

GUIDE DU RÉGIME CÉTOGÈNE POUR DÉBUTANTS

VOTRE VOYAGE VERS LA PERTE DE POIDS
EST SUR LE POINT DE COMMENCER !



KATY PARSONS

Guide du Régime Cétogène pour Débutants

Votre voyage vers la perte de poids est sur le point de commencer !

Sommaire

Introduction

[Le régime Cétogène est-il pour vous ?](#)

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

[Pourquoi le régime Cétogène est-il un changement de mode de vie ?](#)

[L'histoire du régime Cétogène](#)

Chapitre 2 : Comment fonctionne le régime Cétogène ?

[Régimes hypocaloriques et régimes faibles en glucides](#)

[Qu'est-ce que la cétose ?](#)

[Les effets secondaires du régime Cétogène](#)

Chapitre 3 : Les avantages du régime Cétogène

Chapitre 4 : Aliments rouges, ambrés et verts

[L'importance des protéines](#)

[Pourquoi vous devez savoir lire des étiquettes sur les aliments](#)

[De l'importance de planifier vos repas](#)

[Ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger avec le régime Cétogène](#)

Chapitre 5 : Danger, danger ! Les pièges à éviter

Chapitre 6 : Votre planning de repas pour 14 jours

Chapitre 7 : Suggestions de recettes du régime Cétogène

[Suggestions de recettes pour le petit-déjeuner](#)

[Suggestions de recettes pour le déjeuner](#)

[Suggestions de recettes pour le dîner](#)

Chapitre 8 : Comment maintenir votre bon travail

Conclusion

Introduction

Avez-vous déjà suivi un régime ?

Si vous avez choisi ce livre, il y a de fortes chances pour que la réponse à cette question soit un « oui » retentissant !

Ok, donc ce régime que vous suiviez avant, il a marché ?

Encore une fois, le fait que vous ayez pris ce livre répond probablement à cette question par un très grand « non » !

La raison de cette réponse est probablement parce que la plupart des régimes alimentaires sont très restrictifs et, par conséquent, vous finissez par succomber à nouveau à vos démons, tout simplement parce que vous avez faim !

Oui, vous avez faim, et quand vous avez faim, vous ne pouvez pas vous concentrer, vous n'êtes généralement pas sympathique, et le monde devient fondamentalement un endroit assez sombre.

Et si on vous disait que les régimes ne doivent pas toujours être comme ça ? Et si nous vous disions qu'il existe un régime alimentaire qui, non seulement vous assure de perdre du poids rapidement de façon spectaculaire, mais qui crée aussi un mode de vie plus sain pour vous, tout en évitant ces fringales ?

Non, vous ne rêvez pas, c'est la vérité !

Connaissez-vous le régime Cétogène ?

Vous en avez peut-être entendu parler comme un régime faible en glucides, le régime cétogène, ou tout simplement le régime « Cétogène », mais quoi qu'il ait été appelé, le résultat final est qu'il s'agit d'un régime qui peut vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids. Il peut également vous

aider à atteindre un mode de vie plus sain dans l'ensemble, sans les pièges des régimes réguliers à faible teneur en calories.

Tout au long de ce livre, nous parlerons en détail de ce qu'est le régime Cétogène, comment il fonctionne, ce qui se passe à l'intérieur de votre corps lorsque vous vous embarquez dans ce régime, les avantages, les effets secondaires possibles, et aussi comment le suivre. Nous nous vous donnerons aussi quelques délicieuses idées de repas pour aider à relancer votre voyage perte de poids, loin de ces envies pénibles qui ont pu vous tourmenter dans le passé.

Le régime Cétogène est-il pour vous ?

Si vous pouvez répondre à ces questions par un « oui », alors le régime Cétogène pourrait vraiment être celui qui vous convient.

- Avez-vous déjà essayé plusieurs régimes alimentaires dans le passé et ils n'ont pas fonctionné ?
- Souhaitez-vous avoir une bonne santé tout en perdant du poids ?
- Avez-vous toujours trouvé les régimes difficiles dans le passé à cause des fringales et de la faim en général ?
- Êtes-vous en bonne santé dans l'ensemble, sans complications graves ?
- Souhaitez-vous manger uniquement des aliments « sains » et éviter les colorants et les additifs ?

Avez-vous répondu « oui » ? Dans ce cas, il est temps de continuer à lire et de découvrir comment le régime Cétogène pourrait vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids.

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

Le régime Cétogène ou régime cétogène existe depuis longtemps, mais ce n'est que récemment qu'il a gagné une certaine présence dans la presse et la reconnaissance qu'il mérite.

À toutes fins pratiques, le régime Cétogène est un régime à faible teneur en glucides, ce qui signifie qu'en le suivant, vous limitez la quantité de glucides que vous consommez en une journée par le biais des aliments et des boissons, et que vous complétez votre régime en mangeant plus de graisses et de protéines.

Cela peut sembler un cauchemar pour la perte de poids à première vue, mais quand vous comprendrez la science et les mécanismes derrière tout cela, vous verrez que c'est en fait une façon très intelligente de tromper votre corps pour perdre du poids, mais qu'il s'agit aussi d'un mode de vie très sain.

Dans nos prochains chapitres, nous parlerons beaucoup plus en détail des tenants et aboutissants du régime Cétogène, en expliquant comment le fait de manger plus de gras et moins de glucides vous aide à perdre du poids ; et comment le principe de base de la diète est de manger des aliments sains. Bien sûr, vous n'avez pas besoin d'être neurochirurgien pour savoir que si vous mangez des aliments frais et naturels, qui n'ont pas été complétés par des additifs et des colorants, votre corps va se sentir plus éclatant et plus heureux dans l'ensemble.

Alors, quelle est votre motivation pour perdre du poids ? Pourquoi voulez-vous le faire ?

Nous posons cette question dès le départ de notre voyage parce que vous avez besoin d'avoir une raison réelle dans votre esprit. Vous allez avoir quelques jours de repos pendant votre régime, parce que c'est tout à fait normal, et vous allez probablement simplement vouloir manger du chocolat et tout oublier de temps en temps, mais il est important de vous souvenir de

votre motivation, de rester sur la bonne voie. Oui, nous avons dit que le régime Cétogène ne vous donne pas de fringales, et c'est une vérité parce que lorsque vous mangez des aliments à plus forte teneur en matières grasses, vous êtes plus rassasié, mais cela ne veut pas dire que vous n'aurez plus jamais d'envies !

