

<b>Résumé</b>	<b>Introduction</b>	.....	...
.....	<b>4 Chapitre 1 : Qu'est-ce que le régime</b>		
<b>cétogène ?</b>	.....	<b>7</b>	<b>Chapitre 3 - Alimentation</b>
<b>Céto et cancer</b>	.....	<b>17</b>	<b>Chapitre</b>
<b>4 - Régime céto et épilepsie</b>	.....	<b>22</b>	
<b>Chapitre 5 - Régime céto et pression</b>	.....		
.....	<b>25</b>	<b>Chapitre 6 - Qu'est-ce que je mange avec un régime céto ?</b>	
.....	<b>28</b>	<b>Chapitre 7 - Régime Keto pour une perte de poids</b>	
<b>rapide</b>	.....	<b>35</b>	<b>Chapitre 8 - Commencer le régime Keto</b>
.....	.....	<b>43</b>	<b>Chapitre 9 - Recette Keto</b>
.....	.....	<b>50</b>	<b>Conclusion</b>
.....	.....	<b>66</b>	

## Introduction

Même si le régime cétogène existe depuis près d'un siècle, il gagne rapidement en popularité aujourd'hui. Il y a une raison pour laquelle le céto est si apprécié. Ce n'est pas un régime à la mode.

Cela fonctionne vraiment et présente d'énormes avantages pour la santé en plus de la perte de poids. Lorsque vous suivez le régime Keto, vous nourrissez votre corps exactement ce dont il a besoin, c'est-à-dire l'élimination des toxines qui le ralentissent.

Le régime Keto se concentre sur une faible teneur en glucides, que le corps convertit en énergie pour accélérer la perte de poids. Quel est exactement le problème avec les glucides riches et pourquoi devriez-vous les éviter ? Les glucides sont convertis en glucose et provoquent une augmentation de l'insuline.

Lorsque l'insuline pénètre dans la circulation sanguine pour traiter le glucose, elle devient la principale source d'énergie. Un pic d'insuline peut également entraîner un stockage des graisses.

Le corps utilise les glucides et les graisses comme source d'énergie, les premiers étant la principale source d'énergie. Ainsi, plus vous consommez de glucides dans votre alimentation quotidienne, moins de graisses sont brûlées pour produire de l'énergie. Au lieu de cela, l'augmentation de l'insuline entraînera un stockage plus important des graisses.



Lorsque vous consommez moins de glucides, le corps entre dans un état appelé cétose. D'où le nom de ce régime pauvre en glucides. La cétose aide le corps à survivre avec moins de nourriture.

En étant en cétose, vous « entraînez » votre corps à utiliser les graisses comme principale source d'énergie au lieu des glucides, tout simplement parce qu'il n'y a pratiquement aucun glucide au départ.

Pendant la cétose, le foie décompose les graisses en cétones, ce qui permet au corps d'utiliser les graisses comme source d'énergie. Lors d'un régime céto, on ne se prive pas de calories ; nous privons le corps de glucides.

Cela rend la perte de poids facile et naturelle. Plus tard, vous apprendrez que le régime céto présente de nombreux avantages supplémentaires pour la santé, au-delà de la perte de graisse.

Le régime céto est un régime facile, mais certaines personnes manquent de haricots et de pain. Il faut un peu de temps pour s'y habituer, car commencer quelque chose de nouveau est un défi, après tout.

Mais en fin de compte, vous vous sentirez tellement mieux physiquement et mentalement que vous seriez heureux d'éviter les glucides une fois pour toutes. Et pouvoir manger du bacon pendant un régime a ses récompenses !



## Chapitre 1 : Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Le régime cétogène est un régime faible ou nul en glucides, mais il diffère des autres régimes faibles en glucides (tels que Paléo) en ce sens qu'il manipule délibérément les proportions de glucides, de graisses et de protéines pour transformer les graisses en la principale source d'énergie du corps. carburant.

Notre corps est habitué à utiliser les glucides comme carburant. Les graisses, qui constituent une source secondaire de carburant, sont rarement utilisées. Cela signifie que l'excès de graisse est stocké et continue à ajouter du poids.

Les seuls moyens de réduire les graisses avec un régime « normal » sont de consommer moins de graisses et de faire beaucoup d'exercice pour augmenter la dépense énergétique provenant de votre apport calorique quotidien, c'est pourquoi la plupart des gens ne peuvent pas perdre de poids avec un régime conventionnel.



D'un autre côté, le régime cétogène utilise les graisses comme carburant, ce qui signifie qu'elles sont utilisées au lieu d'être stockées. La perte de poids devient alors facile. En plus de la perte de poids, le régime cétogène est connu comme le régime « de guérison ».

Il a été prouvé qu'un manque de sucre aide et prévient de nombreuses maladies telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le cancer, l'épilepsie et de nombreux symptômes du vieillissement. La manipulation des glucides, des graisses et des protéines est essentielle pour entrer en cétose.

Il s'agit d'un état dans lequel le corps, privé des glucides et du sucre habituels, est obligé d'utiliser les graisses comme carburant principal. Ainsi, la proportion de graisses et de protéines est nettement supérieure à celle des glucides en général.

Bien entendu, consommer moins de glucides signifie également réduire la quantité d'insuline dans votre corps. Moins d'insuline ; Moins de stockage de glucose et de graisse. C'est pourquoi le régime ceto a si bien réussi à aider les personnes atteintes de diabète.

Ajuste naturellement le niveau de sucre. La proportion de glucides, de lipides et de protéines peut varier.

De nombreuses personnes s'autorisent jusqu'à 50 grammes de glucides par jour tout en perdant du poids.

Avec un régime plus strict, l'apport en glucides peut être compris entre 15 et 20 grammes par jour. Moins il y a de glucides, plus la perte de poids est rapide, mais le régime est très flexible. Avec le régime céto, vous ne comptez pas les calories.

Vous comptez les glucides et ajustez votre apport en glucides par rapport aux graisses et aux protéines. Un régime céto typique tirera 60 % de ses calories des graisses, 15 à 25 % des calories des protéines et 25 % des calories des glucides. La seule limitation de l'alimentation est le sucre, qu'il faut éviter.

Le régime cétogène n'est pas une mode. De nombreuses études scientifiques ont montré les bienfaits et les effets curatifs de la cétose.

Discutez du régime cétogène avec votre médecin si vous souhaitez consommer moins de sucre, perdre du poids ou comme mesure préventive contre des problèmes de santé vulnérables.



## Chapitre 2 – Avantages du régime Keto

Bien que le régime céto soit communément connu comme un régime de perte de graisse rapide, il contient en réalité bien plus qu'il n'y paraît. En fait, la perte de poids et les niveaux d'énergie plus élevés ne sont que des sous-produits du régime céto, une sorte de bonus.

Il est scientifiquement prouvé que le régime céto présente de nombreux avantages médicaux supplémentaires.



Commençons par affirmer qu'un régime riche en glucides, avec ses nombreux ingrédients et sucres transformés, n'a absolument aucun avantage pour la santé. Ce ne sont que des calories vides, et la plupart des aliments transformés ne servent qu'à priver le corps des nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé.

Voici une liste des avantages réels de réduire vos glucides et de manger des graisses qui se transforment en énergie :

## **Contrôle de la glycémie**

Maintenir la glycémie à un faible niveau est essentiel à la gestion et à la prévention du diabète. Le régime céto s'est avéré extrêmement efficace pour prévenir le diabète. De nombreuses personnes souffrant de diabète sont également en surpoids.

Cela en fait un régime naturel et facile pour perdre du poids. Mais le régime céto fait plus. Les glucides sont convertis en sucre, ce qui peut entraîner un pic de sucre chez les diabétiques. Un régime pauvre en glucides prévient ces pics et vous permet de mieux contrôler votre glycémie.

### **concentration mentale**

Le régime céto est basé sur des protéines, des graisses et une faible teneur en glucides. Comme nous l'avons déjà évoqué, cela oblige les graisses à devenir la principale source d'énergie. Il ne s'agit pas du régime alimentaire occidental normal, qui peut être assez déficient en nutriments, notamment en acides gras, nécessaires au bon fonctionnement du cerveau.

Lorsque les personnes souffrent de maladies cognitives, comme la maladie d'Alzheimer, le cerveau n'utilise pas suffisamment de glucose, il manque donc d'énergie et le cerveau a du mal à fonctionner à un niveau élevé. Le régime céto fournit une source d'énergie supplémentaire au cerveau.

Une étude de l'American Diabetes Association a révélé que les diabétiques de type 1 amélioreraient leurs fonctions cérébrales après avoir consommé de l'huile de coco. Cette même étude a indiqué que les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer pourraient avoir une meilleure capacité de mémoire avec un régime céto.

