

LA DIÈTE CÉTOGÈNE FACILE



C'EST POSSIBLE !

KETO FACILE



DIMITRI CARLET

Table des Matières

INTRODUCTION

1- POURQUOI CE LIVRE ?

Du gras pour perdre du gras ? Régime Saucisson - Whisky !?!

Comment j'ai réalisé mes expériences

Déclic

2- LE RÉGIME KETO POUR LES NULS

Principes de base

Mon Défi Keto de 30 jours

Bilan après 1 mois de régime

Quelques points qui me facilitent le Keto au quotidien

3- AVANT DE COMMENCER : TROUBLESHOOTING & KETO FAQ

Ecarts, sorties de piste

Pour ne pas souler tout le monde avec mon régime Keto

Et mon apéro ? Alcool et Keto

Je suis de sortie : le Keto à l'extérieur

Je stagne : Keto Plateau

Keto Flu et Adaptation

Le Keto en mode Radin

4- JE M'Y METS : LE KETO EN MODE FACILE

Les produits pour tricher et ne pas craquer

Phase d'Induction

Plats Express sans cuisine

Keto Fast Food

CONCLUSION

Mise en Garde

Les informations partagées dans ce livre ne peuvent se substituer à l'avis de votre médecin.

Cet ouvrage recueille des idées, traitements et méthodes liés à la santé qui **peuvent être dangereux s'ils ne sont pas réalisés sous surveillance médicale**. Ces éléments reflètent les recherches et les expérimentations menées par l'auteur ainsi que des idées de tierces personnes. Elles ne sont en aucun cas destinées à remplacer les conseils et services d'un professionnel de santé.

Veillez consulter un médecin avant d'entamer un régime, de faire des exercices ou de prendre des médicaments. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout effet indésirable occasionné directement ou indirectement par les informations contenues dans cet ouvrage.

La mise en place d'un régime keto ou cétogène doit être décidée et réalisée avec **l'accompagnement d'un médecin** qui maîtrise ce type de diète.

Consultez un médecin avant de faire quoi que ce soit de ce qui est écrit dans ce livre.

Demandez conseil à votre médecin avant toute modification de votre régime alimentaire. **Suivant votre état de santé, vos pathologies, votre âge, cette diète peut être dangereuse, ne prenez pas de risque !**

Mon but est de partager mon expérience, pas de donner des conseils. Je pratique une activité sportive régulière. J'ai continué le sport pendant cette expérience, ce qui peut être déconseillé selon votre état de forme.

Encore une fois, **consultez votre médecin avant tout changement de vos habitudes.**

Introduction

Vendredi 23 Juin, apéro avec les voisins



Ce soir, si je veux, je peux me lâcher. Je m'autorise une soirée « triche » une fois tous les quinze jours et quoi de mieux que ce soir d'apéro organisé à la maison ? En coupant le saucisson, les morceaux de fromage, le guacamole, les tomates, les morceaux de poulet pour les fajitas et en préparant la sauce blanche, je me dis qu'en fait, non, je ne vais pas avoir besoin de tricher : je vais rester en mode Keto ce soir.

Je n'ai toujours pas utilisé ma soirée de triche depuis la fin de mon Défi Keto de 30 jours, je n'en ai pour le moment pas ressenti le besoin.

Certes, j'utilise des tortillas spéciales, *Low Carb* (à indice glycémique bas) pour faire les fajitas et les wraps, mais impossible de remarquer la différence.

Pour la bière aussi je ruse : en plus des bières de marques connues que je propose aux voisins, j'ai déniché des bières *Low Carb*. Et sinon je peux m'autoriser un verre de vin. D'ailleurs ce soir il y a aussi du champagne.

Aucun de nos invités ne remarque que je suis un régime Keto.

5 jours plus tôt, Dimanche 18 Juin 11h36

Je viens de terminer mon premier trail de 26 km. En 2h36 minutes. Pas un temps record, loin de là, je me classe 45ème sur 82. Mais j'ai couru mon premier trail cette année, 10 jours après avoir débuté un Défi Keto de 30 jours.

Avant ça, je courais déjà un peu, mais sur du plat et en mode jogging du dimanche, c'est tout.

Un peu sceptique, j'ai voulu tester ce régime Keto, sur lequel je suis tombé en lisant *Tools of Titans* de *Tim Ferriss*.

Bluffé par les résultats sur mes performances sportives et ma silhouette, je l'ai depuis intégré dans mon mode d'alimentation au quotidien.

Premier Défi Keto de 30 jours, principaux résultats :



* *IMG : Indice de Masse Grasse*

- résultats sanguins au top, cholestérol global parfait, que du bon cholestérol
- performances en courses meilleures que prévu (distance, vitesse),
- deux premiers trails courus pendant le Défi : 12km +350m (dénivelé) et 21km +600m,
- meilleur temps au 10km en course officielle (plat),
- mensurations et musculature inchangées : pectoraux, épaules, biceps, cuisses,
- poids de forme retrouvé (celui de mes vingt ans, j'en ai 37) : 70kg pour 1m76.

Depuis, je continue le trail (je suis devenu accro) et j'augmente progressivement les distances. Prochain défi : 51km + 1700m de dénivelée. Rien d'exceptionnel pour certains sportifs, mais évolution incroyable pour

un débutant du trail comme moi. Il y a 2 ans j'étais un coureur occasionnel bon vivant pesant 14 kg de plus.

1- Pourquoi ce livre ?

Du gras pour perdre du gras ? Régime Saucisson - Whisky !?!

Pour retrouver la forme, perdre ses kg superflus, il faudrait se priver, ne manger que des crudités, marcher et se balader toute la journée en tenant toujours une bouteille d'eau minérale pour éliminer ? Et s'il y avait une autre voie ?

Manger du gras, du bon, et aussi pouvoir se faire plaisir avec du saucisson et du fromage à l'heure de l'apéro. Des avocats, des assiettes périgourdines et scandinaves, mais aussi du jambonneau, du jambon persillé, des rillettes, de la mayonnaise. Pouvoir boire un bon verre de vin rouge, une coupe de champagne, et même un whisky de temps en temps (avec modération bien sûr !)

Il existe un régime qui permet tout ça : le régime Keto. Très peu connu en France, il est très pratiqué et documenté dans les pays anglo-saxons et scandinaves. Je suis resté sur ma faim en parcourant les différents sites francophones traitant du régime *Keto* (ou diète cétogène) : j'ai trouvé les informations trop compliquées et le régime impossible à suivre sans une multitude d'ingrédients et des heures et des heures passées devant les fourneaux.

Je n'ai pas trouvé non plus beaucoup d'astuces pour se faciliter les courses, la préparation des repas, les calculs (et oui il y en a quelques-uns à faire, mais rien de bien compliqué quand on a compris le principe et que l'on a les bons outils).

Et encore moins d'informations sur les produits de substitution qui peuvent faciliter le respect de la diète et permettre de ne pas succomber à certaines envies (sucré/chocolat, pain, féculent, bière, etc.). Et pourtant, ils existent. Mais c'est le parcours du combattant pour se les procurer en France.

Le but de ce livre

Ce qui m'a toujours frappé, c'est qu'à chaque fois que j'aborde ce sujet, je me retrouve pris dans un débat où chacun explique comment **SON** régime est le meilleur et le plus équilibré.

Je suis toujours étonné de voir à quel point certaines personnes peuvent être critiques au sujet de tous les régimes et habitudes alimentaires dès qu'ils ne correspondent pas à **LEUR** vision du régime idéal et équilibré. Je pense que c'est d'autant plus marqué en France : les français sont tellement persuadés d'être au summum de **LA** cuisine et de l'art de vivre.