Alors, pourquoi voulez-vous maigrir ?

La motivation de chacun est différente, mais la chose à savoir au sujet du régime Cétogène est qu'il vous aide non seulement à perdre du poids rapidement et de façon spectaculaire, mais il vous enseigne aussi le fait qu'un régime alimentaire est un changement de mode de vie, pas une solution rapide.

Il existe quelques motivations vers la perte de poids qui sont correctes et certaines qui sont fausses. Si vous faites cela pour quelqu'un d'autre, ou si vous le faites et que vous n'en avez pas vraiment besoin (par exemple, vous avez déjà un poids santé pour votre taille), alors vous devez vous arrêter et vraiment réfléchir à vos raisons. D'autre part, si vous le faites pour une raison plus positive, par exemple pour un mode de vie plus sain, parce que vous avez besoin de perdre du poids, d'être plus confiant et heureux dans votre peau, alors allez-y !

Pourquoi le régime Cétogène est-il un changement de mode de vie ?

Si vous commencez un régime alimentaire Cétogène en pensant que vous allez juste le suivre pendant quelques semaines ou un mois et puis le laisser tomber, vous verrez que le poids que vous perdez va rapidement revenir. Pour cette raison, vous devez commencer le régime avec la meilleure mentalité possible – vous devez l’envisager comme un changement de style de vie, un moyen de donner à votre corps les vitamines et la nutrition dont il a besoin pour le reste de votre vie.

Le régime Cétogène n'est pas si différent des autres régimes alimentaires en termes de ce que vous pouvez faire pour vraiment booster votre perte de poids et la santé globale parce que l'exercice physique régulier ajoutera vraiment un supplément de plaisir à votre voyage.

Motivez un ami et allez à la salle, faire une promenade à l'extérieur, participer à un cours de sport qui vous fait rire et bouger. Lorsque vous combinez l'exercice avec le régime alimentaire, vous verrez les résultats augmenter et vous vous sentirez infiniment mieux.

L'histoire du régime Cétogène

Le régime Cétogène existe depuis bien plus longtemps que vous ne le pensez, et ses origines remontent aux années 1920, époque à laquelle il a été utilisé pour le traitement de l'épilepsie. Après l'arrivée sur le marché de médicaments pour cette maladie, le régime a fait profil bas pendant un certain temps. Par la suite, cependant, d'autres recherches et études ont été consacrées à la mécanique de l'alimentation, pour voir s'il pouvait être utilisé à d'autres fins que le traitement de l'épilepsie.

À cette époque, les scientifiques se sont également penchés sur les régimes à faible teneur en glucides et leur efficacité, et comme le régime Cétogène en est un, cela a également été inclus dans le cercle d'étude. Il a été constaté que les mécanismes de base de l'alimentation pourraient vraiment être utilisés pour aider à la perte de poids, et au cours des dix dernières années, sa popularité a explosé.

Au cours des prochains chapitres, nous explorerons le fonctionnement du régime Cétogène de façon beaucoup plus détaillée, en vous expliquant en détails en quoi ce régime fonctionne mieux que les régimes réguliers hypocaloriques, ce qui se passe à l'intérieur de votre corps lorsque vous limitez le nombre de glucides que vous consommez, et les effets que vous pouvez vous attendre à ressentir.

Chapitre 2 : Comment fonctionne le régime Cétogène ?

D'accord, nous avons donc parlé de ce qu'est le régime Cétogène, nous avons exploré vos raisons et votre motivation pour perdre du poids, et nous avons discuté un peu de l'histoire du régime et de son origine. Maintenant, nous allons passer à la discussion sur la façon dont le régime alimentaire fonctionne, parce que si vous ne savez pas comment quelque chose fonctionne, comment êtes-vous censé le comprendre ?

Vous ne le pouvez pas !

Ce chapitre va répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser sur le fonctionnement du régime Cétogène, ainsi que sur la comparaison de ses mécanismes avec ceux qui font fonctionner un régime régulier, par exemple un dont l'apport calorique est limité.

Régimes hypocaloriques et régimes faibles en glucides

Les régimes habituels sont fondamentalement faibles en calories, et ce sont les types de régime que vous avez probablement suivis par le passé, avant de décider d'arrêter parce que vous aviez simplement trop faim. Le plus grand inconvénient d'un régime hypocalorique est le fait que vous aurez faim en le faisant, peu importe la quantité que vous mangez dans les limites de ses lignes directrices, parce que vous éprouverez des envies irrésistibles. C'est parce que vous ne mangez pas beaucoup de matières grasses, et en général, nous avons besoin d'aliments qui ont une teneur plus élevée en matières grasses.

Afin de vraiment comprendre la différence entre les deux régimes, nous devons comprendre comment le corps brûle le carburant, afin de nous donner de l'énergie pour faire notre travail quotidien ; ainsi que la création d'énergie pour permettre à vos organes vitaux de travailler de la meilleure façon possible, et d'envoyer des éléments nutritifs et des vitamines dans votre système interne.

Dans l'état normal des choses, votre corps brûle les glucides pour l'énergie, par exemple le pain, les pommes de terre, etc. Ces glucides sont décomposés et convertis en carburant. Dans votre corps, vous avez aussi des réserves de graisse, et habituellement, plus vous êtes en surpoids, plus vous avez de réserves de graisse. Lorsque vous brûlez des glucides pour consommer de l'énergie, vous ne touchez pas à vos réserves de gras.

Lorsque vous suivez un régime hypocalorique, vous brûlez encore des glucides pour vous donner de l'énergie, et vous puisez lentement dans vos réserves de graisses, mais pas à un rythme très élevé. Vous ne mangez pas beaucoup de matières grasses dans votre régime parce que vous essayez de réduire la consommation de matières grasses, et non pas d'en ajouter. Les aliments plus gras sont beaucoup plus riches en matières grasses que les aliments faibles en gras, c'est pourquoi vous éprouvez des envies irrésistibles : parce que vous voulez ce que vous ne pouvez pas manger. Vous avez aussi faim – pas de plaisir du tout.