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont constaté de meilleurs scores de mémoire, ce qui peut être corrélé à la quantité de niveaux de cétones présents. Que signifie cette étude pour la personne moyenne ?

En mettant l'accent sur les acides gras comme les oméga 3 et oméga 6 présents dans les fruits de mer, le régime céto fournira probablement au cerveau les nutriments supplémentaires nécessaires pour l'aider à atteindre un état mental plus sain.

Le tissu cérébral est en grande partie constitué d'acides gras (vous avez entendu parler du poisson comme de la « nourriture du cerveau »), et augmenter votre consommation de ces acides gras conduira logiquement à une meilleure santé cérébrale.

Notre corps ne produit pas lui-même d'acides gras ; Nous ne pouvons l'obtenir que par notre alimentation. Et le régime céto est riche en acides gras.

Un régime riche en glucides peut conduire à un cerveau « brumeux » où vous avez des difficultés à vous concentrer. La concentration devient devenir plus facile avec l'augmentation de l'énergie fournie par le régime céto.

En fait, de nombreuses personnes qui n'ont ni besoin ni désir de perdre du poids utilisent le régime cétogène pour améliorer les fonctions cérébrales.

### **Augmentation de l'énergie**

Il n'est pas rare, et c'est devenu presque normal, de se sentir fatigué et épuisé en fin de journée à cause d'un régime pauvre en glucides. La graisse est une source d'énergie plus efficace, vous permettant de vous sentir plus vital que lors d'une ruée vers le « sucre ».

### **Acné**

Bien que la plupart des avantages d'un régime cétogène soient bien documentés, un avantage surprend certaines personnes : une meilleure peau et moins d'acné. L'acné est assez courante. Quarante pour cent des adolescents en souffrent, et de nombreux adultes aussi.

Même si l'on a toujours pensé que l'acné était au moins exacerbée par une mauvaise alimentation, des recherches contrôlées sont toujours en cours. Cependant, de nombreuses personnes suivant un régime cétogène ont signalé une peau plus claire. Il peut y avoir une raison logique. Une étude de 1972 a révélé que des niveaux élevés d'insuline peuvent provoquer l'apparition d'acné.

Étant donné qu'un régime céto maintient l'insuline à un niveau bas et sain, il pourrait très bien affecter la santé de la peau. De plus, l'acné se développe grâce à l'inflammation. Le régime cétogène soulage et réduit l'inflammation, permettant ainsi au corps de réduire les poussées d'acné.

Les acides gras, présents en abondance dans le poisson, sont des anti-inflammatoires connus. Bien que des recherches soient encore en cours, il semble probable qu'un régime cétonique ait des effets bénéfiques pour une peau plus claire, plus saine et plus éclatante.

## **Keto et anti-âge**

De nombreuses maladies sont une conséquence naturelle du processus de vieillissement. Bien qu'aucune étude n'ait été réalisée sur les humains, des études sur des rats ont montré une amélioration des cellules cérébrales grâce à un régime céto.

Plusieurs études ont montré un effet positif du régime cétonique sur les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Ce que nous savons, c'est qu'une alimentation riche en nutriments et en antioxydants, pauvre en sucre, riche en protéines et en graisses saines, bien que pauvre en glucides, améliore notre santé globale.

Elle nous protège des toxines d'une mauvaise alimentation. Des recherches indiquent également que l'utilisation d'acides gras comme carburant au lieu du sucre peut ralentir le processus de vieillissement, probablement en raison des effets négatifs du sucre sur notre bien-être général.

De plus, le simple fait de manger moins et de consommer moins de calories constitue un problème de santé fondamental, car il prévient l'obésité et ses effets secondaires inhérents. Jusqu'à présent, les études ont été limitées.

Cependant, compte tenu des puissants effets positifs du régime cétogène sur notre santé, il est logique de supposer que ce régime nous aidera à vieillir de manière plus naturelle, tout en retardant l'effet naturel du vieillissement.

Une alimentation occidentale normale, riche en sucres et en aliments transformés, est certainement nocive pour prévenir les signes du vieillissement.

### **Céto et faim**

L'une des principales raisons pour lesquelles les régimes échouent est la faim.

Les personnes qui suivent un régime ont faim, se privent et abandonnent tout simplement. Un régime pauvre en glucides laisse naturellement les gens rassasiés et satisfaits.

Moins de faim signifie que les gens suivront un régime plus longtemps tout en consommant moins de calories.

## Céto et Vision

Les diabétiques savent qu'une glycémie élevée peut entraîner un risque plus élevé de développer une cataracte. Étant donné que le régime céto contrôle les niveaux de sucre, il peut aider à maintenir la vision et à prévenir les cataractes. Cela a été prouvé dans plusieurs études impliquant des patients diabétiques.

## Classe et autisme

Nous savons que le régime céto affecte les fonctions cérébrales. Dans une étude sur l'autisme, il a été constaté qu'il avait également un effet positif sur l'autisme. Trente enfants autistes ont été soumis au régime céto. Tous ont montré une amélioration du comportement autistique, en particulier ceux du spectre autistique le plus léger.

Bien que d'autres études soient nécessaires, les résultats ont été extrêmement positifs.



### **Chapitre 3 – Régime céto et cancer**

Le cancer est devenu une maladie grave dans notre société moderne. Même si le cancer n'était pas un facteur majeur avant le 20ème siècle (il existait bien sûr), notre alimentation moderne et notre mode de vie sédentaire ont fait du cancer la deuxième cause de décès, avec 1 600 Américains mourant chaque jour de cette maladie.

Il semble que notre corps ne réagisse pas bien à l'exposition quotidienne à des toxines. Bien que tout traitement contre le cancer doive être guidé par votre médecin, c'est une bonne idée de discuter du régime céto et de ce qu'il peut faire pour aider à traiter cette maladie.

Un régime céto spécifique au cancer peut contenir jusqu'à 90 % de matières grasses. Il y a une bonne raison à cela. Ce que les médecins savent, c'est que les cellules cancéreuses se nourrissent de glucides et de sucre. C'est ce qui les aide à grandir et à se multiplier.

Comme nous l'avons vu, le régime céto réduit drastiquement la consommation de glucides et de sucre, à mesure que notre métabolisme est altéré. En substance, le régime céto élimine la « nourriture » dont se nourrissent les cellules cancéreuses et les affame. Le résultat est que les cellules cancéreuses peuvent mourir, se multiplier plus lentement ou diminuer.

Une autre raison pour laquelle un régime céto est capable de ralentir la croissance des cellules cancéreuses est qu'en réduisant les calories, les cellules cancéreuses ont moins d'énergie pour se développer et croître.

L'insuline aide également les cellules à se développer. Étant donné que le régime céto réduit le niveau d'insuline, il diminue la croissance des cellules tumorales. Lors du régime céto, le corps produit des cétones. Bien que le corps soit alimenté par les cétones, les cellules cancéreuses ne le sont pas.

Par conséquent, un état de cétose peut aider à réduire la taille et la croissance des cellules cancéreuses. Une étude a suivi la croissance des tumeurs chez des patients souffrant d'un cancer du tube digestif. Parmi les patients ayant suivi un régime riche en glucides, les tumeurs ont augmenté de 32,2 %.

Les patients sous régime céto ont montré une croissance de 24,3 % de leur tumeur. La différence est assez significative. Une autre étude a porté sur cinq patients ayant combiné une chimiothérapie avec un régime céto. Trois de ces patients sont entrés en rémission. Deux patients ont vu leur maladie progresser lorsqu'ils ont arrêté le régime céto.

Des études supplémentaires sont nécessaires, mais ces chiffres sont encourageants.

Le régime cétogène peut aider à prévenir le cancer chez les patients diabétiques. Les personnes atteintes de diabète courent un risque plus élevé de développer un cancer en raison d'un taux de sucre dans le sang élevé.

Étant donné que le régime cétogène est extrêmement efficace pour réduire le taux de sucre dans le sang, il peut prévenir l'apparition initiale du cancer. D'après ce que les recherches ont montré jusqu'à présent, le régime cétogène peut :

1. Arrêtez la croissance des cellules cancéreuses.
2. Aidez à remplacer les cellules cancéreuses par des cellules saines.
3. Changer le métabolisme du corps et permettre aux cellules cancéreuses de « mourir de faim » en les privant de la nutrition nécessaire.
4. En abaissant le niveau d'insuline du corps, le corps cétogène peut prévenir l'apparition de cellules cancéreuses. Avec un régime cétogène spécifiquement contre le cancer, vos graisses devraient être de 75 à 90 %, vos protéines de 15 à 20 % et moins de 5 % de glucides.

