白质:19克 | 净碳水:4克 | 热量:449大卡

建议搭配:

- 1) 旅行、出差必备常温食品,携带方便;
- 2) 可放在办公桌抽屉或汽车扶手箱内,以备不时之需;
提醒: 开封后,若没有马上吃完,请重新盖好盖子,以防受潮。

太妃夹心

净含量:40克/块x2
冷冻20天

2023年上市,稳居销量排行榜前三;
两块独立包装



整份(2块): 脂肪:52克 | 蛋白质:13克 | 净碳水:2克 | 热量:519大卡

建议搭配:

- 1) 2块太妃夹心,搭配50克熟制肉类和绿叶蔬菜,可实现脂蛋比近2:1的生酮餐;
- 2) 1块太妃夹心,可抵半盒酮友家的提拉米苏蛋糕;
- 3) 平时冷冻保存,使夹心层更好地凝固,不至变软而影响口感。冷冻取出后可直接食用,无需解冻。

饼干类

COOKIE

巧克力软曲奇

净含量:50克/片x2
冷藏12天,冷冻30天

2023年上市,脂蛋比 4:1 的巧克力口味曲奇。



整份(2片):脂肪:50克 | 蛋白质:13克 | 净碳水:4克 | 热量:514大卡

建议搭配:

- 1) 1份曲奇为两片,共100克,可搭配50克熟制肉类和绿叶蔬菜,完成生酮一餐;
- 2) 单片曲奇热量257大卡,可作生酮早餐或下午加餐

抹茶软曲奇

净含量:50克/片x2
冷藏12天,冷冻30天

2023年上市,脂蛋比 3.3 : 1 的抹茶口味曲奇。



整份(2片):脂肪47克 | 蛋白质:14克 | 净碳水:3克 | 热量:489大卡

建议搭配:

- 1) 1份曲奇为两片,共100克,可搭配50克熟制肉类和绿叶蔬菜,完成生酮一餐;
- 2) 单片曲奇热量244大卡,可作生酮早餐或下午加餐

椒盐酥饼

净含量:55克/块x2
冷藏12天,冷冻30天

2024年全新研发,自制椒盐内馅;两块独立包装
脂蛋比2:1,单品可做生酮餐;



整份(2块):脂肪:53克 | 蛋白质:25克 | 净碳水:3克 | 热量:582大卡

建议搭配:

- 1) 2块椒盐酥饼,搭配绿叶蔬菜或黄瓜,可实现脂蛋比2:1的生酮正餐;
- 2) 可取一块做早餐(能量291大卡);
- 3) 加热口感佳:空气炸锅180度加热3分钟,可还原刚制作出炉时的口感。

面包和饼类

BREAD AND WRAP

葱油饼

净含量:80克/块x2
冷藏15天,冷冻30天

口感有筋道,颇受爱吃面食的酮友们的喜爱;
加热口感更好



整份(2只):脂肪:50克 | 蛋白质:32克 | 净碳水:4克 | 热量:590大卡

建议搭配:

- 1) 微波炉加热1分钟后,可直接食用,搭配蔬菜;
- 2) 每块葱油饼可用5克猪油小火煎,反复翻面直到上色。吸收猪油后,脂蛋比将会提升到近2:1,且口味更佳;
- 3) 用于制作生酮版羊肉泡馍餐:将葱油饼撕碎成小块后,放入热羊肉汤中食用。

大卷饼

净含量:55克/张x3
冷藏15天,冷冻30天

口感最像面粉类碳水食品的生酮美食;
加热口感更好



整份(3张):脂肪:37克 | 蛋白质:40克 | 净碳水:4克 | 热量:505大卡

建议搭配:

- 1) 直接食用,或用微波炉加热20-30秒后食用;
- 2) 将脂蛋比调到2:1的加热方法:
 - A. 油煎:每张卷饼可用13克猪油小火油煎,反复翻面直到上色;
 - B. 生酮版本的炒面:取两张卷饼,切条,用30克猪油小火炒饼丝,再配上日常蔬菜一起翻炒,可制作出一份脂蛋比2:1的炒面

大披萨

净含量:300克/只
冷藏10天,冷冻30天

浓郁的马苏里拉芝士,搭配鸡肉、香菇、彩椒等新鲜食材;
披萨一定要加热才会好吃



整只:脂肪:57克 | 蛋白质:45克 | 净碳水:6克 | 热量:711大卡

建议搭配:

- 1) 三种加热方法:烤箱180度5分钟/微波炉高火1.5分钟/空气炸锅180度4-5分钟;
- 2) 半块披萨(加热),搭配一个酮友家的冰奶油杯,形成脂蛋比2:1的生酮餐(半块披萨:29克脂肪、22克蛋白质,一个冰奶油杯:21克脂肪、2克蛋白质,两者的组合总计为:50克脂肪、24克蛋白质)

培根洋葱贝果

净含量:140克/只
冷藏8天,冷冻20天

2024年全新研发,是面包类中的集大成者,口感无限接近普通面包。



整只:脂肪:51克 | 蛋白质:17克 | 净碳水:3克 | 热量:530大卡

建议搭配:

- 1) 可冷吃,加热后食用更加美味;
- 2) 两种加热方法:微波炉高火40-50秒/空气炸锅180度3分钟。推荐空气炸锅加热,可还原制作出炉时的口感;
- 3) 单只贝果的热量为530大卡,脂蛋比3:1,可直接作为生酮一餐来吃,搭配绿叶蔬菜或黄瓜即可。

面包和饼类

BREAD AND WRAP

肉桂羊角包

净含量:75克/只
冷藏10天, 冷冻30天

2023年出品, 浓郁肉桂味, 是餐包的升级版; 脂蛋比2:1; 单只羊角包的热量为200大卡左右, 数据很好算: 1只200大卡, 2只400大卡, 3只600大卡.....



整只: 脂肪:17克 | 蛋白质:9克 | 净碳水:2克 | 热量:199大卡

建议搭配:

- 1) 推荐冷吃, 亦可加热, 配上一杯黑咖啡或热茶, 是完美的生酮早餐。
- 2) 食用时, 建议多喝一些水。本品含有较多水溶性膳食纤维, 有助于顺利噗噗。

咸味纤维包

净含量:45克/只x4
冷藏15天, 冷冻30天

最经典的餐包配方, 圆苞车前子壳粉提供高水溶性膳食纤维, 有助于顺利噗噗



整份(4只): 脂肪:39克 | 蛋白质:24克 | 净碳水:5克 | 热量:462大卡

建议搭配:

- 1) 早餐: 取2只纤维包, 微波炉加热30秒/空气炸锅180度2-3分钟, 纤维包会蓬起, 可复原到出炉时的口感。
- 2) 冰火菠萝油: 将纤维包加热后, 对半切开, 将薄片黄油夹入中间, 模拟广式点心——冰火菠萝油。此时, 脂蛋比也被调到了2:1 以上。

夹心冰奶油包

(又名: 冰麻薯欧包)

净含量:150克/只
冷藏8天, 冷冻20天

表层为香草籽奶油淋面, 内层为两种假麻薯(原味及蓝莓味); 注入桂花乌龙茶味的奶酪黄油, 有冰淇淋夹心面包的口感。



整只: 脂肪:42克 | 蛋白质:10克 | 净碳水:3克 | 热量:425大卡

建议搭配:

单只配50克熟制肉类和大量绿叶蔬菜, 做生酮正餐。

毛毛虫餐包

净含量:100克/只
冷藏8天, 冷冻30天

2025年全新上市新品



整只: 脂肪:25克 | 蛋白质:10克 | 净碳水:4克 | 热量:279大卡

建议搭配:

一只毛毛虫餐包仅279大卡热量, 配上黑咖啡或热茶, 是完美的生酮早餐

时令类

SEASONAL DELICACIES

咸蛋黄椰蓉月饼

净含量:100克/只
冷藏12天, 冷冻30天

中秋节时令月饼,内馅为椰蓉包裹的大颗咸蛋黄



整只: 脂肪:44克 | 蛋白质:14克 | 净碳水:3克 | 热量:458大卡

建议搭配:

可略配鸡鸭鱼肉和大量绿叶蔬菜作为生酮正餐。

仿豆沙味咸蛋黄月饼

净含量:100克/只
冷藏12天, 冷冻30天

扁桃仁粉+可可粉+赤藓糖醇的搭配,模拟豆沙口感;
内馅为大颗咸蛋黄



整只: 脂肪:46克 | 蛋白质:16克 | 净碳水:3克 | 热量:484大卡

建议搭配:

可单品成为生酮一餐,配一些绿叶蔬菜即可。

五仁月饼

净含量:100克/只
冷藏12天, 冷冻30天

中秋月饼中的爆款,多种高脂坚果的组合,口感超越普通版五仁月饼,广受好评。



整只: 脂肪:35克 | 蛋白质:13克 | 净碳水:3克 | 热量:380大卡

建议搭配:

可搭配红茶或黑咖啡,单独作为生酮早餐食用。

云腿月饼

净含量:100克/只
冷藏12天, 冷冻30天

滇式月饼,内馅采用整块火腿手工切丁+调味制作而成;
需加热,口感更佳。



整只: 脂肪:31克 | 蛋白质:17克 | 净碳水:2克 | 热量:351大卡

建议搭配:

- 1) 微波炉加热30秒后,趁热食用,口感最佳;
- 2) 可搭配红茶或黑咖啡,单独作为生酮早餐食用。

时令类

SEASONAL DELICACIES

巧克力味流心月饼

净含量:100克/只
冷藏12天, 冷冻30天

2024年全新上市;区别于通常的流心月饼,这款月饼在冷藏温度下,也可保持流心。



整只: 脂肪:41克 | 蛋白质:13克 | 净碳水:3克 | 热量:428大卡

建议搭配:

由于本产品制作难度较高,只在中秋节期间或偶尔上线售卖,可冷冻保存。吃前放置于0-8℃冷藏解冻。可略配鸡鸭鱼肉和大量绿叶蔬菜作为生酮正餐。

青团子

净含量:60克/只x2
冷藏10天, 冷冻30天

2020年上市,清明节时令产品;糯叽叽的口感出自圆苞车前子壳粉和魔芋粉,高水溶性膳食纤维,对噗噗有帮助。



整份(2只): 脂肪:22克 | 蛋白质:6克 | 净碳水:6克 | 热量:244大卡

建议搭配:

- 1) 单只仅122大卡,可作为两餐间的点心零食。
- 2) 整份两只可作为一顿早餐。
- 3) 可以冷吃,也可以热吃(拆掉全部包装后微波炉加热15-20秒,时间很短,加热过程请不要离开)

黑芝麻糯团子

净含量:55克x2只
冷藏10天, 冷冻30天

2020年上市,黑芝麻和扁桃仁片的内馅;糯叽叽的外皮,出自圆苞车前子壳粉和魔芋粉,是高水溶性的膳食纤维,对噗噗有帮助



整份(2只): 脂肪:28克 | 蛋白质:5克 | 净碳水:2克 | 热量:275大卡

建议搭配:

- 1) 单只仅137大卡,可作为两餐间的点心零食。
- 2) 整份两只可作为一顿早餐。
- 3) 可冷吃,也可以热吃(拆掉全部包装后微波炉加热15-20秒,时间很短,加热过程请不要离开)

汤圆糕点

净含量:33克x4只
冷冻30天

元宵节时令产品;水溶性膳食纤维含量很高的食品



整份(4只): 脂肪:21克 | 蛋白质:2克 | 净碳水:1克 | 热量:197大卡

建议搭配:

- 1) 脂蛋比高达9:1, 故很多汤圆爱好者,拿两包(8只)作为入酮神器使用。
- 2) 整份汤圆(4只装)的热量是197大卡,作为一年四季的早餐,都很合适。
- 3) 可水焖、微波炉干打、微波炉湿打、油煎等多种加热方法(具体参见产品包装上的加热说明)

时令类

SEASONAL DELICACIES

桂花年糕

净含量:200克/盒(4片)
冷藏10天,冷冻30天

水溶性膳食纤维含量很高的生酮食品,有助于改善膳食纤维不足而导致的噗噗困难。



整份(4片): 脂肪:16克 | 蛋白质:5克 | 净碳水:2克 | 热量:167大卡

建议搭配:

- 1) 每片年糕仅约40大卡热量,建议每天食用1片,补充水溶性膳食纤维,热量可大致忽略。
- 2) 睡前如有饥饿感,可食用一片年糕,配合喝点水,即可快速产生饱腹感,热量可忽略。

咸蛋黄大肉粽

净含量:145克/只
冷藏10天,冷冻30天

端午节时令款。用花椰菜替代糯米粉,配合圆苞车前子壳粉和魔芋粉制作的高膳食纤维食品。



整只: 脂肪:30克 | 蛋白质:13克 | 净碳水:4克 | 热量:341大卡

建议搭配:

- 1) 脂蛋比2.3:1,整只341大卡的热量是生酮早餐的最佳选择之一
- 2) 冷吃口感不佳,必须加热才好吃:拆掉包装,粽叶不拆,连带粽叶微波炉高火加热1分钟后,剥掉粽叶食用,口感最佳。

其他类

OTHERS

芝士戚风蛋糕

净含量:90克/盒
冷藏8天,冷冻30天

酸奶油制作的戚风蛋糕



整盒: 脂肪:27克 | 蛋白质:10克 | 净碳水:2克 | 热量:288大卡

建议搭配:

单份热量仅288大卡,适合作为早餐食用

雪花酥

净含量:50克/块x2
冷冻20天

2024年上市,2块独立包装,小身材大能量



整份(2块): 脂肪:50克 | 蛋白质:12克 | 净碳水:5克 | 热量:511大卡

建议搭配:

- 1) 2块雪花酥,搭配50克熟制肉类和绿叶蔬菜,可完成脂蛋比接近2:1的生酮一餐。
- 2) 1块雪花酥,约为半盒提拉米苏蛋糕的数据。
- 3) 冷冻保存,不宜冷藏。此品水分含量极少而油分含量高,冷冻储存并不会将其变梆硬,反而咬起来口感刚好,像大块牛轧糖。

其他类

OTHERS

蛋黄酥

净含量:85克/只
冷藏12天,冷冻30天

2019年上线,至今依旧是酮友家的经典。



整只:脂肪:45克 | 蛋白质:12克 | 净碳水:3克 | 热量:456大卡

建议搭配:

- 1) 脂蛋白比3.7:1,可搭配少量鸡鸭鱼肉(40-50克)完成生酮一餐。
- 2) 可以冷吃,热吃口感更佳(整只加热过程中可能会裂开,为此现象,可先对半切开后,再放入微波炉加热20秒)

原味大福/抹茶大福

净含量:120克/只
冷冻30天

内馅:马斯卡彭奶酪+黄油配+黑巧脆片,脂蛋白比高达11:1,是酮友家脂蛋白最高的两款产品,吃一个大福约等于摄入40克纯脂肪。

外皮:圆苞车前子壳粉制成,富含水溶性膳食纤维,增加饱腹感,助消化。



整只原味:脂肪:39克 | 蛋白质:3克 | 净碳水:3克 | 热量:373大卡

整只抹茶:脂肪:42克 | 蛋白质:4克 | 净碳水:2克 | 热量:393大卡

建议搭配:

- 1) 经典入酮神器:断食18小时后,血酮达0.3mmol/L时,吃1-2个大福,24小时左右可稳定入酮。
- 2) 外食防退酮:出门前吃一个大福,补充40克脂肪,且因外皮有充分的水溶性膳食纤维可增加饱腹感,避免外食时摄入过多蛋白质导致退酮。
- 3) 冷冻保存:食用前需先解冻至变软,口感类似冰淇淋。

布蕾蛋挞

净含量:100克/只
冷藏8天,冷冻20天

2024年全新研发,唯一一款蛋挞类食品;
布丁层口感类似广式点心“姜汁撞奶”



整只:脂肪:51克 | 蛋白质:10克 | 净碳水:3克 | 热量:501大卡

建议搭配:

单品51克脂肪10克蛋白质的特性,使得其可以替代一盒蛋糕,搭配50克鸡鸭鱼肉和绿叶蔬菜,来完成脂蛋白比2:1的生酮一餐(51克脂肪:25克蛋白质)

冰奶油杯

净含量:75克/只
冷冻30天

使用高级香料”斯里兰卡香草荚”调制的三层冰激淋口味奶油杯



整只:脂肪:21克 | 蛋白质:2克 | 净碳水:2克 | 热量:206大卡

建议搭配:

因其脂蛋白比高达10:1,类似吃21克纯油而蛋白质可忽略不计,因此常被用作百搭食品,任何时候一餐中蛋白质略多,可用冰奶油杯当成一个补油的工具来用。

金枪鱼魔芋米卷

净含量:120克/只
冷藏8天, 冷冻20天

日式寿司卷, 采用魔芋米模仿米饭, 热量较低。



整只: 脂肪:12克 | 蛋白质:12克 | 净碳水:3克 | 热量:163大卡

建议搭配:

- 1) 直接当作早餐, 或作为两餐之间点心食用。
- 2) 本品脂蛋比1:1, 但因整份仅含12克脂肪和12克蛋白质, 蛋白质总量不多, 因此可独立作为生酮期间早餐或者点心。

旗下电商平台

淘宝
Taobao



搜索: 酮友食品



或扫描下列店铺二维码:



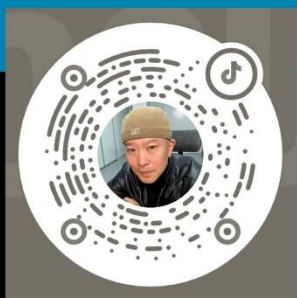
淘宝店铺:
酮友生酮食品



抖店:
酮友生酮食品



微信小店:
酮友食品菲糖世家



抖音

酮花顺厂长

小红书

酮花顺的
酮友食品



微信公众号

酮友生酮食品



酮花顺厂长：
pangliu23456



微信扫一扫或直接添加好友
领取更全面的生酮资料并进生酮大群学习