Maintenant, lorsque vous suivez un régime pauvre en glucides, vous trompez votre corps pendant une courte période de temps, parce que vous devez lui enseigner à travailler d'une manière légèrement différente. Avec un régime faible en glucides comme le régime Cétogène, vous allez brûler des graisses comme carburant, au lieu de glucides. Cela a évidemment l'avantage d'utiliser les réserves de graisse qui jusqu'à ce moment-là restaient tranquillement posées dans leur coin, cause de colère et de soucis au sujet de votre apparence, bouleversant votre santé générale et votre bien-être. Maintenant, quand vous brûlez des graisses comme carburant, vous avez besoin d'un apport plus élevé de graisses dans votre alimentation, pour compléter vos niveaux, et cela signifie que vous n'êtes pas aussi affamé parce que la nourriture plus grasse est plus satisfaisante. Vous prenez aussi ce qui vous fait envie.

Nous ne disons pas qu'il n'y a aucun inconvénient au régime Cétogène, parce que rien dans la vie n'est parfait, mais généralement parlant, le seul inconvénient du régime réside dans les deux premières semaines lorsque votre corps s'adapte au processus.

Le processus dont nous parlons s'appelle en fait la cétose.

Qu'est-ce que la cétose ?

Tout d'abord, la cétose n'est pas dangereuse, c'est un état métabolique naturel dans votre corps, c'est quelque chose que votre corps fait lui-même, sans rien d'artificiel.

Cela étant dit, parlons de ce qu'est réellement la cétose et de ce qui arrive à votre corps dans cet état.

Lorsque vous apprenez à votre corps à brûler les graisses au lieu des glucides, au début, il y aura une courte période de temps où tout sera chamboulé. C'est comme n'importe quoi dans la vie, un changement provoque quelques moments « que se passe-t-il ? », et c'est ce que votre corps pense. Au début, il est confus, parce qu'il n'y a pas autant de glucides qui entrent, et il pense (à tort) qu'il va mourir de faim. Un peu comme la réaction de « combat ou de fuite » dont vous avez probablement entendu parler auparavant, votre corps commence le processus de cétose, parce qu'il sent un danger, et il répond en conséquence.

Maintenant, votre corps pense mal à ce stade, parce que vous n'allez pas mourir de faim, mais ce changement de carburant lui donne une fausse impression pour un court moment. La cétose est donc une technique de survie que votre corps utilise pour continuer à fournir du carburant à votre corps, mais après un court laps de temps, il commence à brûler les graisses comme nous essayons de lui enseigner.

Lorsque la cétose commence, vous remarquerez quelques effets secondaires, nous allons les traiter rapidement. Mais pour l'instant, il faut s'en tenir à comprendre ce qu'est réellement la cétose !

La cétose se produit parce que pendant la première période de temps après avoir réduit la quantité de glucides que vous prenez dans votre corps, le corps doit faire face à un changement dans la quantité de glucose qu'il reçoit, et plus de matières grasses à la place. Votre corps n'a donc pas la bonne quantité de glucides dont il avait besoin dans le passé pour traiter et

brûler, il doit donc changer de tactique. Tout d'abord, votre corps utilisera les réserves de glucose qu'il a, et cela signifie que le glycogène sera extrait des muscles, et de là, il passera à brûler les graisses.

Ce changement est une période de transition que vous devez supporter, mais il est très important de toujours garder à l'esprit que la cétose n'est pas dangereuse si elle est gérée correctement. Pour bien le gérer, vous devez rester hydraté, ajouter du sel à vos aliments (nous vous expliquerons cela dans quelques instants), et vous devriez prendre votre quantité quotidienne de protéines pour garder votre corps en bonne santé.

Si vous avez des inquiétudes au sujet de la cétose, par exemple si vous avez des problèmes de santé de longue date, consultez systématiquement votre médecin avant d'adopter le régime Cétogène.

Les effets secondaires du régime Cétogène

Pendant que vous passez les deux à quatre premières semaines du régime Cétogène, votre corps est en train de tout comprendre, et cela signifie que quelques effets secondaires pourraient se manifester. Il est important de se rendre compte que ces derniers ne dureront pas et qu'ils se calmeront après une courte période.

Vous avez besoin de savoir ce qui pourrait se passer, cependant ; donc cette section est vraiment là pour vous rassurer. Si vous éprouvez l'un de ces effets communs, c'est totalement normal, et quelque chose que vous pouvez être assuré partira quand votre corps s'arrangera !

Vous aurez peut-être besoin d'aller un peu plus souvent aux toilettes.

Il y a une très bonne raison derrière cet effet secondaire particulier, mais cela ne veut pas dire qu'il n'est pas ennuyeux que vous ayez besoin d'uriner beaucoup plus régulièrement que la normale !

En fin de compte, votre corps consomme le liquide emmagasiné après l'épuisement du glucose dans votre corps ; ce processus signifie que vous allez expulser plus d'eau que la normale, aussi parce que votre corps a également des taux d'insuline plus bas, vos reins excréteront aussi plus de liquide. Cela signifie essentiellement que vous allez uriner davantage. Désolé, mais vous allez devoir accepter cela !

Vous pouvez minimiser les effets en restant près des toilettes ! Ça va se calmer, alors ne vous inquiétez pas trop. Vous devez toutefois rester hydraté, car si vous urinez plus, vous perdez de l'eau. Une autre suggestion est de remplacer le sodium que vous perdez aussi, alors mettez du sel sur tout ce que vous mangez !

Vous pourriez vous sentir fatigué et possiblement un peu étourdi aussi.

Cet effet secondaire particulier est lié à la perte d'eau du fait d'uriner plus, et cela signifie que vous perdez des minéraux aussi. Vous pouvez vous sentir fatigué, un peu dépourvu d'énergie, léthargique et peut-être un peu étourdi, mais vous pouvez réduire encore une fois cette sensation en vous hydratant et en ajoutant du sel à vos repas. Cela pourrait aussi être dû à un faible taux de potassium, et vous devriez donc vous assurer d'augmenter vos niveaux en mangeant des aliments riches en potassium, tels que les légumes feuillus ou les avocats. Il est important de s'assurer que tout ce que vous mangez figure sur la liste des aliments autorisés, que nous examinerons plus en détail dans un prochain chapitre.

Une augmentation des maux de tête.