## **Aliments à manger**

1. Oeuf, jaunes compris
2. Tous les légumes verts et feuillus, comme le chou-fleur, l'avocat, les champignons, les poivrons, les concombres et les tomates.
3. Lorsque vous choisissez des produits laitiers, optez pour la version complète composée de fromages, de beurre, de crème sure, de yaourt et de lait.
4. Mangez des noix, des amandes, des noisettes, des graines de tournesol et de citrouille.

## **Aliments à consommer avec modération**

1. Consommez chaque jour une portion de légumes-racines comme les ignames, les panais, les carottes et les navets.
2. Les fruits contiennent du sucre, alors traitez-les comme des bonbons. Un petit morceau par jour.
3. Un verre de vin sec une fois par semaine. Pas de cocktails avec des sucres.
4. Un petit morceau de chocolat contenant 75 pour cent ou plus de cacao une fois par semaine.

## **Aliments à éviter**

1. Tout aliment contenant du sucre, y compris les céréales ;  
boissons gazeuses, jus de fruits et boissons pour sportifs, friandises  
et chocolat. Limitez autant que possible les édulcorants artificiels.
2. Les féculents comme les pâtes et les pommes de terre, le pain, les chips et les  
chips, les huiles de cuisson et la margarine.
3. Toutes les bières



## Chapitre 4 – Régime céto et épilepsie

L'utilisation initiale du régime céto n'avait rien à voir avec la perte de poids ou le contrôle du diabète, pour lesquels il est maintenant si bien connu. Au lieu de cela, le régime a été créé par un médecin en 1924 pour aider ses patients souffrant d'épilepsie.

L'épilepsie est un trouble du système nerveux qui peut provoquer des crises récurrentes à tout moment. Les symptômes peuvent être des spasmes et des convulsions, ou une vision psychologique inhabituelle du monde. Dans tous les cas, cela est dû à une activité cérébrale anormale.

La gravité des symptômes varie d'une personne à l'autre. Une personne reçoit un diagnostic d'épilepsie seulement si elle souffre de plus de deux crises au cours d'une journée entière. Tout le monde peut souffrir de ce trouble, mais il semble affecter davantage les jeunes enfants, peut-être parce que le jeune cerveau est encore en développement.

Les crises sont souvent gérées par des médicaments. Parfois, ils travaillent ; parfois non. Dès 1924, le Dr Russell Wilder de la clinique Mayo a mené des recherches révolutionnaires et créé le régime cétogène pour aider les enfants souffrant d'épilepsie.

Il s'est avéré remarquablement efficace, mais les médecins ont perdu tout intérêt lorsque de nouvelles attaques contre les médicaments antiseptiques sont arrivées sur le marché.

Il était plus facile de prescrire des médicaments que de discuter de régime. Cependant, les personnes qui ont utilisé le régime céto pour traiter les convulsions ont continué à connaître des succès notables.

Aujourd'hui, les médecins recommencent à utiliser un régime riche en glucides et en graisses pour traiter leurs patients. Les résultats étaient extrêmement prometteurs. En 1998, le Journal of Pediatrics a publié une étude portant sur 150 enfants souffrant de convulsions malgré la prise de médicaments antiépileptiques populaires.

Les enfants ont été soumis au régime cétogène pendant un an et les chercheurs ont évalué leurs progrès. Quarante-trois pour cent des sujets participaient toujours à l'étude après 3 mois. Plus d'un tiers des enfants ont connu une réduction de 90 % de leurs crises.

À la fin de l'année, un peu plus de la moitié des participants restaient au régime et un quart d'entre eux ont constaté une réduction de 90 % de leurs crises. Les chiffres indiquent que le régime céto a un effet extrêmement positif sur les enfants souffrant de convulsions.

Les chercheurs le considèrent dans de nombreux cas comme plus efficace que les médicaments. Pour toute personne ayant des enfants souffrant de convulsions, l'inclusion d'un régime céto dans le traitement de l'enfant doit être discutée avec son médecin.

D'autres recherches sur les effets du régime ceto sur l'épilepsie infantile ont porté sur 145 enfants. Les enfants ont été divisés en deux groupes, un groupe étant traité avec des médicaments tandis que l'autre groupe recevant un régime cétogène.

Soixante-quatorze pour cent des participants au régime cétogène ont réussi à réduire les crises. De plus en plus d'études ont été menées sur l'épilepsie infantile et le régime ceto. Celles-ci ont suscité un nouvel intérêt considérable au sein de la profession médicale.



## Chapitre 5 – Régime Keto et

### pression

#### Artériel

Un tiers des adultes américains souffrent d'hypertension artérielle. Il s'agit d'un problème de santé grave pouvant entraîner des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Évidemment, plus la tension artérielle est élevée, plus le risque est grand.

Le vieillissement et l'obésité augmentent considérablement les risques de développer une hypertension artérielle.

La tension artérielle est généralement traitée avec divers médicaments, dont certains peuvent avoir des effets secondaires. La meilleure tension artérielle est de 120/80. L'hypertension artérielle est le résultat de l'hypertension, et les causes ne sont pas toujours claires, mais nous vivons dans un monde de plus en plus tendu, de plus en plus de personnes souffrent d'hypertension artérielle.

C'est un fait connu que les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ont souvent un excès de graisse abdominale et peuvent courir un risque de diabète de type 2. Pour aller à la racine de tous ces problèmes, il faudra peut-être changer de mode de vie.

Les symptômes de l'hypertension artérielle peuvent être causés par une surcharge en glucides dans l'alimentation, supérieure à ce que le corps est capable de gérer. Comme nous l'avons déjà mentionné, les glucides sont convertis en sucres, ce qui augmente le taux de sucre dans le sang, obligeant le corps à créer de l'insuline supplémentaire.

L'insuline stocke les graisses et une trop grande quantité d'insuline peut conduire à l'obésité. Tout cela peut avoir un effet négatif sur votre tension artérielle. Consommer moins de glucides abaisse à la fois votre taux d'insuline et votre tension artérielle.

Ce simple changement de régime peut faire une énorme différence sur votre tension artérielle. Dans une étude intéressante publiée dans les Archives of Internal Medicine, 146 personnes en surpoids ont participé à une expérience de perte de poids.

Les gens étaient divisés en deux groupes. Un groupe a été soumis à un régime cétogène contenant un maximum de 20 grammes de glucides, tandis que l'autre groupe a reçu le médicament orlistat et a été invité à suivre un régime faible en gras.

Les deux groupes ont montré une perte de poids similaire. Ce qui a surpris les chercheurs, c'est que la moitié du groupe céto a montré une diminution de la tension artérielle, alors que seulement 21 % du groupe suivant un régime faible en gras ont présenté une diminution de la tension artérielle.

Même si la perte de poids elle-même entraînerait une réduction de la tension artérielle, l'étude suggère qu'une diminution de l'apport en glucides pourrait contribuer à réduire encore davantage la tension artérielle.

Il a été constaté que le potassium avait un effet considérable sur l'hypertension mineure.

Les médecins recommandent au moins 4 700 mg de potassium par jour à toute personne souhaitant abaisser sa tension artérielle.

**Les aliments riches en potassium sont :**

□ Avocat □ Courge

poivrée □ Bananes □

Eau de coco □

Abricots secs □

Grenade □ Saumon

□ Épinards □

Patates douces □

Haricots blancs

Bien que tous ces aliments soient autorisés dans le régime cétogène, limitez votre consommation de patates douces et de haricots, qui sont riches en amidon et peuvent contenir un niveau élevé de glucides.



## Chapitre 6 – Que dois-je manger avec un régime céto ?

Certaines personnes associent le régime céto au gros mot « graisse » et s'empressent de le rejeter. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. La graisse est autorisée car elle est transformée en énergie.

Notre corps a besoin de graisses saines pour prospérer.

Les autres aliments du régime ne pourraient pas être plus sains.

Lorsque vous mangez céto, vous remplissez votre corps de nutriments. Jetons un coup d'œil aux aliments que vous mangerez.

Comme ce livre l'a déjà souligné, éliminer les aliments transformés et le sucre est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé globale. Les aliments transformés sont remplis de conservateurs toxiques qui ne font rien pour vous mais vous privent d'une bonne santé. Le frais est toujours meilleur.

Lorsque vous achetez quelque chose au marché, prenez l'habitude de lire les étiquettes. Ils peuvent être très sournois et révélateurs. Gardez vos glucides en dessous de 50 grammes par jour et vous ressentirez la différence. Un régime céto plus strict contiendra environ 20 grammes de glucides par jour.