Un exemple frappant et que je trouve très amusant et révélateur : le petit déjeuner « à la française ». De nombreux français sont encore persuadés de détenir la formule du petit déjeuner parfait :

- un croissant ou pain au chocolat,
- de la baguette, du beurre, de la confiture ou du Nutella, parfois beurre ET Nutella... (déjà vu cette atrocité nutritionnelle ?),
- parfois un fruit ou un jus de fruit pour « équilibrer le tout »

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée : on nous le répète en boucle ! Effectivement, c'est appétissant.

Mais sérieusement, équilibré !?!



Calcul pour 1 tartine beurrée avec confiture + 1 croissant + 1 jus de fruit + 1 café + 1 sucre :

445 Kcal : 6 g de protéines, 15 g de lipides, et ... **69.5g de glucides !!!**

Soit **76% de glucides**, en d'autres termes de sucre. Autant dire tout de suite que ce petit déjeuner est incompatible avec le régime Keto qui préconise suivant les phases entre **20g** et **50g** de glucides par jour maximum ! Même en enlevant la confiture, le morceau de sucre et le croissant, la proportion de glucides reste à **75% (37g)**

Il ne suit pas non plus les recommandations officielles, soit **15 %** de protéines, **45 à 50%** de glucides et **35 à 40 %** de lipides.

Il n'y a pas que le petit déjeuner « à la française » que nous pourrions remettre en question. Je trouve qu'il est assez difficile, en particulier en France, de discuter de régime alimentaire. Ce sujet peut facilement devenir sensible et donner lieu à des débats et querelles de clocher sans fin.

Pourquoi avons-nous tendance à penser que notre façon de manger est la meilleure ?

Pourquoi est-il si difficile de trouver des informations neutres sur tous les avantages et inconvénients et des comparatifs objectifs des différents régimes alimentaires qui existent ?

J'ai décidé de chercher les réponses à ces questions en faisant mes propres expériences. Pour me faire mon propre avis et me poser plus de questions. Pour sortir de mes idées préconçues.

Suite à ces expériences, je considère qu'un régime alimentaire est à adapter à chaque individu. Je trouve très bien au niveau national qu'un certain nombre de recommandations soient établies dans l'objectif de préserver la santé du plus grand nombre. J'ai cependant toujours eu du mal à comprendre pourquoi il était tabou de vouloir en savoir un peu plus sur d'autres régimes dès lors qu'ils divergent de la sacro-sainte « recommandation ».

Le régime Keto ne convient pas à tout le monde. Mais pourquoi est-il si difficile de trouver des informations, particulièrement en France, quand nous faisons le choix de l'essayer ?

Le but de ce livre est de fournir mon retour d'expérience au sujet de ce régime. Je ne suis pas médecin, je n'ai pas de formation en nutrition, il ne s'agit donc pas ici de fournir de conseil ni de recommandation. Simplement une synthèse des informations que j'ai collectées et les résultats de mes expériences. Je ne préconise rien, à part d'aller voir votre médecin avant toute chose.

Mon but n'est pas de vous conseiller d'utiliser ce type de régime. Pour certaines personnes il peut être dangereux. Il n'est pas à mettre entre toutes les mains, et il est bien sûr déconseillé aux enfants.

Comment j'ai réalisé mes expériences

Mon but a été d'essayer de comprendre les principes de base du régime Keto et de développer ma propre base de données de toutes les informations utiles pour pratiquer ce régime encore appelé « diète cétogène »

J'ai commencé par me documenter, j'ai interviewé des pratiquants, et je me suis fait conseiller par mon médecin. Je le remercie d'ailleurs pour son ouverture et sa capacité à me guider sans a priori.

Une fois cette phase de recherche effectuée, j'ai réalisé ma propre expérimentation sous la forme d'un Défi de 30 jours. Mon seul objectif était d'en savoir plus que ce que l'on trouve dans la littérature francophone (alors que le sujet est très couvert en anglais).

Ce qui a fonctionné pour moi

Pas de frustration, aucune sensation de faim, du plaisir à manger des aliments sains et des produits contenant du bon gras (des poissons comme le saumon et les sardines, du canard, des avocats bio, des fruits à coques, etc.), de la salade et de la charcuterie,

J'ai maintenant l'impression de sélectionner les produits et les proportions plutôt que de faire un régime à proprement parler.

J'ai réussi à trouver une base de repas facile à préparer et qui ne change pas trop tout en diversifiant les produits et les menus.

Je n'ai pas vraiment la dent sucrée et je préfère un bon fromage à un dessert, ce régime a donc été assez « facile » à suivre.

J'ai eu tout de même à certains moments des envies (sucré, autres), qui ont été facilement compensées par l'utilisation de produits de substitution (voir Chapitre 4 - Les produits pour tricher et ne pas craquer),

Enfin, c'est la première fois que je fais un régime qui me permet de reprendre une activité physique aussi rapidement.



Attention toutefois...

Tout n'est pas rose !

Il y a quand-même des difficultés à surmonter pour pouvoir suivre ce régime. Je le trouve néanmoins beaucoup moins restrictif que les régimes hypocaloriques ou hyper-protéinés que j'ai pratiqués auparavant.

Suivant le régime Keto qui est pratiqué, les produits, ingrédients et dosages, il peut entraîner une fatigue et des carences. En particulier si l'on suit une réelle phase d'induction/d'attaque.

J'ai aussi expérimenté une certaine forme d'irritabilité, surtout lors de mes premiers pas avec le Keto.

Déclic

Flashback : au commencement



Cela fait plusieurs années et même plusieurs décennies que je m'intéresse de près ou de loin aux régimes ou programmes alimentaires. Pré-adolescent un peu "bouboule" et fan d'ordinateurs à 13 ans, j'ai eu pas mal de difficultés en sport, en particulier en endurance.

J'ai connu mon premier déclic pendant des vacances en Grèce. Je suis parti avec mon ami d'enfance hockeyeur et j'ai suivi son programme d'été pendant trois semaines.

Tous les matins 3 à 6 km de course à pied, beach-volley et activités de plage avec les copains, 1 à 2 heures de marche et de visites.

Alimentation à base de menus traditionnels : kalamarákia, tzatzíki, dolmadákia, moussaka, souvlákis et toutes sortes de poissons fraîchement pêchés.

Une bière le soir à l'apéritif (mes premières bières !), et un repas de spécialités locales au restaurant ou chez la yaya.



Bilan : 10 kg perdus. A la rentrée de 3^{ème} je découvre qu'il est possible de prendre du plaisir en sport.

Fin des études, 23 ans, enchaînement de soirées étudiantes (les dernières), stage de fin d'études très prenant, moins de motivation pour sortir et faire du sport, un food-truck en bas de chez nous confectionnant les meilleurs burgers de la ville, et arrêt de la cigarette (1 paquet par jour) = prise de poids de **15 kilos** en **3** mois.

Réprimandes de mon pote Jérôme (merci mec !) qui me revoit pour la première fois depuis le début du stage : « il faut que tu ailles faire quelque chose, va courir, bouge-toi, tu ne peux pas rester comme ça ! ».

Je me mets au jogging, ce qui me permet de perdre quelques kilos, mais je n'ai pas de réelle discipline sportive et nutritive. Je reste un jogger du dimanche pendant 10 ans.

Les choses ont particulièrement changé ces 2 dernières années et la découverte de la puissance des habitudes et routines quotidiennes. Grâce à la lecture du livre de *Hal Elrod, The Miracle Morning*, je commence à faire du sport tous les jours : course à pied et un petit peu de gainage, au réveil. Résultats de cette discipline : je réussis à reperdre dix kilos en deux ans sans changer mes habitudes alimentaires.