C'est probablement l'un des effets secondaires les plus fréquents du régime Cétogène au cours des premières semaines, et encore une fois, c'est à cause de cette perte de minéraux. Encore une fois : salez tout ! Assurez-vous d'augmenter votre taux de potassium et buvez beaucoup d'eau pour maintenir votre hydratation.

Surveillez le nombre de maux de tête qui surviennent et, s'il s'agit d'un problème particulièrement prolongé, vérifiez auprès de votre médecin pour vous assurer que tout va bien.

Un problème de constipation possible.

Si cela vous arrive, c'est simplement dû à un changement diététique, et vous pouvez vous attendre à ce qu'il se rétablisse après un certain temps. Cela pourrait être dû à un niveau inférieur de magnésium, donc vous pourriez envisager de prendre un supplément de citrate de magnésium si vous n'êtes pas soulagé. Encore une fois, buvez beaucoup d'eau et ajoutez du sel à votre nourriture !

Des envies de sucre – mais seulement au début !

Oui, nous avons dit que vous n'allez pas avoir envie de manger beaucoup pendant le régime Cétogène, mais cela ne veut pas dire que pendant les

premières semaines, quand votre corps va se détraquer et se calmer, vous n'aurez pas d'envies étranges. La seule façon de passer à travers cette période (courte) est d'être fort, parce que si vous ingérez plus de sucre, et potentiellement plus de glucides, dans le mélange, alors vous allez tromper votre corps encore plus et défaire tout le travail que vous aurez accompli.

Crampes musculaires.

C'est un autre des effets secondaires les plus communs pendant la première phase du régime, et encore une fois, boire beaucoup d'eau et ajouter du sel à votre régime est la bonne voie à adopter. Continuez à bouger pour libérer vos muscles, et si vous êtes encore en difficulté, pensez à prendre un supplément de citrate de magnésium.

Perturbation du sommeil.

Tout changement diététique, ou de mode de vie, affecte d'abord et avant tout votre sommeil, et en cela, le début du régime Cétogène n'est pas différent. Gardez un oeil sur la durée de ce problème, mais cela devrait se calmer assez rapidement une fois que votre corps aura trouvé un nouveau rythme.

Comment pouvez-vous le minimiser ? Il s'agit vraiment de se détendre et d'essayer de rester le plus calme et le plus détendu possible. Vous vous adapterez, alors essayez de ne pas trop stresser.

Ce chapitre vous a vraiment donné les bases du régime Cétogène, et vous savez maintenant exactement ce qui va arriver à votre corps lorsque vous ferez le changement vers la combustion des graisses au lieu de glucides pour l'énergie. Nous connaissons la cétose et les effets secondaires qui peuvent survenir au cours de la première période de transition.

Nous allons maintenant vous donner un coup de pouce à partir du côté un peu sombre du régime alimentaire, par exemple ce qui pourrait arriver pendant que vous vous ajustez, au côté plus clair des grandes choses qui peuvent se produire lorsque les résultats commencent à se dérouler.

Chapitre 3 : Les avantages du régime Cétogène

Ok, donc nous savons maintenant ce qui se passe et nous savons ce qui pourrait arriver pendant que vous ajustez votre régime. Voici un coup de pouce majeur pour vous convaincre pourquoi ce régime est si fantastique pour la perte de poids et la santé globale !

Les régimes alimentaires vous promettent évidemment de perdre du poids, mais certains donnent de meilleurs résultats que d'autres. Par exemple, nous avons parlé des régimes hypocaloriques, et bien qu'il y ait toujours une perte lorsque vous limitez les calories, elle ne sera pas aussi dramatique que la perte qui se produit lorsque vous limitez les glucides et brûlez les graisses à la place. Pourquoi ? Parce que le gras est ce dont vous voulez vous débarrasser : le brûler vous donne un moyen instantané de lui dire au revoir !

Pour cette raison, et grâce à cette explication, vous pouvez voir que la perte de poids est le principal avantage du régime Cétogène, mais il y a tellement plus que cela.

Voyons les avantages du régime Cétogène.

Le taux de cholestérol diminue.

Il a été démontré que les niveaux de triglycérides sont affectés d'une manière fantastique quand vous faites un régime Cétogène, qui réduit globalement la quantité de mauvais cholestérol flottant dans notre flux sanguin. Cela signifie que vous êtes beaucoup moins susceptible de souffrir de blocages artériels et d'accumulation, ce qui peut entraîner des affections très dangereuses, comme un accident vasculaire cérébral et des maladies cardiaques potentielles à l'avenir.

Il vous suffit de jeter un coup d'œil à l'actualité pour constater que nos régimes sont tous riches en cholestérol de nos jours et l'effet néfaste que

cela peut avoir sur notre santé. Le régime Cétogène, par conséquent, vous donne un taux de cholestérol beaucoup plus sain dans l'ensemble.

Moins de chances de développer un diabète à l'avenir.

La cétose et le diabète sont en fait très étroitement liés, mais en adoptant le régime Cétogène, vous réduisez en fait votre risque global de développer un diabète à l'avenir. Lorsque vous êtes sur ce régime alimentaire, votre corps produit moins de cholestérol LDL (le « mauvais »), et il existe une corrélation entre sa concentration et le risque de développement du diabète.

Si vous avez des antécédents de diabète, ou si quelqu'un dans votre famille en a, il est encore une fois préférable de discuter de vos habitudes alimentaires avec votre médecin avant de commencer.

Perte de poids !

Oui, nous le mentionnons encore une fois parce que c'est un avantage merveilleux ! Ce sera probablement votre principale motivation pour vous lancer dans le régime Cétogène, mais il est à espérer que l'accent sera également mis sur un mode de vie plus sain. Le régime Cétogène vous apportera certainement des résultats fantastiques de perte de poids parce que vous grignotez dans cette graisse pour vous en débarrasser. Cela vous rendra visiblement plus mince assez rapidement. Il n'y a absolument aucun inconvénient à cela, à part peut-être le besoin de renouveler votre garde-robe !

Concentration accrue.

Lorsque vous avez faim et que vous vous concentrez entièrement sur ce que vous ne pouvez pas manger, vous n'êtes pas libre de vous focaliser sur la tâche à accomplir, par exemple ce que vous devez faire pendant la journée ou au travail ! Le fait que vous n'aurez pas faim et que vous vous sentirez de toute façon énergisé signifieront que vous êtes beaucoup mieux placé pour vous concentrer sur ce que vous devez faire.