## **Aliments à manger avec un régime cétogène**

### **1. Fruits de mer**

Tout le monde connaît les acides gras, les vitamines et les minéraux sains contenus dans les fruits de mer. Très peu d'entre nous mangent suffisamment. Le régime cétogène encourage la consommation de tout ce qui est marin. Les crevettes et les crabes ne contiennent pas de glucides et les autres fruits de mer n'en contiennent qu'une petite quantité.

Les poissons gras, comme le saumon et les sardines, sont fortement recommandés en raison de leur teneur élevée en acides gras oméga.

Le poisson est vraiment un aliment cérébral. Savourez au moins deux portions ou plus de fruits de mer par semaine avec le régime cétogène. Le thon nature en conserve compte comme un fruit de mer.

### **2. Légumineuses**

Un régime qui recommande des légumes verts à feuilles illimités peut-il être tout sauf sain ? Ils sont extrêmement pauvres en glucides et regorgent de vitamines, d'antioxydants et de fibres dont nous avons besoin quotidiennement.

On pense que les légumes verts comme le brocoli, les épinards et le chou frisé réduisent le risque de maladie cardiaque et de cancer. Le chou-fleur et les navets peuvent être préparés pour ressembler et avoir le goût de riz ou de purée de pommes de terre, avec beaucoup moins d'amidon et de glucides.

Les légumes féculents comme les pommes de terre ou les betteraves contiennent des glucides et devraient être limités au régime céto.

### **3. Produits laitiers**

le. Il existe des fromages pour satisfaire tous les goûts. Ils sont riches en graisses pour l'énergie, riches en protéines et en calcium et pauvres en glucides.

b. Le yaourt et le fromage cottage sont une excellente source de protéines et de calcium. Ils sont faibles en glucides et s'intègrent bien dans le mode de vie cétogène.

Assurez-vous de vous en tenir au yaourt nature, car les types aromatisés contiennent beaucoup de sucre, tout comme les versions de yaourt dites faibles en gras. Vous pouvez déguster du yaourt et du fromage cottage avec quelques baies et noix.

### **4. Avocats**

Les avocats sont de véritables « superaliments ». Ils sont riches en vitamines et minéraux importants, dont le potassium. Selon une étude, les avocats contribueraient également à réduire le cholestérol de 22 %. Chargés de nutriments et d'une saveur délicieuse, les avocats ne contiennent que 2 grammes de glucides nets.

Utilisez-les dans les salades et les sandwichs.

## **5. Viande et volaille**

Le régime céto vous permet de manger beaucoup de viande. La viande contient très peu de glucides et est riche en protéines pour aider à développer les muscles. Dans la mesure du possible, choisissez des viandes saines et riches en acides gras.

## **6. Oeufs**

Les œufs sont riches en protéines et ne contiennent que 1 gramme de glucides. Comme ils sont également peu coûteux, ils sont idéaux pour toute personne suivant un régime cétogène. Les œufs vous rassasient également et vous aident à manger moins.

Beaucoup de gens sont fiers de consommer uniquement le blanc de leurs œufs, mais la véritable nutrition réside dans le jaune, alors assurez-vous de s'il faut manger l'œuf dans son intégralité.

## **7. Huile de coco**

Beaucoup de gens ne connaissent pas l'huile de coco, un autre « superaliment ». Il est parfait pour les personnes souffrant de diabète et a été utilisé avec des patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

L'huile de coco peut être utilisée dans la plupart des recettes à la place du beurre ou de l'huile. Vous pouvez également l'utiliser pour frire et faire sauter.

## **8. Chocolat noir**

Saviez-vous que le chocolat noir contient une grande quantité d'antioxydants ? En fait, le chocolat noir rattrape les superaliments. Le chocolat contenant 80 % ou plus de vraie poudre de cacao peut abaisser votre tension artérielle.

Une barre de chocolat noir à 80 % contient 10 grammes de glucides, elle constitue donc certainement une collation saine. Gardez à l'esprit que plus la teneur en cacao est faible, moins le chocolat sera sain. Le chocolat au lait n'est pas considéré comme un chocolat sain.

### **Aliments à éviter avec un régime cétogène**

Le régime céto contient beaucoup moins d'aliments restreints que de nombreux autres régimes. Le sucre est bien entendu à éviter. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas déguster de desserts sucrés. Il existe de nombreuses recettes céto-friendly qui remplacent le sucre par de la compote de pommes non sucrée dans les produits de boulangerie.

Les édulcorants de substitution comme la Stevia peuvent également être utilisés avec modération. Gardez à l'esprit que les fruits sont sains, mais qu'ils contiennent beaucoup de sucre, alors limitez la quantité que vous consommez à quelques tranches par jour.

Les jus de fruits sont des concentrés contenant des vitamines mais pas de fibres. Et sa teneur en sucre est extrêmement élevée. Lisez l'étiquette sur n'importe quelle bouteille de jus avant de l'acheter. Les meilleurs jus sont « verts » avec juste une touche de fruit pour la saveur.

Soyez prudent avec les céréales. La plupart sont remplis de sucre et dépourvus de tout élément nutritif. Beaucoup prétendent que « des éléments nutritifs ont été ajoutés », mais cela signifie simplement que tous les éléments nutritifs ont été supprimés et remplacés par une petite quantité et beaucoup de sucre pour le goût.

Cent pour cent du son de céréales entrera dans votre régime cétonique et vous pourrez le sucrer avec une poignée de baies. Assurez-vous simplement d'examiner toutes les étiquettes dans l'allée des céréales.

Ils peuvent être très compliqués.

N'oubliez pas non plus que le miel est également considéré comme du sucre. Omettez complètement les amidons blancs de votre alimentation. Ce ne sont que des calories vides. Cela comprend le pain blanc, les pâtes et le riz. Achetez la version complète et profitez-en avec modération.

Les légumineuses et les haricots sont sains pour la santé, mais ils sont riches en glucides. Vous pouvez en avoir de temps en temps ;

assure-toi juste

Assurez-vous de le maintenir dans votre compte quotidien de 20 à 50 de glucides-grammes.

Les alcools ont tendance à être des calories vides, mais certains spiritueux seront meilleurs pour vous que d'autres. La bière est riche en glucides et devrait être exclue de votre régime céto. L'expression « ventre de bière » existe pour une raison. Dégustez un verre de vin.

Bien entendu, il existe des variations selon les différents types de vins. Les vins secs contiennent une quantité minime de sucre, tandis que les vins de dessert doux en contiennent beaucoup plus.

L'alcool pur, comme le whisky et la vodka, ne contient pas de glucides mais contient des calories, alors soyez prudent. Mélanger de l'alcool pour des cocktails raffinés crée souvent un paradis sucré, alors évitez-les.

Les panachés à vin peuvent être un régal savoureux, mais en réalité, ce ne sont que des sodas sucrés additionnés d'un peu d'alcool. Ils ne devraient absolument pas suivre votre régime céto à aucun moment.



## **Chapitre 7 - Régime Keto pour une perte de poids rapide**

De nombreuses personnes confondent le régime cétogène avec les régimes faibles en glucides ou les régimes paléo. Il existe cependant des différences considérables dont vous devez être conscient.

### **Céto contre Low Carb**

Un régime pauvre en glucides peut être ce que vous voulez, à condition qu'il soit pauvre en glucides. Et « faible » est rarement défini. Avec un régime pauvre en glucides, vous faites simplement des choix alimentaires aléatoires qui limitent arbitrairement votre apport en glucides.

Puisqu'il n'y a pas de chiffre réel, vous consommez peut-être encore trop de glucides. Plus important encore, ce qui manque au régime pauvre en glucides, c'est que l'état céto de tous les critiques transforme les glucides en graisses et fournit à votre corps une nouvelle source de carburant efficace.

Cela peut vous laisser très affamé et fatigué. Le régime cétogène a un rapport spécifique entre les glucides, les graisses et les protéines. Cette manipulation est essentielle, c'est pourquoi un régime pauvre en glucides ne fonctionne pas aussi bien, voire pas du tout.

## **Ceto c. Paléo**

Paleo est également un régime pauvre en glucides. Elle repose sur l'hypothèse que la façon dont nos ancêtres des cavernes faisaient de même, c'est-à-dire la viande et non les glucides, les sucres ou les céréales, constitue le type d'alimentation le plus sain.

Il y a des problèmes avec ce raisonnement. Premièrement, nos ancêtres n'ont jamais connu le genre de maladie à laquelle nous sommes confrontés. Le régime cétogène est spécifiquement un régime qui vise à bénéficier au corps de plusieurs manières et à aider à prévenir les maladies.

Le régime paléo ne fait pas ça. De plus, le régime paléo est basé sur la consommation de viande plutôt que sur la manipulation du rapport graisses, glucides et protéines pour atteindre un état céto qui utilise les graisses comme carburant.