Avant de découvrir le régime Keto, je ne suis pas à mon poids de forme mais pas en surpoids, je ne perds plus mon souffle en montant les escaliers, je cours le semi-marathon en moins de 1h55 et le 10km en moins de 52 minutes. Pas des performances exceptionnelles, mais je me sens globalement plus en forme à 37 ans que jamais auparavant.

« L'appétit vient en mangeant », comme dit mon médecin généraliste fan de randonnées pédestres, et j'ai décidé au début de l'année 2017 de franchir un nouveau cap. J'ai envie d'optimiser mes capacités physiques pour différentes raisons : ne jamais être essoufflé, me sentir de plus en plus à l'aise chaque jour quand je cours, de plus en plus souple et flexible, et ne plus avoir aucun problème articulaire ou de douleur au dos.

En résumé, simplement me sentir bien dans ma peau et dans mon corps, endurant, souple, musclé et mince.

Mon mode d'alimentation

J'ai commencé à m'intéresser aux régimes *Low Carb* et au régime Keto à partir de Noël l'an dernier.

J'ai alors réalisé différentes expériences sportives et nutritives à base de course à pied, de jeûnes hydriques de 1 à 3 jours, de régime *Low Carb* un peu en freestyle, de régime Atkins et autres formes de régime Keto ou *LCHF* (Low Carb High Fat, Pauvre en Sucres et Riche en Gras), jusqu'à des variantes plus radicales comme le *Keto Warrior Diet*.

Je trouve maintenant mon équilibre en enchaînant différentes phases, globalement toujours dans le même cycle : inscription à une course ou trail ou autre défi physique, jeûne hydrique de 1 à 3 jours, Keto pendant 1 à 3 semaines, puis réintroduction progressive de fruits et de glucides complexes pendant une à 2 semaines jusqu'au jour du départ.

Course avec ravitaillements glucidiques. Un jour ou 2 de récupération et de repas sans restriction, puis à nouveau inscription, jeûne, régime Keto, etc.

Encore une fois, il ne s'agit pas de conseils : ce n'est que mon mode d'alimentation combiné à mon activité sportive.

J'en suis satisfait, il me convient, je me sens plus en forme que je ne l'ai jamais été, mes analyses sanguines sont parfaites, j'ai jeté ma balance. Mais il ne s'agit que de mon cas qui n'est pas transférable.

Le Keto, si facile que ça ?



Oui, suivre un régime Keto peut être facile. Je pense même qu'il peut être un des régimes les plus faciles à suivre, et même s'il ne convient pas à tout le monde, il peut peut-être aider d'autres personnes comme moi à adopter un nouveau mode d'alimentation satisfaisant.

Mais en France, ce régime est plus difficile à suivre qu'ailleurs. Trouver les informations et les produits relève parfois du parcours du combattant, d'autant plus lorsque l'on ne maîtrise pas la langue de Shakespeare.

De nombreux produits à faible indice glycémique ont été développés pour aider les pratiquants des régimes low carb et keto, mais ils sont très peu distribués en France. Pour certains ils sont même introuvables, à moins de passer commande à l'autre bout du monde.

J'ai fait de nombreuses recherches dans différentes villes, et à part à Paris qui possède quelques magasins, les autres commerçants ignorent pour la plupart l'existence même de produits à faible indice glycémique ou *low carb*.

J'ai posé inlassablement les mêmes questions à tous les vendeurs et vendeuses des magasins spécialisés en produits bio, vegan et autres. A chaque fois, le regard d'une poule qui a trouvé un couteau et la même réaction : « Mais vous venez d'où vous ? Des glucides il y en a partout ! Ce

n'est pas possible des produits sans glucide, sans gluten d'accord, mais sans glucide ».

J'ai essayé d'argumenter au début, mais je n'insiste plus ; j'ai compris que je suis face à une ignorance globale et généralisée au sujet de ce régime en France. A part mon médecin et quelques nutritionnistes avisés, j'ai été confronté aux deux principaux cas de figure suivants : ceux qui n'en n'ont jamais entendu parlé et qui m'ont pris au mieux pour un fou au pire pour un débile, et ceux qui en ont entendu parler, médecins y compris, qui ont une connaissance très partielle et qui se permettent d'émettre un jugement négatif à l'emporte-pièce en balayant le régime et tous ses adaptes du revers de la main.

On laisse donc des centaines de milliers de français continuer à manger leurs baguettes et leurs croissants. Mais on ne les informe pas des autres alternatives qui peuvent exister. La seule source d'information française pour ce type de régime sont les blogs, les livres de ceux qui l'ont pratiqué et de quelques experts mis au banc de la société médicale française car ils sortent de l'orthodoxie.

Je suis très énervé et frustré à l'idée qu'il soit si difficile pour un français de suivre ce régime et d'accéder à ces produits à un prix raisonnable. Cela me rend fou de me dire qu'il n'y a pas d'autre façon pour se les procurer que les sites de commerce en ligne, au double du prix que payerait un anglais, un suédois ou un allemand qui déciderait de suivre le même régime.

On doit pouvoir mettre en place les solutions pour que les meilleurs produits low-carb et keto soient disponibles en France et distribués par une entreprise française. Pour qu'ils soient proposés au niveau local en dépôt vente ou sous une autre forme dans un maximum de magasins d'alimentation spécialisés et bio au même titre que les produits vegan et paléo.

On doit aussi pouvoir expliquer les principes du régime keto pour le rendre plus facile d'accès pour ceux qui en font le choix. Pour qu'ils puissent plus facilement qu'aujourd'hui en France l'appliquer s'ils le décident et l'adapter à leur mode de vie, avec des produits du quotidien, sans prise de tête et sans passer leur vie derrière les fourneaux.

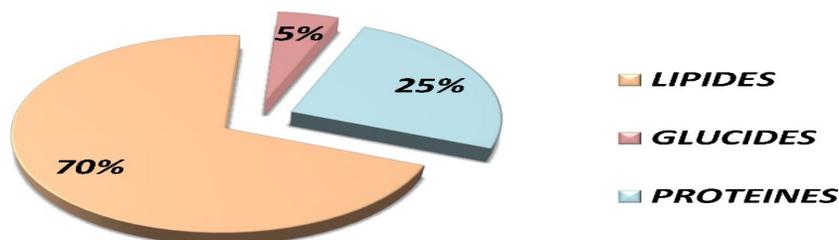
C'est ce qui m'a motivé à écrire ce livre.

2- Le Régime Keto pour les Nuls

Principes de base

Diminuer sa consommation de glucides au strict minimum (15 à 20g/jour au début puis jusqu'à 50g / jour), pour mettre son corps en état de cétose et utiliser les cétones, dérivées des graisses stockées ou ingérées, comme source d'énergie.

Répartition des macros : 5 à 10% glucides, 15 à 30% protéines, 60 à 75% lipides, suivant les sources et les versions.



Le régime Keto ou diète cétogène n'est pas adapté à tout le monde : en particulier les mères allaitant leur enfant et les personnes souffrant de problèmes rénaux ne doivent pas suivre ce régime. Dans tous les cas, **il est impératif de consulter son médecin avant d'envisager un changement d'habitudes alimentaires.**

Dans certaines versions du régime keto comme Atkins, 4 phases sont proposées : induction/attaque, équilibrage, stabilisation et maintien sur le long terme.

Phase d'induction/attaque (1 à 2 semaines) :

20 g maximum de glucides par jour, dont 12 à 15 g provenant de légumes comme brocolis, asperge et salade,

Elimination du pain, des pâtes, céréales, biscuits, tout type de féculent, ainsi que les fruits,

Manger : poissons gras comme le saumon, fruits de mer, bœuf, volailles et autres viandes, œufs, crème, mayonnaise et quelques produits laitiers s'ils sont sans glucide (éviter lait et yaourt les 2 premières semaines),

Collations matin et soir sans glucide,

Pas d'alcool et boire 2 Litres d'eau par jour,

Compléments en vitamines, acides gras essentiels et minéraux afin d'éviter tout risque de carences,

Faire un peu de sport cardio de faible intensité, de la marche idéalement.