Augmentation des niveaux d'énergie.

Manger des aliments « propres » et se concentrer sur la santé vous donneront vraiment plus d'énergie, c'est prouvé. Pendant la cétose, votre corps ne va pas connaître les hauts et les bas dus à la consommation de sucre que vous éprouveriez dans la vie normale ou pendant un régime alimentaire faible en calories, parce que la combustion des graisses lui donne une source d'énergie beaucoup plus stable et cohérente pour fonctionner. Cela signifie que vous aurez un niveau d'énergie régulier et stable, sans chutes ni baisses. Personne ne prétend que vous serez ultra-énergétique, mais vous sentirez certainement une différence majeure.

Moins de fringales en général.

Nous avons déjà fait référence à ce point à plusieurs reprises dans notre livre, mais il est important ! Le fait que vous brûlez les graisses signifie que vous allez manger des aliments qui sont plus riches en matières grasses - les aliments plus gras sont beaucoup plus satisfaisants et donc vous n'aurez pas faim. Vous allez aussi manger les choses dont vous aurez probablement envie normalement, donc vous n'avez pas ce problème. Le fait de ne pas manger autant de glucides participe aussi à la stabilisation de votre taux de sucre, donc vous n'allez pas vivre ces accidents qui conduisent à des envies irrésistibles.

Maintenant, ce n'est pas pour dire que vous êtes libre de manger tous les aliments mauvais que vous voulez, parce qu'il n'existe aucun régime alimentaire qui vous permettra de faire cela, mais il y a un peu plus de marge de manœuvre dans le régime Cétogène concernant ce que vous pouvez manger et quand.

Comme vous pouvez le voir, il y a des avantages sérieux à s'embarquer dans le régime Cétogène, et ce sera peut-être beaucoup plus facile que si vous vous dirigiez vers un régime plus compliqué ou un régime avec plus de restrictions. Vous serez bientôt accro à la sensation d'amincissement et de

santé, et cela vous poussera tout simplement à poursuivre vos efforts de régime, en créant votre propre mode de vie sain et personnel – pour la vie !

Vous êtes probablement prêt à savoir ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger avec ce régime, et notre prochain chapitre est un guide complet : ce que vous pouvez savourer, ce que vous pouvez savourer avec modération et ce que vous devez éviter.

Chapitre 4 : Aliments rouges, ambrés et verts

Vous ne trouverez jamais un régime qui vous permettra de manger tout ce que vous voulez et de perdre du poids – c'est tout simplement impossible, et cela ne deviendra jamais une réalité ailleurs que dans vos rêves.

Acceptez ce constat.

La grande chose au sujet du régime Cétogène, cependant, c'est que vous n'aurez pas autant d'envies, ce qui le rend beaucoup plus facile à suivre. En plus de tout cela, vous allez aussi vous lancer dans un style de vie vraiment sain, avec des aliments « sains » qui vous feront sentir aussi sains qu'ils le sont !

Dans le régime Cétogène il y a les aliments verts, ambrés, et rouges.

Ce n'est pas comme « Slimming World » où vous avez des journées vertes et rouges, alors ne vous inquiétez pas de ça – ce n'est vraiment pas si compliqué !

Pour simplifier les choses :

- **Aliments et boissons verts** – Vous pouvez profiter de tout ce qui figure sur la liste verte et ne vous en préoccupez pas du tout. Ces aliments et boissons sont tous pauvres en glucides, donc parfaits pour le régime Cétogène.
- **Aliments et boissons ambrés** – Ces aliments et boissons se situent quelque part entre les deux, ce qui veut dire qu'ils ne sont pas « mauvais », vous pouvez donc les consommer à l'occasion, mais vous devriez faire preuve de modération, car ils contiennent des glucides et vous voulez évidemment en limiter la consommation.

- **Aliments et boissons rouges** – Ces aliments et boissons doivent être évités, soit parce qu'ils sont riches en glucides, soit parce qu'ils sont pleins de colorants et d'additifs qui ne sont pas très bons.

L'importances des protéines

Parce que vous mangez moins de glucides et plus de gras, il est encore plus important de vous assurer d'obtenir votre apport quotidien en protéines. Si vous ne le faites pas, a) le régime alimentaire ne fonctionnera pas, b) vous ne serez pas en bonne santé et c) vous courrez le risque de développer des problèmes de santé.

La quantité de protéines conseillée par jour dépend de votre poids, il vous faudra donc ajuster votre apport journaliser au fur et à mesure que vous maigrirez. Actuellement, il est recommandé d'en consommer 0,8 g par kg de poids.

Pourquoi vous devez savoir lire des étiquettes sur les aliments

Tout n'est pas transparent dans la vie, et il en va de même pour la nourriture et les boissons. Vous ne pouvez pas simplement deviner combien de glucides se trouvent dans un type d'aliment ou une boisson en particulier parce que vous ne connaissez pas les ingrédients. Chaque fabricant de produits alimentaires ou de boissons fabrique son produit différemment des autres, ce qui signifie que si vous cherchez à deviner, vous jouez à la roulette russe avec votre régime alimentaire.

Le régime Cétogène est facile à suivre, mais il est très finement équilibré. La cétose peut être inversée assez rapidement si vous commencez à consommer plus de glucides que vous ne le devriez, et votre corps reviendra alors simplement à ce qu'il sait faire – il commencera à brûler de nouveau les glucides au lieu des graisses.

Vous devez donc apprendre à vérifier les étiquettes des aliments, afin de connaître la quantité de glucides contenue dans celui-ci. N'oubliez pas de l'ajuster par portion afin d'obtenir la quantité exacte, puis vérifiez votre liste d'aliments rouges, verts ou ambrés pour voir s'il s'agit de quelque chose que vous pouvez savourer, de quelque chose que vous devriez consommer avec modération ou de quelque chose que vous ne devriez pas consommer du tout.

Il y a beaucoup d'avantages à comprendre l'étiquetage alimentaire de toute façon, parce qu'il y a aussi beaucoup d'additifs et de colorants cachés que vous ne connaissez peut-être pas. Il y a aussi maintenant beaucoup de règlements qui signifient qu'ils doivent être indiqués sur les étiquettes, même si pas nécessairement en gros caractères écrits sur le recto de l'emballage.