## **Régime cétogène**

Fondamentalement, le cétogène est faible en glucides, mais c'est bien plus. Il y a une raison pour laquelle le régime cétogène est devenu si populaire. Cela contribue à améliorer votre bien-être général et à perdre du poids. Vous avez plus d'énergie pendant la journée et vous vous sentez rassasié, réduisant ainsi votre envie de collations malsaines. En fait, vous mangez moins, mais mieux.

C'est ce qui rend le régime céto si unique et si réussi. Le régime cétogène n'est pas une pilule magique inventée par certains gourous. D'innombrables études et témoignages peuvent soutenir l'efficacité de ce régime.

Il s'agit d'une méthode scientifiquement prouvée qui équilibre l'apport en graisses de votre corps pour vous aider à atteindre une perte de poids idéale. En utilisant les graisses au lieu du sucre comme principale source d'énergie, le régime céto induit un état de cétose, qui est atteint lorsque le corps cesse de recevoir des glucides et les transforme en glucose.

Moins vous consommez de glucides, plus vous forcez votre corps à brûler les graisses au lieu de les stocker.

C'est pourquoi il est possible de perdre du poids si rapidement avec le régime céto. Comptez les glucides au lieu des calories. Utiliser les graisses comme source d'énergie supplémentaire est ce qu'est la cétose.

C'est un état naturel qui a aidé nos ancêtres chasseurs.

collectionneurs pour survivre les premiers jours. Ils mangeaient des aliments faibles en glucides quand ils le pouvaient et jeûnaient lorsque la nourriture était rare. La graisse était stockée et transformée en énergie pendant les périodes de disette.

L'état cétogène est un état humain naturel, ce qui rend le régime cétogène si puissant et si efficace. En plus des avantages du régime céto, la plupart des gens apprécient simplement de se sentir mieux.

Les résultats de perte de poids avec le régime céto diffèrent d'un individu à l'autre en fonction de leur composition corporelle spécifique. Mais la perte de poids est le résultat constant des personnes qui suivent un régime céto. Le régime céto est connu comme le meilleur régime amaigrissant ainsi que le plus sain.

Une étude de 2017 a divisé les participants à l'entraînement Crossfit en deux groupes, les deux groupes suivant un entraînement physique, mais un seul groupe combinant le régime cétogène et l'entraînement.

Les résultats ont montré que les personnes suivant un régime céto diminuaient beaucoup plus leur masse grasse et leur poids que l'autre groupe.

Le groupe du régime céto a perdu en moyenne 3,5 livres de poids, 2,6% de graisse corporelle et 2,83 livres de masse grasse, tandis que l'autre groupe n'a perdu ni poids, ni graisse corporelle, ni masse grasse.

Les deux groupes ont montré des capacités de performance athlétique similaires. Une étude de 2012 a divisé les enfants et adolescents en surpoids en deux groupes : l'un a été soumis à un régime céto, l'autre à un régime hypocalorique.

Comme dans d'autres études céto, les enfants suivant un régime céto ont diminué leur poids, leur masse grasse et ont considérablement diminué leur taux d'insuline par rapport au groupe hypocalorique. En plus d'une perte de poids plus rapide, un avantage décisif du régime céto avec un régime hypocalorique est que les gens s'en tiennent réellement au régime céto.

Un régime hypocalorique vous aidera à perdre du poids, mais vous pourriez avoir constamment faim. C'est la principale raison pour laquelle la plupart des régimes échouent. La faim et le manque ne font pas partie du mode de vie cétogène.

### **La cétose expliquée**

Comme nous l'avons dit plus tôt, le régime céto n'est pas magique. C'est une science prouvée. La cétose est un phénomène naturel qui se produit lorsque vous ne nourrissez pas suffisamment votre corps en glucides et que vous êtes obligé de chercher de l'énergie ailleurs.

Vous avez sans aucun doute souffert de cétose lorsque vous avez manqué un repas ou épuisé votre corps par un exercice rigoureux. Chaque fois que ces choses se produisent, votre corps vous aide à augmenter votre niveau de cétone.

Cependant, la plupart des gens consomment suffisamment de sucre et de glucides pour prévenir l'apparition de cétose.

Nous aimons notre sucre et nos glucides, même s'ils sont nocifs pour nous, et notre corps les utilise comme carburant.

Et parce que notre corps veut nous aider, il transforme tout excès de glucose en graisse et le stocke pour une utilisation future. La graisse stockée se traduit par ces graisses abdominales ridicules dont vous ne voulez jamais.

Plus vous limitez votre consommation de glucides, plus votre corps produira des corps cétoniques. Il n'y a vraiment pas d'autres options. Lorsque nous limitons la quantité de glucides que nous consommons, notre corps nous fournit toujours de l'énergie, mais il doit se tourner vers une autre source.

Et cette source alternative est la graisse qui a été soigneusement stockée en cas d'urgence. Le résultat est un état de cétose. Cela se produit lorsque notre corps décompose les graisses en acides gras et en glycérol.

Les chercheurs ont découvert l'essentiel de ce qu'ils savent sur la cétose auprès de personnes qui jeûnent, les privant de toutes sources d'énergie. Après deux jours de jeûne, le corps commence à produire des cétones en dégradant les protéines disponibles et en utilisant les graisses stockées comme carburant.

La cétose est le processus naturel que subit le corps lorsqu'il est privé d'autres sources d'énergie. Évidemment, suivre un régime cétogène est plus sain que jeûner. Le cétogène devrait devenir un mode de vie et non une méthode de perte de poids rapide.

L'une des raisons pour lesquelles ils sont si bénéfiques est que les cétones offrent une protection contre les maladies et les dommages pouvant affecter le corps. Comme mentionné précédemment, le régime céto est un excellent outil pour prévenir de nombreuses maladies et maintenir la santé et la force plus longtemps.

La planification de vos repas céto dépendra en grande partie de vos objectifs. Essayez-vous de perdre du poids ou suivez-vous un régime céto pour atténuer les symptômes de certaines maladies ? Le régime céto moyen comprendra quatre repas par jour, avec un total de 100 grammes de protéines, 25 à 50 grammes de glucides et 140 à 160 grammes de matières grasses.

Bien entendu, cela peut être adapté à vos besoins personnels. Par exemple, si vous suivez un régime céto pour améliorer les fonctions cognitives, vous pouvez augmenter votre consommation de graisses à 90 grammes par jour pour de meilleurs résultats.

## Avantages du jeûne intermittent sur Keto

La science derrière le régime cétogène est que le corps brûle les graisses lorsqu'il est privé d'autres sources de carburant. Le jeûne intermittent est une privation délibérée de nourriture et va encore plus loin dans le concept. Nous ne parlons pas de jeûne à long terme.

Le jeûne intermittent pendant un régime céto signifiait manger deux repas par jour ou jeûner un jour par semaine. Le temps de jeûne donne au corps une chance de se reposer et de se débarrasser des toxines. Il fournit un boost supplémentaire aux avantages de perte de poids du céto et constitue un excellent moyen de booster le régime.

Pour perdre du poids, le régime céto, associé au jeûne intermittent, vous aidera à atteindre votre objectif plus rapidement et plus facilement.



## Chapitre 8 – Commencer le régime Keto

Êtes-vous prêt pour un nouveau vous-même amélioré ? Félicitations. Le régime cétogène présente tellement de merveilleux avantages que vous pouvez vous attendre à de nombreux changements positifs, tant physiques que mentaux.

Alors ne tardons pas et commençons le voyage.

### **Nettoyez votre garde-manger**

Nous sommes sûrs que vous avez beaucoup de volonté, mais il n'est pas nécessaire d'affronter une cuisine pleine de sucres et de glucides alléchants.

Faites table rase et emballez les éléments incriminés dans une boîte. Faites ensuite don du butin à un voisin dans le besoin ou à une soupe populaire. Ils apprécieront votre geste et vous êtes sur la bonne voie vers un mode de vie céto.

Si vous avez une famille, essayez de les impliquer. S'ils refusent de manger des glucides et du sucre, insistez au moins pour le faire loin de chez eux. C'est une demande légitime.

### **Pesée**

Le régime céto ne vous oblige pas à vivre selon la tyrannie de l'échelle. En fait, à mesure que vous développez des muscles sains, vous remarquerez peut-être un léger gain initial. C'est super, alors ne vous inquiétez pas. Vous devriez cependant avoir une idée de quel est votre point de départ.

Si vous avez opté pour le régime céto uniquement pour perdre du poids, vous pourrez suivre vos progrès. Mais ne devenez pas esclave de la balance. Une pesée occasionnelle, peut-être une fois par semaine, est suffisante.