[Plus de détails : voir la Page Démarrage sur www.easyketo.fr](http://www.easyketo.fr)

Mon Défi Keto de 30 jours

Avant de commencer

Voici les principes et règles que j'ai décidé d'appliquer avant le début du défi pour augmenter mes chances de réussite :

- noter tout ce que je mange et bois sans exception,
- choisir une date de démarrage stratégique : un jour de congé dans mon cas, pour pouvoir tout organiser pour cette expérience,
- élaborer mes menus à l'avance et mon programme détaillé pour toute la durée du défi (réussi les 2 premières semaines, abandonné par la suite),
- commencer par faire des recherches poussées sur ce régime et en élaborer une synthèse pour m'y référer tout au long du défi,
- profiter du weekend de 3 jours du démarrage pour préparer un maximum de menus et de plats à l'avance pour pouvoir me concentrer au maximum sur le respect du régime sans être pollué au quotidien par des problèmes logistiques (produits manquants, manque de temps pour préparer les repas),
- prendre un maximum de mesures au quotidien et tenir à jour un fichier de suivi : poids, masse grasseuse, repas, produits et calories ingérées, sport effectué et performances, etc,
- rédiger un journal de bord pour garder trace des différentes sensations et constatations,
- lister au quotidien toutes les contraintes et idées d'amélioration qui peuvent permettre à chacun de pratiquer ce régime dans des conditions facilitées.

Quelques extraits de mon journal de bord :

Jour 2 - Il s'agit quand-même bien d'un régime. Je comprends qu'il faudra de la volonté. Obligé de faire une sieste en milieu de journée,

Jour 3 - C'est sûr c'est un régime, baisse de tonus,

Jour 5 - Keto flu : mal de tête, fatigue, sautes d'humeur, difficultés de mémorisation et concentration...Pas de faim, régime assez facile à suivre de ce point de vue, quelques envies de sucré,

Jour 6 - J'ai réussi à remonter la pente. Ça va beaucoup mieux, je me sens en forme,

Jour 7 - Une semaine pour s'adapter. Le regain de forme se confirme. Hier, j'ai réussi à courir 8.4 km dans les bois avec un peu de dénivelée, j'ai un peu peiné au démarrage, mais fini en sprint,

Jour 15 - J'arrête de me peser,

Jour 16 - Record en course. Je visais au mieux un temps en dessous des 47 minutes au 10 km, déjà 2'30 de moins que ma dernière course officielle. Au final je me suis senti très bien, résultat 45'44, à 44 secondes de l'objectif idéal que je me fixais jusqu'à présent sur cette distance,

Jour 22 - Endurance et cétose. 55km parcourus en vélo. Bilan super positif, moment très agréable : temps magnifique, aucune fringale, aucun problème. L'effort était très continu et je n'ai ressenti aucun manque d'énergie,

Jour 25 - Cétose et champagne. Test concluant, toujours en cétose après l'apéro d'hier et deux coupes de champagne

Jour 27 - Poids de forme et en forme. J'ai ressorti la balance : 69kg. Passage chez le médecin, prise de tension et rythme cardiaque avant et après l'effort : parfait.

Jour 30 - Fin du défi mais pas du keto, je décide de l'intégrer dans mon mode d'alimentation au quotidien avec phases de recharges glucidiques pour préparation course à pied et trail.

Bilan après 1 mois de régime

La phase d'attaque n'est pas facile

On se rend bien compte que l'on est en train de faire un régime. Fatigue, restrictions alimentaires et macros à suivre à la lettre pour effectivement entrer en état de cétose.

Néanmoins, je trouve cette phase beaucoup moins difficile que les phases d'attaque d'autres régimes, comme le régime hyper-protéiné par exemple. C'est tout à fait subjectif et personnel, mais cette phase d'attaque n'a pas non plus été un calvaire, comme j'ai pu le ressentir pendant d'autres régimes.

Les aliments préconisés pour ce régime me conviennent bien. J'ai toujours aimé les avocats, les magrets de canard, la salade, le saumon fumé et les autres poissons en général, en filet et à l'huile. J'arrive à varier et cela reste digeste et appétissant.

Bien sûr le plus difficile est la quasi-absence de glucides. Je n'aurais jamais cru qu'il y avait autant de sucre caché et ajouté dans la majorité des aliments qui nous entourent, en particulier dans les plats préparés, et encore plus dans les produits allégés.

Cela fait maintenant plusieurs mois que je retourne systématiquement tous les produits des magasins et que je me rends compte à quel point il nous est presque imposé de consommer des glucides ajoutés.

Rentrer en cétose

Ce n'est pas aussi facile que j'aurais cru en lisant les différentes sources d'information sur le sujet. En particulier, les bandelettes ou un lecteur électronique me semblent indispensables pour contrôler l'état de cétose. Au début je croyais que tout fonctionnait bien car je perdais du poids. Il s'agissait surtout d'une perte d'eau et je me suis rendu compte que finalement je n'étais pas en cétose.

De même, il m'apparaît quasi-impossible d'installer la cétose en respectant le maximum de 15 à 20 g de glucide sans tout calculer.

J'étais persuadé de bien respecter les recommandations en ne mangeant que les produits autorisés. Dès que j'ai commencé à calculer je me suis rendu compte qu'il est très facile de dépasser allègrement et très rapidement les 20 g de glucides.

Frénésies de sucré

Je suis plutôt attiré par le salé, les plats en sauce, un bon fromage. J'aime les desserts car je suis plus généralement assez gourmand, mais à choisir entre un bon camembert bien fait et un coulant au chocolat, j'opte pour le premier.

Je crois que c'est un véritable avantage pour le régime Keto car l'absence de sucre et de goût sucré est radicale. Pour quelqu'un qui a plutôt la dent sucrée, il me semble que ce régime sera beaucoup plus dur à suivre.

Néanmoins, pour quelqu'un plutôt attiré par le salé, j'ai ressenti pendant le régime de vraies fringales de sucré, à déambuler en mode zombie dans la cuisine pour balayer du regard tous les paquets de gâteaux et les tablettes de chocolat que je voulais dévorer.

J'ai succombé plusieurs fois au sucré. Je pense vraiment qu'il faut prévoir des phases pour souffler. Si on vise ce mode d'alimentation sur le long terme, je pense qu'il peut être utile même d'un point de vue social d'avoir au moins un repas tous les 15 jours sans restriction, et des phases de recharge glucidiques.

En dehors de ces recharges, craquages et autres repas bonus, les envies de sucré peuvent être combattues par les produits low carb utilisant des édulcorants. Pour ma part, je m'en passe en temps normal et ne les utilise qu'en cas d'ultime recours, quand l'envie de sucré est insurmontable et que j'ai déjà mon compte de glucides pour la journée.

Vers un mode d'alimentation Keto

Maintenant que j'ai fait ce test et ce « régime », que va-t-il se passer pour la suite ? Je ne me vois pas recommencer à manger comme avant. J'envisage maintenant ce mode d'alimentation à long terme.

Je me suis rendu compte de l'omniprésence des glucides dans tout ce que nous mangeons. Je me rends aussi compte des bienfaits d'une alimentation plus simple, faisant la part belle aux légumes comme les avocats, le céleri, les poireaux et les cornichons qui sont devenus mes meilleurs amis. J'adore une salade périgourdine, un petit déjeuner avec des œufs au plat et des magrets de canard fumé.