De l'importance de planifier vos repas

Personne ne veut vraiment vivre sa vie selon une routine ou devenir trop rigide à propos de tout, mais il y a beaucoup d'avantages à planifier ses repas, surtout dans les premières semaines (ou même les premiers mois) du régime Cétogène.

La planification des repas vous fait économiser de l'argent - Si vous faites des emplettes quand vous avez faim ou si vous allez au supermarché et que vous consultez le rayon des promos, vous finirez probablement par dépenser plus d'argent que vous ne le devriez, et vous finirez probablement par faire des choix alimentaires malsains.

La planification des repas vous empêche de « succomber à vos démons » - Avez-vous déjà essayé de faire des choix santé lorsque votre estomac grogne parce que c'est l'heure du dîner ? C'est incroyablement difficile, et c'est le moment dangereux où vous allez tout simplement prendre la chose la plus proche sur l'étagère – et probablement la plus malsaine. Si vous planifiez vos repas, vous n'avez pas à penser à quoi que ce soit pendant la semaine, parce que la décision est prise – vous pouvez pré-cuisiner et congeler les repas si vous voulez, mais il n'y a pas de doute que la planification des repas rend tout beaucoup plus facile.

Vous pouvez injecter plus de créativité dans vos repas - Si vous vous asseyez un dimanche soir, quand vous n'avez pas faim, et que vous planifiez vos repas pour la semaine, vous pouvez vraiment y penser et injecter un peu de plaisir et de créativité dans ce que vous allez manger. Quand on est sur place, c'est facile d'aller chercher la même chose qu'hier, et c'est là que l'ennui s'installe.

Ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger avec le régime Cétogène

Ok, maintenant que nous avons exploré la question des protéines, et que nous savons que nous devrions planifier nos repas, examinons plus en détail ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger avec ce régime.

Aliments verts – Aliments et boissons que vous pouvez manger sans soucis

Les aliments figurant sur la liste « verte » sont essentiellement des aliments « sains », c'est-à-dire qu'ils proviennent du sol et n'ont rien d'ajouté, qu'ils proviennent d'un animal nourri à l'herbe ou qu'ils ne sont pas « faux » avec des additifs ou des colorants grossiers.

Profitez de ce qui suit :

- Bœuf, agneau, chèvre, chevreau, chevreuil – Animaux nourris uniquement à l'herbe
- Poissons et fruits de mer – Uniquement les poissons sauvages
- Porc, poulet ou dinde (plein air)
- Œufs d'élevage en liberté (plein air)
- Beurre ou ghee
- Graisses saturées telles que la graisse d'oie, l'huile de noix de coco, etc.
- Graisses mono-insaturées, telles que l'huile d'olive
- Viande d'organes provenant d'animaux nourris à l'herbe telle que le cœur, les reins, etc.
- Légumes feuillus, asperges
- Concombre
- Céleri
- Filaments de bambou
- Avocat
- Garniture alimentaire et sauces telles que la mayonnaise ou la choucroute

- Herbes et épices pour ajouter une saveur supplémentaire à vos repas
- L'eau – buvez autant que vous voulez, et rappelez-vous que boire de l'eau froide brûle plus d'énergie !
- Café noir, thé noir ou tisane

Aliments ambrés – Nourriture et boissons à savourer, mais avec modération

Les choix suivants ont une certaine teneur en glucides, vous devez donc faire preuve de beaucoup de prudence et de modération ici.

- Légumes crucifères, tels que les choux, les brocolis, les choux de Bruxelles ou les choux-fleurs
- Tomates
- Poivrons
- Aubergines
- Certains légumes-racines, tels que les oignons, les poireaux ou la citrouille
- Germes de haricots
- Fraises
- Mûres noires
- Noix de coco
- Olives
- Rhubarbe
- Produits laitiers complets
- Viande d'animaux nourris aux grains
- Bacon
- Fruits à coque
- Produits à base de tomates sans sucre
- Melon, y compris la pastèque
- Alcool non sucré
- Vin rouge sec ou blanc sec

Aliments rouges – Les aliments et les boissons que vous devriez éviter à tout prix !

- Contenant des graines comme le pain, les pâtes, les biscuits, la pizza, le blé, l'avoine, le maïs, l'orge, le quinoa, les pommes de terre blanches.
- Sauces sucrées ou à base de féculents
- Chapelure
- Poissons ou porc d'élevage industriel
- Poissons à haute teneur en mercure
- Œufs et produits avicoles industriels (batterie)
- Chocolats et confiseries
- Crèmes glacées
- Puddings
- Toutes les boissons sucrées, y compris les boissons gazeuses à faible teneur en matières grasses ou les boissons gazeuses sucrées, y compris les boissons allégées
- Aliments transformés de tout type
- Édulcorants artificiels
- Lait demi-écrémé ou écrémé
- Huiles et graisses à moitié grasses
- Fruits exotiques
- Jus de fruits
- Fruits secs
- Bières, cidre et toutes les boissons alcoolisées sucrées

Oui, cette liste rouge comprend certains des aliments que vous aimez savourer, mais encore une fois, ils ne sont pas « sains ». Si vous vous faites plaisir de temps en temps, vous vous trompez vous-même presque comme si vous agitez une carotte devant votre visage. Évitez-les et ils perdront bientôt leur attrait.

Le meilleur conseil : imprimez ou recopiez ces listes et gardez-les dans votre sac ou dans votre portefeuille, pour référence. Lorsque vous faites du shopping, vous pouvez vérifier les listes si vous n'êtes pas sûr et vous ne ferez pas d'erreurs. Bien sûr, chaque régime est un peu compliqué au début, jusqu'à ce que vous sachiez vraiment comment il fonctionne et ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger ou faire. Le régime Cétogène n'est pas

différent, mais une fois que vous avez commencé le régime depuis un peu de temps, vous saurez tout cela sans vraiment avoir à y penser concernant ce que vous pouvez et ne pouvez pas avoir, ainsi que les aliments et les boissons avec lesquels vous devez être prudent et faire preuve de modération.

Chapitre 5 : Danger, danger ! Les pièges à éviter

Ok, maintenant vous avez toutes les informations dont vous avez besoin pour suivre le régime Cétogène. Bien sûr, chaque régime a quelques pièges dont vous devez être conscient, et encore une fois, le régime Cétogène n'en est pas à l'abri !