## **Et vos plats préférés ?**

Peut-être que la simple pensée d'abandonner vos aliments préférés vous a empêché d'adopter un mode de vie sceptique. La vérité est que pour chaque plat que vous aimez et dont vous ne pouvez pas vous passer (oui, cela inclut le cheesecake et la purée de pommes de terre !), vous pouvez le faire. trouvez facilement un substitut faible en glucides qui est tout aussi savoureux.

Tout d'abord, considérons les articles de votre épicerie étiquetés « faibles en glucides ». Les étiquettes sont terriblement trompeuses et il faudrait être nutritionniste pour les comprendre. Avec

fréquemment, les produits pleins de sucres ajoutés, alors ne vous laissez pas tromper par cette tromperie.

Vous devez apprendre à lire les étiquettes avec autant de diligence que vous lisez le testament de votre riche oncle, mais le mieux est de rester à l'écart de ces produits et de simplement trouver des substituts plus sains. Il en va de même pour tout ce qui est étiqueté « faible en gras », ce qui signifie inévitablement des sucres ajoutés.

Envie d'un taco ? Utilisez un wrap à la laitue au lieu d'une coquille à tacos. Voulez-vous du riz ou de la purée de pommes de terre ? Râpez ou riz du chou-fleur et vous ne pourrez pas faire la différence. Vous ne pouvez pas abandonner votre plat de pâtes préféré ?

Transformez une courgette en « zoodles » en la hachant ou à l'aide d'un coupe-spirale et dégustez votre pâte. Faut-il absolument avoir son dessert préféré ? Avec le régime céto, vous le pouvez.

Faites simplement cuire avec de la farine d'amande et utilisez de la compote de pommes et/ou de l'avocat non sucrée pour créer une douceur sucrée.

Découvrez l'huile de noix de coco, qui peut être utilisée comme substitut du beurre dans les sautés, les fritures et les pâtisseries. L'huile de coco présente des bienfaits incroyables pour la santé, notamment pour les diabétiques de type 2.

Avec le régime céto, vous pourrez savourer tous vos plats préférés, mais en mieux.

## **Restez toujours hydraté**

Le régime céto a tendance à réduire votre taux d'insuline, de sorte que vos reins peuvent excréter plus de liquides que d'habitude. Assurez-vous de boire beaucoup d'eau.

## **Les condiments peuvent être l'ennemi**

Ne présumez pas que les condiments ne contiennent pas de régime. Avec le régime céto, c'est certainement le cas. Le ketchup est plein de sucre. Toutes les vinaigrettes ne sont pas égales. Lisez l'étiquette et n'optez jamais pour la version « sans gras ». Ils ont simplement remplacé le sucre par du gras.

Commander des salades au restaurant est l'une de vos meilleures options, mais soyez prudent avec la vinaigrette servie par le restaurant. Renseignez-vous sur les ingrédients ou, mieux encore, apportez votre propre salade. N'hésitez pas à le faire, même dans un restaurant chic où le Maître d'hôtel pourrait devenir spasmodique en vous voyant sortir la salade de votre sac.

## **Suivez votre niveau de cétone**

Il est particulièrement important d'être conscient de la façon dont votre corps réagit au régime céto au début du régime. Vous pouvez le faire en effectuant un simple test d'urine. Vous pouvez également acheter un lecteur de cétonémie. Il est recommandé d'effectuer le test tôt le matin.

## **Les amis et la famille peuvent être ennuyeux – bénissez leur cœur**

Vos proches ne comprennent pas toujours ce que vous faites.

Lorsque vous mangez en groupe, ils peuvent exercer une pression subtile sur vous pour « essayer juste une bouchée » ou « une part de gâteau ne vous tuera pas ». Ou pire, "mais je l'ai cuisiné spécialement pour toi !"

Décidez de vous en tenir à votre régime. Il peut être utile de faire le plein de collations cétogènes avant de s'asseoir et de manger. Dégustez quelques noix, un avocat ou simplement une cuisse de poulet avant de manger et vous serez moins tenté.

### **Célébrer!**

Les occasions de fête, surtout si vous êtes l'invité d'honneur, peuvent être un véritable obstacle. Lorsque la bande au bureau ou vos parents entrent dans une pièce avec un gâteau en criant « Surprise ! » le jour de ton anniversaire, c'est difficile de refuser. Alors essayez d'être un peu sournois.

Bien sûr, je suis ravi de l'offre. C'est ce que vous êtes censé faire. Vous pouvez même aider à couper des tranches. Découvrez alors une envie soudaine et irrésistible de café, que vous verbalisez haut et fort.

Retirez-vous doucement du centre d'activités pour prendre un café pour vous-même et pour quelqu'un d'autre. Au moment où quelqu'un le remarquera, j'espère qu'il n'a pas remarqué que vous n'avez rien mangé.

## **Voyages**

Voyager avec le régime céto peut être difficile, alors soyez prêt. Emportez un mixeur personnel avec des avocats et des bananes pour des smoothies rapides et sains. Emportez des anchois ou du thon pour les protéines.

## **Manger dehors**

Manger n'est pas aussi difficile qu'on pourrait le penser. De nos jours, même les fast-foods proposent des salades. Dans n'importe quel restaurant, privilégiez la viande et les légumes et renoncez aux pommes de terre et aux pâtes. Vous pouvez même naviguer dans le labyrinthe compliqué d'un restaurant chinois.

Tout en vous abstenant de riz, vous pouvez profiter de ce qui suit :

Soupes, poisson vapeur aux légumes, œufs de jeune foo, plats sautés, Mu Shu sans emballages ne sont que quelques suggestions.

Demandez à votre serveur si votre repas peut être préparé sans fécule de maïs, qui est souvent utilisée comme épaississant.

Même si vous vous retrouvez dans un fast-food qui ne propose pas de salade, jetez simplement les petits pains de votre hamburger et mangez simplement la viande. Vous pouvez faire la même chose chez un ami ou lors d'un barbecue.

## Exercice

Le régime céto développera votre masse musculaire et vous donnera de l'énergie supplémentaire. N'oubliez pas d'intégrer l'exercice à votre routine quotidienne. Cela peut être aussi simple que de marcher davantage, de prendre les escaliers ou de rejoindre une salle de sport.

## Combien de temps faut-il suivre un régime cétogène ?

Le temps consacré au régime peut varier et doit être discuté avec votre médecin. De nombreuses personnes qui utilisent le régime cétogène pour perdre du poids suivent ce régime pendant plusieurs semaines jusqu'à ce qu'elles atteignent un objectif, puis se tournent vers un régime paléo ou d'autres régimes d'entretien.

Vous ne voulez pas perdre du poids uniquement pour revenir à vos anciennes habitudes alimentaires. Si vous suivez un régime cétogène pour des raisons médicales ou thérapeutiques, consultez votre médecin pour savoir si vous devez poursuivre ce régime pendant une période prolongée.



## Chapitre 9 – Recette Keto

Vous pouvez prendre vos recettes préférées et les transformer en « céto ».

Vous trouverez ci-dessous quelques recettes pour vous montrer à quel point c'est facile. Ce pourrait être une bonne idée d'acheter un livre de recettes céto pour votre cuisine. Deux des recettes céto les plus importantes sont le riz au chou-fleur nature et les « zoodles ».

Ils ne pourraient pas être plus faciles à préparer. Les gens peuvent être frustrés par le régime céto lorsqu'ils ont envie de pâtes et de riz. Ces deux recettes satisfont définitivement ces envies ; ils ont le goût des vrais. Les Zoodles peuvent être utilisés pour n'importe quel plat de pâtes.

Investissez dans un compteur de calories car vous en aurez besoin.

### Muffins à l'omelette

Préparez-en beaucoup à l'avance. Ils vont vite.

#### **Ingrédients:**

1 cuillère à soupe. beurre 10 œufs Sel et poivre au goût ½ tasse de jambon coupé en dés ¼ tasse d'épinards égouttés ¼ tasse d'oignon haché ¼ tasse de poivron rouge haché ¼ tasse de fromage Pepper Jack haché

**Instructions:**

Préchauffer le four à 350 degrés. Enduisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif. Battre les œufs et incorporer le reste des ingrédients. Remplissez le moule à muffins avec le mélange. Enfournez 25 minutes.

Valeurs nutritives : Calories 155 ; glucides. 2g; graisse 10 g; protéines 12,5 g.

**Casserole de petit-déjeuner**

C'est une délicieuse cocotte que tout le monde peut apprécier. Cela vous satisfera jusqu'au déjeuner.