Mon idée est de continuer d'explorer ce mode d'alimentation en le faisant évoluer dans une logique bio et durable. Je vais sélectionner les meilleurs produits, issus de filières courtes, avec des bons gras et en utilisant aussi les spécialités traditionnelles de ma région et de mon pays qui sont complètement compatibles comme le jambon persillé, le fromage de tête, le jambonneau, etc.

Je vais aussi m'intéresser à la logique paléo pour faire évoluer mon mode d'alimentation vers des préparations à partir de produits bruts, sans aucun produit préparé, en ajoutant un peu plus de fruits pour l'énergie.

Quelques points qui me facilitent le Keto au quotidien

Voici en résumé les règles que j'applique pour faciliter ma vie en Keto

- demander conseil à mon médecin, faire un bilan avant de démarrer la diète,
- choisir le bon moment (congé, week-end),
- faire un dernier repas plaisir sans restriction avant de commencer,
- planifier un maximum de repas à l'avance,
- bien vérifier les étiquettes des produits avant de les acheter, viser des produits avec teneurs en glucide inférieures à 1g /100g
- bien calculer les kcal, lipides, glucides et protéines de tous les repas,
- tenir un journal avec tous les éléments, impressions, calculs,
- bien définir les objectifs à atteindre : mensurations, performances sportives,
- adapter les quantités, les rations et les kcal à ma morphologie, mon activité sportive et mes objectifs en termes de perte de graisse et de poids, de prise de muscle : <https://keto-calculator.ankerl.com/>
- si possible me lancer un défi, pratiquer à plusieurs, m'inscrire à un évènement sportif pour booster ma volonté,
- prendre des photos et des mesures avant de commencer pour pouvoir suivre la progression : bilan sanguin, poids, indice de masse corporelle / BMI, pouls, tension, bilan de santé dès que possible et à la fin du régime,
- ne pas me focaliser sur la balance, et si possible m'en affranchir,

- utiliser des bandelettes ou un appareil pour tester l'état de cétose dès le démarrage (type KestoDiastix, JustFitter Ketone Test strips, etc.),
- adapter et diminuer mon activité sportive, au moins pendant la phase d'induction. Certains pratiquants observent que la durée d'adaptation et de fatigue diminue avec le nombre de céto-adaptations effectuées,
- prendre pleinement conscience de la saveur des aliments et de la satiété dès qu'elle arrive. Ne pas manger par réflexe,
- manger lentement, chaque aliment séparément, en redécouvrir le goût à chaque bouchée, varier l'ordre dans lequel les manger.

Objectifs avant mon premier Défi Keto 30j

Prendre 10 minutes pour lister toutes les raisons qui m'ont motivées à me lancer dans un défi Keto de 30 jours m'a je pense permis de suivre plus facilement le régime, de résister aux tentations et de diminuer le risque de sorties de piste. Pour exemple, un extrait :

- tester et me faire mon avis critique à partir d'une expérience et non de partis pris et de préjugés,
- optimiser mes performances sportives (en course à pied, gainage/musculation),
- améliorer ma santé,
- retrouver mon poids de forme,
- prendre de nouvelles bonnes habitudes alimentaires,
- diminuer ma consommation d'alcool,
- retrouver une silhouette agréable,
- témoigner de mon expérience et la partager,
- par esprit de découverte,
- pouvoir faire un bilan des points positifs et négatifs,
- avoir des recettes et un planning de repas facile à suivre,
- connaître les produits indispensables au régime et savoir comment me les procurer,
- pouvoir en tirer des principes à long terme pour mieux piloter mon alimentation et améliorer mon hygiène de vie, ma forme et ma longévité,
- participer à une meilleure information des francophones à la pratique de ce régime en dépassant les aperçus et les idées préconçues.

•

Ingrédients et techniques pour des assiettes Keto faciles :

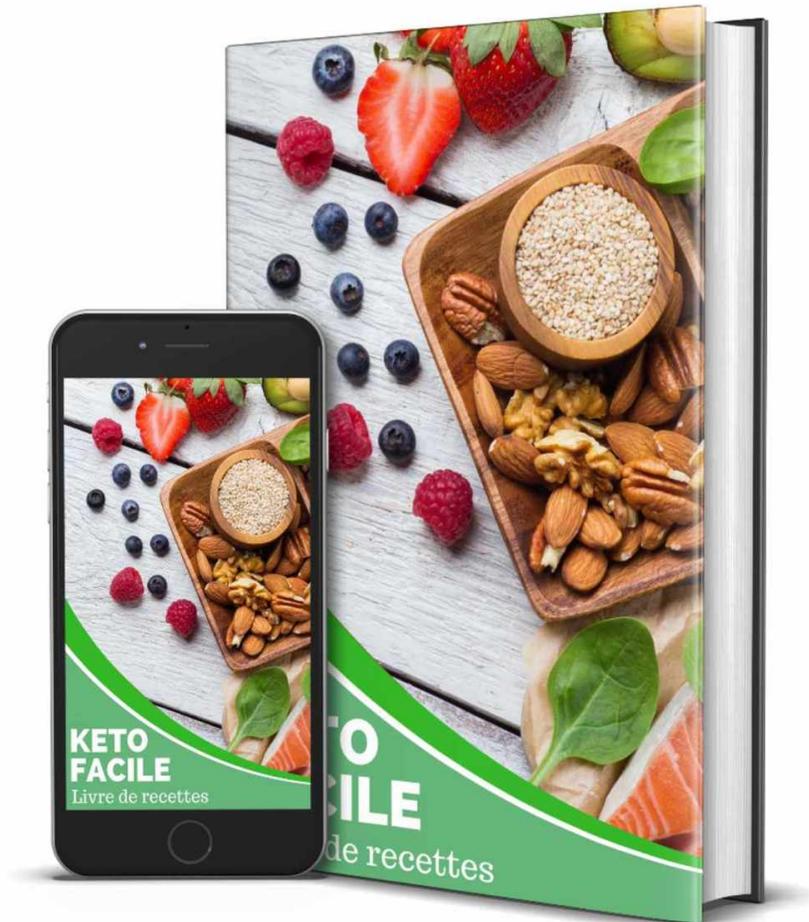
Il est possible de composer des assiettes remplies, de tricher avec sa propre satiété et son plaisir gustatif tout en diminuant les calories :

- les cornichons sont particulièrement intéressants : peu caloriques, aux propriétés nutritives nombreuses et sans glucides,
- on trouve aussi des olives noires à 0g de glucide,
- j'utilise aussi beaucoup de céleri, en boîte, lui aussi très pauvre en tout sauf en fibres,
- utiliser de l'huile de coco désodorisée pour la cuisson, en alternance avec les autres huiles (contient des TCM qui produisent davantage de corps cétoniques qui favorisent la cétose),
- si j'ai un doute concernant un aliment pour savoir s'il convient à ma diète, c'est très simple : je ne le mange pas,
- et enfin j'utilise les tagliatelles ou le shiritaki de konjac, aliments pratiques pour être rassasié en diminuant les calories.

Une autre technique que j'utilise consiste à diversifier mes assiettes en utilisant des aliments récurrents et une base de salade composée qui reste toujours la même. L'avantage est que le calcul des calories et des macros devient de plus en plus intuitif et qu'il est possible de composer plus rapidement ses menus tout en restant dans les mêmes proportions nutritionnelles.

Retrouvez plus d'exemples et d'idées en téléchargeant notre Pack

[Keto Facile 3 en 1](#)



Retrouvez plus de 100 aliments et leurs valeurs nutritionnelles, un livre de recettes céto-gènes rapides, faciles et savoureuses et un bonus supplémentaire à découvrir ici :

[Vous faciliter le keto au quotidien.](#)

3- Avant de commencer : Troubleshooting & Keto FAQ

Ecarts, sorties de piste



La sortie de piste est vite arrivée, que l'on soit en phase d'attaque à moins de 20 g de glucides par jour, ou en mode d'alimentation keto au long cours avec jusqu'à 50g de glucides autorisés. Un croissant, un sandwich ou une bière, et c'est potentiellement la sortie de piste. Inconvénient : il faut prévoir 3 à 5 jours minimum pour rentrer à nouveau en cétose.