Ce chapitre va vous parler des pièges que vous pourriez rencontrer ; certains de ces pièges sont généraux à n'importe quel régime alimentaire, toute perte de poids et changement de mode de vie, mais quelques-uns d'entre eux sont plus spécifiques au régime Cétogène.

Piège possible 1 – Ne pas vraiment comprendre le régime.

Vous voyez l'intérêt d'un régime, vous voulez continuer à le suivre, donc vous ne vous donnez pas la peine de tout lire, et vous plongez dedans. Grosse erreur !

Si vous ne comprenez pas bien un régime, comment êtes-vous censé le suivre ? Prenez toujours le temps de lire les tenants et aboutissants, ainsi que les effets secondaires possibles. Le fonctionnement du régime Cétogène est assez compliqué, pas particulièrement la façon de la suivre, mais plutôt ce qui arrive à votre corps en ce qui concerne la cétose. Pour cette raison, vous ne devriez même pas commencer à suivre le régime jusqu'à ce que vous ayez lu ce livre et que vous ayez bien compris chaque étape.

Piège possible 2 – Ne pas consulter un médecin si vous avez des inquiétudes.

D'accord, le régime Cétogène est assez sûr (nous le savons), mais si vous avez des problèmes médicaux ou des antécédents, il est important de consulter votre médecin et de discuter avec lui au préalable. Aucun régime alimentaire n'est idéal pour tout le monde, et vous devez être certain qu'il s'agit du régime alimentaire qui vous convient ainsi qu'à votre santé générale. Si vous avez des antécédents de problèmes rénaux ou de diabète

(vous-même ou dans votre famille) il vous faudra consulter votre médecin avant de faire quoi que ce soit.

Piège possible 3 – Pousser trop loin, trop tôt.

Un régime alimentaire de bonne qualité est un changement de mode de vie, et il ne s'agit pas de pousser le régime à l'extrême juste pour perdre du poids rapidement. Vous endommagerez votre santé, et vous risquez d'arrêter le régime parce que votre corps ne peut tout simplement pas le supporter. Y aller lentement est toujours la meilleure option, et c'est aussi la meilleure façon de perdre du poids durablement.

Piège possible 4 – Ne pas combiner le régime alimentaire avec l'exercice.

Le régime Cétogène est fantastique quand vous faites régulièrement de l'exercice, mais cela ne vaut pas seulement pour ce régime en particulier – chaque régime fonctionne mieux quand vous faites de l'exercice ! Le régime Cétogène est un changement de style de vie, nous continuons de le dire, et l'exercice fait partie d'un mode de vie sain et équilibré.

Piège possible 5 – Ne pas voir le régime alimentaire comme un changement de mode de vie, mais simplement comme une solution à court terme.

Avant de commencer, vous devez être en paix avec le fait qu'il s'agit d'un régime alimentaire que vous allez toujours suivre. Si vous en avez besoin, n'appellez pas cela un régime alimentaire, mais plutôt un mode de vie cétogène !

Piège possible 6 – Pas assez de protéines.

Si vous n'obtenez pas votre apport quotidien en protéines et si vous n'ajustez pas votre apport en protéines au fur et à mesure que votre poids diminue, vous ne serez pas en bonne santé et le régime alimentaire ne fonctionnera pas correctement. Les protéines sont importantes pour la santé et elles agissent de concert avec le processus de la cétose – n'oubliez pas ce point important !

Piège possible 7 – Piocher dans les aliments « rouges ».

C'est tentant, on ne peut pas le nier, mais si vous consommez l'un des aliments de la liste rouge, vous allez tromper votre corps. Rappelez-vous que votre corps fonctionne dans un état métabolique altéré par rapport à ce à quoi il est habitué, et qu'il a mis un peu de temps à s'adapter à cet état. Si vous consommez un peu de pain ou une bière, vous allez vous tromper et détruire tout le travail que vous avez accompli.

Piège possible 8 – Ne pas se donner le temps de la transition.

Vous devez d'abord laisser un peu de temps au régime ! Les premières semaines ou le premier mois seront un peu plus difficiles que le reste du temps parce que votre corps s'habitue à la cétose. Tenez bon et n'abandonnez pas trop tôt !

Faute possible 9 – Vous faire avoir par la pression sociale.

Si vous sortez le week-end avec vos amis, il peut être facile de vous incliner devant la pression de vos pairs et de prendre une bière. Vous devez être fort et expliquer à l'avance à vos amis ce que vous faites. Vous pouvez boire un verre (avec modération) et penser à vous en tenir à des spiritueux non sucrés ou à des vins rouges ou blancs secs.

Perturbation possible 10 – Se peser trop souvent.

Votre poids fluctue de manière quotidienne, surtout si vous êtes une femme. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de se peser tous les matins. Vous allez être contrarié si vous avez pris un kilo (peut-être en raison de la rétention d'eau au moment de vos règles) et ce recul pourrait provoquer le chaos dans votre régime alimentaire si vous allez boire parce que vous êtes bouleversé. Prévoyez un jour par semaine, peut-être un dimanche ou un lundi, pour vous peser. Faites-le à la même heure de la journée, et enlevez tous vos vêtements pour être le plus exact possible. Après la pesée, laissez votre balance de côté pendant une semaine !

Comme nous l'avons mentionné au début de ce chapitre, certains de ces pièges sont d'ordre général, dans lesquels vous pourriez tomber peu importe le régime alimentaire que vous suivez, mais d'autres sont plus spécifiques au régime Cétogène. Assurez-vous toujours de savoir exactement de quoi il s'agit avant de commencer, et ainsi vous serez parfaitement armé avec toutes les connaissances dont vous avez besoin pour réussir.

Chapitre 6 : Votre planning de repas pour 14 jours

C'est bien beau de vous dire ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger et de vous expliquer le fonctionnement du régime Cétogène, mais il est extrêmement utile de l'écrire noir sur blanc. Ci-dessous, vous trouverez un planning de repas d'une durée de 14 jours pour vous servir d'inspiration.