**Ingrédients:**

10 œufs ¼ tasse de crème épaisse  
1 tasse de fromage ricotta  
1 oignon haché Sel et poivre au goût  
1 paquet d'épinards surgelés décongelés  
1 tasse de champignons tranchés  
1 lb de chair à saucisse désintégrée

**Instructions:**

Préchauffer le four à 350 degrés. Bien battre les œufs, la crème, la ricotta et l'oignon.

Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les épinards, les champignons et les saucisses émiettées. Cuire au four pendant 30 minutes.

## Crêpes céto

Servez ces crêpes avec du beurre et du sirop sans sucre ou avec des baies.

### Ingrédients:

1 ¼ tasse de farine d'amande  
2 cuillères à soupe. miel, pincée de sel  
1 cuillère à café. levure chimique  
1 cuillère à café. cannelle  
6 œufs battus ¼ tasse de yogourt grec  
nature  
3 cuillères à soupe. beurre fondu  
1 cuillère à café. extrait de citron

### Instructions:

Mélangez la farine, la levure chimique et la cannelle dans un bol. Mélanger les œufs, le miel, le yaourt, l'extrait de citron et le beurre dans un autre bol.

Incorporer lentement le mélange d'œufs au mélange de farine. Utilisez deux cuillères à soupe de pâte et placez-la sur une plaque chauffante.

Cuire 4 minutes, puis retourner et cuire encore 2 minutes.  
Continuez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.

Informations nutritionnelles : 413 calories ; 34 g de graisse ; 18,4 g de glucides ; 16,3 g de protéines.

## Chou rouge pomme

Le chou est un excellent légume à consommer sur céto. Ce plat de chou rouge est délicieux.

### Ingrédients:

8 tranches de bacon, coupées en morceaux  
1 gros oignon coupé en dés  
1 pomme pelée et tranchée  
2 tasses de bouillon de poulet  
3 cuillères à soupe. vinaigre de cidre rouge  
2 cuillères à soupe. sucre de coco ou substitut de sucre tel que Splenda  
1 cuillère à café. clous de girofle moulus ½ c. piment de la Jamaïque ½ c. muscade Sel et poivre au goût  
1 sac de chou rouge râpé

### Instructions:

Faites frire le bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'oignon et faire revenir pendant 5 à 6 minutes. Ajouter le bouillon, le sucre, le vinaigre, les épices, le sel et le poivre. Ajoutez le chou et faites cuire à feu doux pendant 45 minutes.

Valeurs nutritives : 160 calories ; 7,8 g de graisse ; 16 g de glucides ; 4 g de protéines. Granola à la cannelle

Le granola acheté en magasin a souvent une teneur élevée en sucre. Essayez plutôt ceci.

### **Ingrédients:**

1 tasse de noix hachées ½ tasse de noix de

coco râpée ¼ tasse d'amandes tranchées

2 cuillères à soupe. graines de tournesol ½ c.

cannelle

1 cuillère à soupe. cocotier à sucre

1 cuillère à soupe. beurre fondu

### **Instructions:**

Préchauffer le four à 375 degrés. Mélangez les noix, la noix de coco râpée, les amandes tranchées et les graines de tournesol. Ajouter la cannelle et le sucre de coco et incorporer au mélange de noix. Étalez le mélange en une seule couche sur une plaque à pâtisserie.

Arrosez de beurre fondu. Cuire au four pendant 20 minutes. Valeurs nutritives : 180 calories ; 19 g de graisse ; 4,1 g de glucides ; 4 g de protéines.

## Omelette aux herbes et saumon fumé

Vous pouvez déguster cette omelette à tout moment, mais un petit-déjeuner riche en protéines et en acides gras commence bien la journée.

### Ingrédients:

2 cuillères à soupe. beurre

2 oeufs battus

1 cuillère à café. estragon

1 cuillère à café. thym Sel et poivre au goût

1 cuillère à soupe. Beurre

2 cuillères à soupe. oignon haché

4 tranches de tomates très fines

2 tranches de saumon fumé

1 cuillère à café. câpres

### Instructions:

Battez les œufs et ajoutez l'estragon, le thym, le sel et le poivre.

Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les œufs battus et

les oignons émincés. Cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les œufs

commencent à prendre. Transférer l'omelette dans une assiette et

garnir de tranches de tomates et de saumon.

Saupoudrer de câpres. Valeurs nutritives : Calories : 239 ; graisse 15 g; glucides 4 g; protéines 22 g.

### **Salade de cheeseburger**

C'est votre cheeseburger préféré sans le petit pain.

#### **Ingrédients:**

1 lb de bœuf haché Sel et poivre au goût

3 tasses de laitue hachée

1 petit oignon coupé en dés

1 tomate tranchée ¼ tasse de fromage cheddar râpé

4 cuillères à soupe. sauce à l'huile et au vinaigre

#### **Instructions:**

Faites revenir le bœuf haché dans une poêle pendant 4 minutes. Ajouter l'oignon et cuire encore 5 minutes. Mettez la viande et les oignons dans un bol et ajoutez le reste des ingrédients sauf la sauce.

Napper de vinaigrette. Valeurs nutritives : Calories 290 ;

Matières grasses 14 g ; Glucides 6 ; Protéine 25 g.

## Riz au chou-fleur

Cette recette très simple concerne du riz de base. Vous pouvez décorer avec des légumes, des assaisonnements ou faites-le frire. Utilisez-le chaque fois que vous avez besoin de riz comme plat d'accompagnement ou dans une recette.

### Ingrédients:

1 tête de chou-fleur

### Instructions:

Coupez le chou-fleur en bouquets. Placez les fleurons dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à obtenir une consistance semblable à celle d'un riz. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes. Facteurs nutritionnels : Calories 21 ; Glucides 5 ; Graisse 0 ; Protéine 0

## Zoodles

Ces zoodles de courgettes ont le goût de nouilles. Un spiraliseur est le moyen le plus simple de créer des zoodles, mais vous pouvez également utiliser une mandoline. Les zoodles deviennent très facilement détrempés, alors ne les faites pas cuire plus d'une minute. Assaisonner avec du beurre ou du fromage râpé.

## **Ingrédients:**

1 courgette

## **Instructions:**

Utilisez un spiraliseur pour créer des brins de pâtes. Portez à ébullition une casserole d'eau salée et faites cuire les zoodles pendant 1 minute.

## **Poulet enveloppé dans du bacon**

Une façon très décadente et délicieuse de savourer le poulet.

## **Ingrédients:**

2 livres. poitrine de poulet désossée et sans peau

2 tasses d'épinards hachés

1 tasse de champignons tranchés

1 tasse de fromage à la crème ½ tasse de fromage cottage Sel et poivre au goût

12 tranches de bacon

## **Instructions:**

Préchauffer le four à 375 degrés. Mélanger les épinards, les champignons, le fromage à la crème et le fromage cottage dans un bol. Assaisonnez le mélange avec du sel et du poivre. Utilisez un maillet pour aplatir les morceaux de poulet jusqu'à une épaisseur de 1/2 pouce.

Utilisez un couteau bien aiguisé pour couper les poches à une extrémité. Versez le mélange dans des poches. Enroulez deux tranches de bacon autour de chaque morceau de poulet. Faire dorer le poulet enveloppé dans une poêle 5 minutes de chaque côté.

Disposez les morceaux de poulet sur une plaque allant au four. Faites cuire le poulet pendant 45 minutes. Le bacon doit être croustillant et le poulet doit être cuit. Valeurs nutritives : Calories 390 ; Matières grasses 22 g ; Glucides 3,9 g ; Protéines 41 g.

## Salade Cobb

Cette salade est très riche en protéines. Apprécier.

### Ingrédients pour la sauce :

1 cuillère à soupe. huile  
1 cuillère à soupe. vinaigre blanc  
1 cuillère à café. Moutarde de Dijon  
2 cuillères à soupe. oignon haché  
Sel et poivre au goût

### Ingrédients pour la salade Cobb :

$\frac{3}{4}$  tasse de poulet cuit en dés  $\frac{1}{2}$  tasse de  
tomates hachées  $\frac{1}{2}$  tasse de fromage  
bleu  
2 cuillères à soupe de fromage bleu  
1 œuf dur tranché

2 tasses de légumes verts hachés 1  
avocat tranché 4 tranches de bacon,  
cuites et tranchées

### **Instructions:**

Disposez les légumes verts sur une assiette. Disposez des rangées de poulet, de tomates en dés, de fromage bleu, de tranches d'œufs, de tranches d'avocat et de morceaux de bacon sur les légumes verts. Mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Verser la vinaigrette sur la salade. Informations nutritionnelles :  
Calories 295 ; 11 g de graisse ; Glucides 4 g ; Protéine 22 g.

### **Rôtir la viande à feu doux**

Ce rôti est préparé sans pommes de terre ni carottes. Si vous les ajoutez, ajustez les glucides en conséquence.