Je pense aussi qu'il faut prévoir des phases pour souffler et manger sans restriction. Même en visant ce mode d'alimentation sur le long terme, il me semble utile même d'un point de vue social d'avoir une journée tous les 15 jours sans restriction, voire de reprendre une alimentation plus traditionnelle pendant quelques temps. L'idéal est de pouvoir le planifier à l'avance en fonction de ses objectifs.

Il existe aussi des substituts qui peuvent aider à ne pas craquer (voir *Chapitre 4-Les produits pour tricher et ne pas craquer*). Je ne les utilise pour ma part qu'en dernier recours, mais ils sont toujours présents dans mes placards en cas d'urgence.

Ils sont parfois décriés sur certains sites ou dans certains ouvrages. Personnellement, je préfère les utiliser en cas de besoin et je les trouve

parfois très utiles pour éviter 5 jours d'induction pour revenir en cétose.

Pour ne pas souler tout le monde avec mon régime Keto

Comment réussir à suivre un régime keto tout en partageant ses repas en famille, et sans imposer ce régime aux autres ? Le plus simple serait de s'y mettre en couple pour des questions d'organisation. Mais effectivement cela peut ne pas convenir à votre entourage, et même être dangereux, pour les enfants plus particulièrement.

Mon astuce : il existe de nombreux menus équilibrés qui sont facilement adaptables au régime keto avec quelques modifications. Je trouve particulièrement facile d'adapter les menus de type méditerranéens en mode Keto. Il vous suffit alors de faire l'impasse dans votre propre assiette sur les ingrédients interdits ou de les remplacer par une version low carb.



Ma préférence va vers les régimes niçois, crétois et méditerranéens. D'autres régimes comme Atkins ou Weight Watchers sont eux aussi facilement adaptables et peuvent servir de base d'inspiration pour adapter facilement plats et recettes et être bénéfiques pour toute la famille.

Et mon apéro ? Alcool et Keto



Comme vous le savez déjà, tous les alcools sont à consommer avec modération. L'idéal pour rentrer plus facilement en cétose, surtout la première fois, est de commencer par une phase d'induction sans alcool.

Mais il n'est pas impossible d'avoir une vie sociale et de boire un verre ou deux lorsque l'on suit ce régime. Comme pour le reste, il faut savoir compter les glucides. Pour cela, Google est mon ami : il suffit de taper le nom de la boisson suivi du mot glucide et j'en obtiens la quantité pour 100ml.

Contrairement à ce que beaucoup de personnes croient, la plupart des alcools forts ne contiennent pas de glucides. Raison pour laquelle j'opte souvent pour le mode saucisson whisky quand vient l'heure de l'apéro avec les amis.

Pour les amateurs de vin, il est tout à fait possible de continuer à déguster vos meilleurs crus en mode Keto. Suivant les vins, les valeurs oscillent entre 2 et 4 g de glucides par 100ml, ce qui permet largement de déguster un verre ou deux en fonction de vos repas de la journée. Préférer les vins secs et le champagne brut.

Pour les amateurs de bière, la vie devient plus compliquée. Cela varie beaucoup suivant les bières, mais un demi représente souvent au moins 9 à 10g de glucides. Encore une fois, il existe des alternatives low carb, pas toujours faciles à dégoter :

[Voir la liste complète des produits low-carb sur le site Easyketo.fr](#)

Je suis de sortie : le Keto à l'extérieur

Suivre une diète cétogène peut parfois relever du vrai challenge. Autant je considère cette diète comme la moins contraignante qu'il m'ait été donnée de suivre, autant il y a parfois des moments plus difficiles que d'autres, en particulier les repas de fête, les sorties au restaurant, les invitations chez les amis ou en famille.

J'amène toujours une assiette de charcuterie et de fromage lorsque je suis invité pour l'apéro. Je n'arrive pas les mains vides et surtout je suis sûr de ne pas finir le ventre vide.

Lors d'un repas, le challenge se présente souvent au moment du dessert. Si par bonheur le plateau de fromage est assez bien fourni j'en profite à ce moment-là en choisissant ceux qui respectent des taux en glucides très faibles (la plupart). Attention, les produits laitiers sont cependant à manger en assez faibles quantités en phase d'induction.

Au moment du dessert, pas de miracle : soit je fais profil bas et je dis que je n'ai plus faim, soit j'explique clairement pourquoi je fais l'impasse.

Je stagne : Keto Plateau

Pour ceux dont l'objectif du régime keto est la perte de poids, certaines périodes frustrantes peuvent survenir, les modifications et la perte de gras n'entraînant pas toujours une perte de poids.

Il existe quelques stratégies pour sortir de ces phases de stagnation ou plateau.

Une des stratégies pour aider à continuer la perte de poids et se raisonner sur les quantités de ses rations est de prendre une photo de tout ce que l'on va manger.

Il est possible que la stagnation soit due à une prise trop grande de calories, même si la répartition des macros est respectée et que la cétose est installée. On peut alors réduire les calories des repas avec l'utilisation d'ingrédients peu caloriques (cornichon, konjac, etc) ou en testant l'alimentation en pleine conscience.

En complément j'utilise d'autres astuces plus ou moins connues : commencer par boire un verre d'eau complet avant chaque repas, manger sans distraction, sans perturbation, sans télévision.

Manger lentement, essayer de prendre conscience de tous les éléments : couleurs, textures, saveurs, odeurs et chercher constamment les signaux de satiété.

Keto Flu et Adaptation

Le keto flu (ou grippe cétogène) est un ensemble de symptômes classiques qui peuvent être ressentis dans les premiers jours et s'apparentent à ceux d'une grippe : sensation de fatigue, maux de tête, nausées, crampes.

Ces symptômes sont en fait le signe que le corps est en train de s'adapter à son nouveau mode de consommation d'énergie basé sur la consommation de lipides au lieu de glucides.

La durée de ces symptômes varie d'une personne à l'autre. Voici comment j'arrive à diminuer les miens :

- en augmentant ma consommation d'eau : au moins 2 litres d'eau par jour,
- en augmentant l'apport de lipides, par exemple en ajoutant de l'huile de noix de coco dans mon café le matin (bulletproof coffee), en augmentant la quantité d'huile d'olive sur mes salades, etc,
- en ajoutant du sel à la nourriture pour diminuer la déshydratation et compenser la perte d'eau des premiers jours de la diète,
- en ne sautant pas de repas ou de collation et en ne restant pas plus de 3-4 heures sans manger,
- en mangeant plus d'aliments contenant du magnésium comme les avocats ou en prenant du magnésium en supplément,
- en évitant le sport et l'activité physique pendant cette phase d'adaptation.

Le Keto en mode Radin



Une autre difficulté de ce régime apparaît très vite : les produits de base qui sont utilisés dans les menus coûtent cher : avocats, saumon, canard, crevettes alourdissent considérablement la note.

Cette augmentation du prix des aliments est à nuancer dans la durée par la diminution des quantités, les protéines et surtout les lipides permettant d'atteindre la satiété plus vite.

Ensuite il existe des produits meilleur marché, parfois avec moins de bons gras, mais que j'utilise parfois pour remplacer certains produits plus chers tout en maintenant la même répartition des macros.

Voici ci-dessous la liste des produits « budget » que j'utilise avec les caractéristiques nutritionnelles :

Ingrédients	Kcal	Lipides		Glucides		Protéines	
	/ 100g	g	%	g	%	g	%
olives noires	161	17,0	97%	0,1	1%	0,5	3%
mayonnaise maison	347	38,0	92%	0,3	1%	3,0	7%
creme epaisse 30%	287	30,0	87%	1,9	6%	2,4	7%
olives vertes	145	13,9	89%	1,3	8%	0,5	3%
Rillettes de Porc	483	48,0	78%	0,4	1%	13,0	21%
Fromage à tartiner	286	28,0	77%	2,4	7%	6,1	17%
Concombres au from. blc	89	8,3	75%	1,6	14%	1,2	11%
Museau	164	15,0	67%	1,2	5%	6,1	27%
Cervelas	277	25,0	66%	1,0	3%	12,0	32%
cervelas rémoulade	172	15,0	63%	0,5	2%	8,4	35%
Roquefort	330	29,7	60%	0,0	0%	19,8	40%
Époisses	291	24,0	57%	0,0	0%	18,0	43%
Miettes de thon à l'huile	253	21,0	57%	0,0	0%	16,0	43%
Comté	430	35,0	56%	1,0	2%	27,0	43%
pilchards	221	17,0	51%	0,6	2%	16,0	48%
emmental	377	29,0	50%	1,0	2%	28,0	48%
Saucisson sec	380	28,8	49%	0,5	1%	30,0	51%
œufs	144	10,3	44%	0,7	3%	12,3	53%
Jambonneau	155	8,0	28%	0,8	3%	20,0	69%

[Voir liste complète sur le site Easyketo.fr](http://Easyketo.fr)

4- Je m'y mets : le Keto en mode Facile

Les produits pour tricher et ne pas craquer



Normalement, l'adepte du keto est fort : il a la volonté de ne pas craquer, n'a pas de tentation de sucré et cuisine tellement bien et confectionne des plats si variés et succulents qu'il en oublie tous les ingrédients qu'il n'a plus le droit de manger...

Ou pas !

Au quotidien, l'absence de sucré peut être un problème pour certains et j'en fais partie. Mes deux plus grands manques sont le pain et les sucreries (bon et la bière en fait).

Il existe de nombreux produits de substitution, et bien que certains sites ou pratiquants les déconseillent, je pense qu'ils peuvent être une aide précieuse pour se simplifier la vie, éviter les craquages et faciliter les repas en famille.

Il faut toutefois bien regarder les étiquettes car certains produits estampillés à Indice glycémique faible ou *Low Carb* dépassent parfois allègrement les 10g de glucides pour 100g. Donc méfiance et attention aux quantités.

Malheureusement aujourd'hui, ces produits sont très peu présents dans les rayons des magasins et le principal recours pour se les procurer reste Internet et les sites de commerce en ligne.

Il est possible de trouver des produits tels que :

- des pâtes *low carb*,
- des tablettes de chocolat noir et au lait (au maltitol),
- du mélange tout prêt pour faire du pain faible en glucides,
- des tortillas *low carb*,
- et même de la pâte à tartiner aux noisettes *low carb*.

En tant que pratiquant du keto, et n'ayant pas beaucoup de temps pour cuisiner, ces produits de substitution me paraissent intéressants.

En pratiquant ce régime, je me suis rendu compte à quel point le sucre est omniprésent et nous rend dépendant.

De la même manière qu'un fumeur peut réussir à arrêter de fumer en passant par une étape de substitution avec des patchs ou une cigarette électronique, il me semble plus facile de suivre un régime keto en utilisant des substituts aux produits interdits.

[Voir la liste complète des produits de substitution sur le site Easyketo.fr](http://www.easyketo.fr)

Polyols

J'avais fait mes premiers essais de desserts low carb sous forme de mug cake avec les moyens du bord et de la stevia qui traînait dans les placards : franchement à vomir.

Autre option : les polyols.

Il s'agit d'une famille de composés organiques aussi désignés par le terme polyalcool. Les plus connus et utilisés sont le **xylitol** et l'**erythritol** que l'on trouve en remplacement du sucre pour faire la cuisine, le **maltitol** (utilisé dans les tablettes de chocolat low carb entre autres) et le **sorbitol** (chewing-gum sans sucre).

J'utilise avec parcimonie le xylitol pour sucrer mon café du matin et l'erythritol pour la cuisine. Je pense que cela dépend des goûts, mais ils

parviennent quand-même mieux selon moi à sucrer sans mauvais goût que les autres produits sucrants comme la stévia par exemple.

Les polyols sont utilisés en tant qu'édulcorant à faible valeur calorique. Ils ne sont que partiellement absorbés par l'intestin, ce qui permettrait de ne pas influencer la glycémie. Certaines sources notent toutefois que cette absorption partielle varie en fonction des individus, et les polyols sont parfois déconseillés pendant les phases d'induction du régime keto.

Pour vérifier, une seule façon : essayer en faibles quantités et vérifier avec les bandelettes que la cétose est toujours là et que la concentration ne diminue pas trop.

Attention aussi aux effets secondaires. La plupart des polyols peuvent, suivant les quantités, provoquer diarrhée, ballonnements, troubles gastriques et intestinaux. ***Le xylitol peut même être mortel pour les chiens et chats !***

Chocolat low carb

Le chocolat *low carb* (comme de nombreux autres produits low carb), comporte deux indications : les carbs et les net carbs. Les carbs (glucides bruts) sont indiqués à 54g/100 g ce qui est énorme et n'en ferait pas un produit low carb en temps normal. En net carb, on retranche la part de polyols des glucides, il ne resterait donc que 6g/100 g de glucides nets, soit 0.5g de glucides pour un carré de chocolat.

Dans le cas des tablettes de chocolat *low carb*, le polyol le plus utilisé est le maltitol. Les fabricants de ces tablettes ajoutent donc une ligne à part pour déduire les 48 g de Maltitol des 54g de glucides, et donner ainsi un résultat en Net Carbs.

Alors qu'est-ce donc que le maltitol, et est-il pertinent de le déduire du calcul de la part de glucides ? Quelles sont les principales caractéristiques de ce produit qui arrive en premier dans la liste des ingrédients de ces tablettes, avant le beurre de cacao et la poudre de lait entier ?

Voici la description de Wikipédia pour le maltitol : « *Le maltitol est un polyol (sucre alcool) appelé 4-O- α -glucopyranosyl-D-sorbitol3 et chimiquement proche du sucrose. Toutefois, il ne participe pas aux*

réactions de Maillard. Il apporte moins de calories et n'abîme pas les dents. S'il est consommé en grande quantité, le maltitol provoque des troubles gastriques ».

Déjà, un premier bon point, il ne provoque pas de caries. Pas vraiment l'effet recherché, mais à noter quand-même. Il est plus indiqué pour les diabétiques car plus lentement absorbé que le sucre.

Mon but n'est pas que les glucides soient absorbés plus lentement, mais qu'ils ne soient pas absorbés du tout. Je réserve donc ce chocolat pour les envies irrépessibles et les urgences, bien rangé au fond d'un placard.

Pain

Il est possible de trouver de nombreuses recettes pour fabriquer soi-même son pain *Low Carb*. Il en existe de nombreuses que l'on peut trouver en français sur Internet.

Elles utilisent pour la plupart la farine de lupin, le psyllium blond, parfois de la poudre d'amande et du gluten.

Pour ma part, je n'ai pas le temps d'essayer de devenir boulanger et j'ai donc opté pour la voie facile avec les deux options suivantes :

- je suis motivé et je fais mon pain moi-même mais à partir de mix low-carb prêts à l'emploi,
- j'achète du pain low-carb tout prêt. Généralement le goût est moins bon mais il n'y a rien à faire. On trouve très peu de pain low-carb en France, à de rares exceptions près.