### **Ingrédients:**

2 lb de rôti de paleron Sel et poivre au  
goût  
1 cuillère à soupe. huile d'olive  
2 gousses d'ail, hachées  
1 oignon haché  
2 ½ tasses de bouillon de bœuf ½ tasse  
de vin rouge sec

**Instructions:**

Assaisonner le rôti de sel et de poivre. Salez et poivrez le rôti.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer le rôti de tous les côtés. Placer les ingrédients rôtis et le reste dans la mijoteuse.

Mélangez les ingrédients pour les combiner.

Cuire à feu doux pendant 6 heures. Informations nutritionnelles : Calories 242 ;  
Matières grasses 12 g ; Glucides 9,8 g ; Protéine 21g.

**Soupe aux épinards et aux saucisses**

Cette soupe est pleine de saveur tout en restant très faible en glucides.

**Ingrédients:**

1 livre. saucisse italienne désintégrée épicée

1 cuillère à soupe. huile

1 oignon haché

2 carottes coupées

1 gousse d'ail émincée

2 cuillères à soupe. vinaigre de vin rouge ½ c.  
origan Un filet de sauce piquante

4 tasses de bouillon de poulet

½ tasse de crème épaisse 2  
tasses de bébés épinards  
Sel et poivre au goût

**Instructions:**

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir le saucisson émietté pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Transférer la saucisse dans une assiette et égoutter sur une serviette en papier. Faire revenir l'oignon, l'ail et la carotte dans la même poêle. Déglacer la poêle avec le vinaigre de vin rouge. Ajouter le bouillon de poulet, la crème, l'origan et la sauce piquante et bien mélanger.

Assaisonner de sel et de poivre. Faites cuire la soupe pendant 5 minutes. Remettez la saucisse dans la poêle et incorporez les épinards. Cuire 1 minute pour permettre aux épinards de flétrir.

Informations nutritionnelles : Calories 137 ; Matières grasses 7,8 g ; Glucides 2 g ;

Protéine 11g.

**Poulet Tandoori**

Le poulet tandoori est entièrement consacré à la marinade aux épices. Servir avec du riz au chou-fleur.

**Ingrédients:**

2 livres. cuisse de  
poulet

## Ingrédients de la marinade :

1 tasse de yaourt nature

2 cuillères à café. jus de citron Sel et poivre au goût

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées

1 cuillère à café de poudre de chili

1 cuillère à café de gingembre frais râpé

1 cuillère à café de garam masala ½ c.

Cumin

## **Instructions:**

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez plusieurs fentes dans les cuisses de poulet.

Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre et arroser de jus de citron.

Mélanger le reste des ingrédients dans un grand bol.

Placez le poulet dans le bol et couvrez hermétiquement. Réfrigérer jusqu'à 24 heures.

Plus vous laissez mariner longtemps, plus la saveur est absorbée.

Préchauffer le four à 375 degrés. Tapisser une plaque à pâtisserie

de papier d'aluminium et déposer le poulet dessus. Cuire au four

environ 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la peau soit très

croustillante. Informations nutritionnelles :

Calories 145 ; Matières grasses 5,8 g ; Glucides 2,3 g ; Protéine 17g.

## Agneau au curry

Rempli d'épices exotiques, ce plat de curry est parfait avec du riz céto.

### Ingrédients:

2 livres. viande d'agneau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon haché

3 gousses d'ail hachées ½ cuillère à  
café de gingembre râpé ½ cuillère à  
café de curcuma ½ cuillère à café de  
curry en poudre ½ cuillère à café de  
garam masala

2 tasses de bouillon de viande

1 tasse de yaourt grec nature

1 cuillère à café de jus de citron

### Instructions:

Coupez l'agneau en petits morceaux et faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez l'ail, le gingembre, le safran, le curry et le garam masala. Remuer pendant encore 5 minutes. Ajoutez la viande et laissez-la dorer 10 minutes. Versez le bouillon de viande et faites bouillir pendant 40 minutes.

Retirer du feu et incorporer le yaourt et le jus de citron. Valeurs nutritives : Calories 329 ; Matières grasses 17 g ; Glucides 9,1 g ; Protéines 36 g.

## **Biscuits au Cheddar**

Ces délicieux biscuits sont délicieux à tout moment. Ils se congèlent bien, alors gardez-les à portée de main.

### **Ingrédients:**

2 tasses de farine d'amande  
1 tasse de fromage cheddar râpé  
1 tasse d'huile de coco  
1 tasse de fromage à la crème  
3 œufs  
2 cuillères à café de levure chimique  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
  
Une pincée de sel

### **Instructions:**

Préchauffer le four à 325 degrés. Couvrir une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium. Placez la farine et le fromage dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à obtenir une consistance granuleuse. Ajoutez la levure et le bicarbonate de soude.

Faites chauffer le fromage à la crème et l'huile de coco dans une petite casserole et faites chauffer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Remuer jusqu'à obtenir une onctuosité crémeuse. Battez les œufs et ajoutez le sel. Incorporer le mélange de farine au mélange d'œufs et remuer jusqu'à ce qu'une pâte se forme.

Utilisez une cuillère à soupe pour déposer la pâte sur la plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 25 minutes. Laissez les biscuits refroidir avant de les trancher. Valeurs nutritives : Calories 106 ; Matières grasses 11,1 g ; Glucides 2 g ; Protéines 3,9 g.

## **Conclusion**

Félicitations. Vous maîtrisez le régime cétogène. Vous avez perdu du poids, vous vous sentez mieux, vous êtes fabuleux et vous bénéficiez d'une abondance d'énergie. Vous avez travaillé dur pour améliorer votre santé, alors que se passe-t-il lorsque vous atteignez votre objectif et qu'il est temps d'abandonner le régime céto ?

C'est un fait incontestable que maintenir votre perte de poids peut en réalité être plus difficile que de perdre ce poids en premier lieu. Revenir à vos anciennes et mauvaises habitudes alimentaires peut être très tentant.

De plus, lorsque vous arrêtez le régime céto, votre métabolisme ralentira probablement, ce qui rendra plus difficile le maintien de votre poids.

Vous ne voulez certainement pas perdre votre élan et retourner dans le marais malsain et entièrement américain du sucre et des glucides avec votre poids.

perdu en revenant. Les options ci-dessous sont sans aucun doute les meilleures pour maintenir votre état de santé actuel.

Considérez vos options avant d'arrêter le régime céto.

Ayez un plan et exécutez-le. Étant donné que le régime céto offre de nombreuses options, il sera plus facile de s'adapter à un style d'entretien.

Restez céto

Continuez avec le régime céto qui a été efficace pour vous, mais consommez plus de nourriture. Ce n'est pas différent, des aliments riches en glucides, mais les mêmes aliments que vous avez mangés au régime, en quantités légèrement plus grandes. Vous mangerez plus de calories.

Cela vous permettra de manger plus de protéines et de graisses, tout en gardant un faible taux de glucides. Cela peut être un processus aléatoire ; ajoutez simplement plus de calories à votre alimentation et voyez comment votre corps réagit et s'adapte en conséquence.

Cette option garantit que les glucides ne dirigent plus votre vie, car vous ne souffrirez pas des fringales que vous auriez pu avoir lorsque vous avez commencé le régime céto.

## **Passer de la perte de poids à la prise de muscle**

Avec l'augmentation de l'énergie dont vous bénéficiez avec le régime céto, vous souhaiterez peut-être vous concentrer sur l'amélioration de votre tonus musculaire. Beaucoup

les athlètes sont fans du régime céto. Cela signifie maintenir votre masse grasse faible tout en ajoutant du muscle et de la définition. Des muscles forts contribuent à renforcer la densité osseuse et à vous maintenir fort en vieillissant.

La meilleure façon de gagner des muscles forts est de consommer plus de calories sous forme de protéines maigres. Cette option est difficile à maintenir à moins qu'elle n'inclue un programme d'exercices de musculation.

### **Utiliser le jeûne intermittent**

Le jeûne intermittent offre des options supplémentaires. N'oubliez pas que le jeûne oblige votre corps à brûler les graisses. Voici quelques façons de procéder rapidement et par intermittence :

1. Mangez ce que vous voulez pendant 5 jours, puis jeûnez pendant 2 jours.
2. Mangez deux repas par jour au lieu de trois, ce qui permet de rester plus longtemps sans manger.

Lorsque vous commencerez à adopter le céto, vous bénéficierez de tous les avantages d'une alimentation saine. En continuant à consommer moins de glucides comme mode de vie, votre corps restera en forme et fort.

Vous fournirez également des munitions pour conjurer de nombreuses maladies chroniques.

**SUCCÈS À TOUS !**