[Voir la liste complète des pains low-carb sur le site Easyketo.fr](#)

Vous ne pouvez pas vous passer d'une bonne bière ?



L'alcool - à consommer avec modération ! – ne fait pas bon ménage avec le régime keto, encore moins pendant la phase d'induction. Un verre de vin (entre 4 et 5 g de glucides), un shot de Whisky ne remettront pas en cause la cétose une fois bien installée. Ce n'est pas forcément le cas de la bière.

Personnellement, j'ai du mal à résister à l'appel d'une bière bien fraîche, et malheureusement un seul demi ou une bouteille de bière représente environ 10g de glucides, ce qui peut être suffisant pour une sortie de cétose.

J'ai donc recherché des solutions et elles existent. Il existe des bières low-carb et même des bières naturellement sans glucides, merci à mes amis Belges :

[Voir la liste complète des bières low-carb sur le site Easyketo.fr](#)

Vous utilisez d'autres produits vous permettant de gérer plus facilement votre régime keto ? N'hésitez pas à venir en parler dans les commentaires de notre article :

www.easyketo.fr

Phase d'Induction : Inspiration Atkins

Mes premières tentatives ont été assez infructueuses. J'ai fait mes recherches, décortiqué les principes du régime keto, scruté les listes d'aliments autorisés et commencé un peu de manière décousue. Pour me

rendre compte au bout de 15 jours et à la réception de mes premières bandelettes keto que ***je n'étais pas en cétose.***

J'ai donc décidé d'utiliser un vrai programme et c'est comme cela que je suis tombé sur les menus proposés par le régime Atkins. Mon but n'est pas de leur faire de la publicité, mais, gratuitement en allant sur le site Internet, j'ai réussi à me concocter un vrai programme d'induction cétogène de 15 jours avec le résultat au bout du compte : la cétose.

Depuis, j'ai largement fait évoluer mes menus et ils n'ont plus grand-chose à voir avec ces premières expériences. Je trouve que le principal intérêt réside dans le fait que cela m'a fourni un cadre pour mieux comprendre les principes tout en pratiquant.

J'ai depuis trouvé d'autres plats et d'autres ingrédients qui me permettent plus facilement d'entrer et de me maintenir en cétose et je me suis affranchi de cette première version. Par la même occasion, j'ai augmenté la proportion de lipides par rapport au reste des macronutriments. Je vise en moyenne une répartition comme suit : **70 à 75% lipides, 20 à 25% protéines et 5% de glucides**

Plats Express sans cuisine

Pas le temps de cuisiner ? Moi non plus. Il a donc fallu que je trouve une façon de manger keto et respecter les principes de cette diète en simplifiant la préparation de mes plats. Pour me faciliter la vie j'utilise souvent la même base et la même idée, une salade composée, que j'agrémente en fonction de ce que je trouve dans le frigo.

Pour respecter la répartition des macros, je n'ai pas trouvé de meilleur moyen que de tout peser et tout calculer, au début. Avec l'habitude, il devient alors possible de s'affranchir de la balance et de préparer ses assiettes un peu comme on le sent.

Voici un exemple type d'assiette keto que je prépare : Salade composée saumon fumé et champignons + Hareng Fumé + Cornichons + saucisson + Mayonnaise + comté.



La répartition des macros est la suivante : 75% lip, 21% pro et 3% glu

Il suffit ensuite de faire varier les quantités des ingrédients pour atteindre le nombre de calories recherché.

Exemple de calcul pour une assiette inférieure à **1200 kcal** :

	qté(gr)	kcal	prot	lip	glu
Salade mêlée	40	8	0,4	0,2	1,0
Saumon Fumé	20	40	4,7	2,3	0,1
champignons de paris	50	11	1,6	0,0	0,6
Huile de Coco Désodorisée	25	225	0,0	23,3	0,0
pignons de pin	10	69	1,4	6,5	0,6
huile olive	10	90	0,0	10,0	0,0
Vinaigre de cidre	2	0	0,0	0,0	0,0
Harengs fumés doux	30	218	5,1	3,6	0,0
Mayonnaise	45	304	0,8	32,9	0,9
Saucisson sec	20	76	6,0	5,8	0,1
Cornichons extra-fins	50	32	0,6	0,1	0,6
Comté	20	86	5,4	7,0	0,2
Total		1156,9	25,9	91,7	4,0
			21,3%	75,4%	3,3%

Avec ces quantités, le coût de revient est de **3,50€**

Retrouvez d'autres variantes ainsi que le calculateur de calories et macros en cliquant sur le lien suivant :

<https://easyketo.fr/calculateur-de-macros-keto-regime-cetogene/>

Keto Fast Food

Bonne nouvelle : fast-food et keto ne sont pas incompatibles. Il est possible de manger un burger, des frites (d'emmental, d'avocat), un kebab et respecter les principes du régime et la répartition des macronutriments.

Pour le moment, il est difficile de se procurer du pain pita et du pain à burger à faible teneur en glucides (low-carb), mais on trouve néanmoins quelques sites en ligne qui livrent en France :

<https://easyketo.fr/regime-cetogene-substitution-regime-keto/>

On peut aussi envisager cuisiner soit même son pain. On trouve de nombreuses recettes sur Internet. Ma préférence va encore une fois vers la facilité : en utilisant des mix de pain low-carb. Il suffit d'ajouter la quantité d'eau nécessaire et de faire cuire au four sous forme de boules au lieu d'utiliser une machine à pain. Voici un exemple de résultat :



Une autre possibilité est de cuisiner du Cloud Bread, sorte de pains plats à base d'œuf et de cream cheese (type philadelphia). On trouve de nombreuses recettes de pain low-carb sur Internet, des plus simples aux plus compliquées. Ma préférence allant encore une fois vers la simplicité, j'ai sélectionné les plus faciles et rapides :

<https://easyketo.fr/regime-cetogene-guide-complet/#pain>

Conclusion

Il est possible de suivre une diète cétogène, ou régime Keto, même sans être un cordon bleu et sans passer son temps à faire les courses et cuisiner.

Avant toute chose et comme pour tout changement d'habitude alimentaire, il convient d'aller consulter les professionnels de santé adéquats, de faire toutes les analyses pertinentes et de mettre en place un suivi régulier.

En connaissant les produits autorisés, en variant son alimentation tout en gardant la même structure de menus et de repas, et en utilisant à bon escient certains produits de substitution, ce régime peut s'avérer assez facile à mettre en place.

Après avoir fait un challenge de 30 jours et différentes expérimentations, je vois clairement un intérêt à diminuer les glucides et à adopter un mode d'alimentation à long terme à base de produits non processés, sans additifs, avec de bons gras du type de ceux que l'on retrouve dans plusieurs régimes (low carb, keto, LCHF, paléo, vegan, etc.)

J'ai le sentiment que ces aliments et ces modes d'alimentation peuvent me permettre de perdre du poids, du gras et d'améliorer ma santé en mangeant à ma faim, sans me priver et en mettant ma balance au placard.

Je souhaite m'engager à faire connaître le régime keto (ou diète cétogène) aux français qui ne lisent pas la littérature anglo-saxonne. Je vais continuer à me démener pour offrir aux Français le choix de produits, de ressources, de services et d'infos pratiques pour qu'ils puissent faire le choix de tester un régime low carb / keto le plus facilement possible et sans gonfler leur budget courses.

Ce livre est une première étape de cet engagement qui se poursuit sur le site Internet Easyketo ainsi que sur notre page Facebook : <https://www.facebook.com/ketofacile>

Je vous invite à les parcourir et vous inscrire, à interagir et à me contacter pour continuer à faire avancer cette démocratisation du Keto en France et dans les autres pays francophones.