Maintenant, vous pouvez choisir de suivre ce planning ou de simplement l'utiliser comme référence, en fonction de vos goûts. Vous pouvez mélanger les aliments et changer quelques choses si vous le désirez, mais n'oubliez pas de vérifier les ingrédients sur les boîtes de conserve ou les bouteillers, et de lire les étiquettes des aliments quant à leur teneur en glucides. N'oubliez pas de vérifier qu'il n'y a pas d'autres suppléments à l'intérieur, comme des agents de conservation ou des additifs.

Voici donc un exemple de planning de repas pour 14 jours pour vous servir d'inspiration.

Jour 1

Petit-Déjeuner	Œufs et légumes frits à l'huile de coco
Déjeuner	Mini tartes au poulet Cétogène
Dîner	Boulettes italiennes

Jour 2

Petit-Déjeuner	Poêlée du cowboy
Déjeuner	Chou frisé avec bacon, oignons et ail
Dîner	Pain de viande au fromage à faible teneur en glucides

Jour 3

Petit-Déjeuner	Muffins aux œufs sans farine et au fromage cottage
-----------------------	--

Déjeuner Salade d'œufs
Dîner Ragout de poulet nacho

Jour 4

Petit-Déjeuner Crêpes au fromage et à la crème
Déjeuner Bouchées de thon fondant à l'avocat
Dîner Sauté de chou asiatique

Jour 5

Petit-Déjeuner Quiche sans croûte aux épinards,
 champignons et féta
Déjeuner Salade crémeuse de poulet
Dîner Soupe au piment fort Cétogène

Jour 6

Petit-Déjeuner Salade de bacon, œuf, avocat et tomate
Déjeuner Hamburgers exquis au beurre
Dîner Lasagnes Cétogène

Jour 7

Petit-Déjeuner Avocats farcis aux œufs et au saumon
Déjeuner Salade croustillante de tofu et bok choy
Dîner Poulet à l'ail

Jour 8

Petit-Déjeuner Saucisses et œufs à emporter
Déjeuner Beignets de rutabaga et avocat
Dîner Crevettes de rêve à la noix de coco

Jour 9

Petit-Déjeuner	Gâteau sans œufs au four
Déjeuner	Sandwich BLT façon Cétogène
Dîner	Gaufres au bacon et cheeseburger au BBQ

Jour 10

Petit-Déjeuner	Gaufres à faible teneur en glucides
Déjeuner	Soupe de saucisses et chou frisé
Dîner	Poulet Cétogène frit

Jour 11

Petit-Déjeuner	Épinards, fromage de chèvre et omelette chorizo
Déjeuner	Pistaches et boulettes de fromage de chèvre aux tomates séchées au soleil
Dîner	Poisson thaïlandais au curry et noix de coco

Jour 12

Petit-Déjeuner	Crêpes au bacon
Déjeuner	Saucisse sucrée farcie à la banane et aux poivrons
Dîner	Ragout de pizza au chou-fleur Cétogène

Jour 13

Petit-Déjeuner	Pudding à la noix de coco et graines de chia
Déjeuner	Jambon et fromage Cétogène façon Stromboli
Dîner	Poisson crémeux et ragout de brocoli

Jour 14

Petit-Déjeuner	Pomme au beurre d'amande
Déjeuner	Tarte au saumon à faible teneur en glucides
Dîner	Fondant de saucisse épicée et poêlée de chou

Vous verrez à partir de ces exemples de planning que vous pouvez facilement manger de manière très variée avec le régime de Cétogène, en éliminant l'ennui de vos choix de *Foodie*. Tout est sain et pauvre en glucides, ce qui correspond parfaitement à l'éthique du régime Cétogène.

N'oubliez pas d'y ajouter votre quantité quotidienne de protéines, car cela varie en fonction de votre poids corporel réel. Nous avons ajouté des protéines dans les choix de chaque jour, mais vous devrez vous assurer que vous en obtenez suffisamment pour votre situation personnelle.

Chapitre 7 : Suggestions de recettes du régime Cétogène

Nous vous avons donné des listes de repas et nous vous avons parlé des choses que vous pouvez manger. Maintenant, nous allons voir quelques recettes pour vous aider à démarrer, vous permettant de voir à quel point il est facile de créer ces délicieux repas conviviaux pour ceux qui suivent un régime Cétogène.

Suggestions de recettes pour le petit-déjeuner

Ragout de saucisse

Ingrédients

- Saucisse de porc - 1 lb
- Courgettes coupées en petits dés - 2 tasses
- Chou vert râpé - 2 tasses
- Oignon coupé en dés - 0,5 tasse
- Œufs - 3
- Mayonnaise - 0,5 tasse
- Moutarde jaune - 2 cuillères à café
- Sauge moulue séchée - 1 cuillère à café
- Cheddar râpé - 1,5 tasses
- Poivre de Cayenne

Méthode

1. Préchauffer votre four à 190° C.
2. Graisser un plat à gratin et mettre de côté.
3. Dans une grande poêle à frire, faire dorer la saucisse à feu moyen.
4. Ajouter le chou, les courgettes et l'oignon. Cuire le tout jusqu' à ce que la viande soit bien cuite.
5. Ajouter le mélange dans la cocotte et mettre de côté.
6. Mélanger les œufs, la mayonnaise, la moutarde, la sauge et le poivre.
7. Ajouter une tasse de fromage au mélange et mélanger.
8. Verser dans le plat à gratin.
9. Saupoudrer le reste du fromage sur le dessus.
10. Cuire au four pendant une demi-heure.

Frittata de pizza blanche

Ingrédients

- Gros œufs - 12
- Épinards surgelés - sac de 9 oz
- Pepperoni - 1 oz
- Mozzarella - 5 oz
- Ail haché finement - 1 cuillère à café
- Ricotta fraîche - 0,5 tasse
- Parmesan - 0,5 tasse
- Huile d'olive - 4 cuillères à soupe
- Noix de muscade - 0,25 cuillère à café
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Mettre les épinards au micro-ondes pendant 3 à 4 minutes pour les décongeler. Égoutter et réserver.
2. Préchauffer le four à 190° C.
3. Bien mélanger les œufs, l'huile et les épices.
4. Ajouter au mélange la ricotta, le parmesan et les épinards, en brisant les blocs en morceaux au fur et à mesure.
5. Verser dans une grande poêle.
6. Saupoudrer la mozzarella sur le dessus.
7. Ajouter les pepperoni sur le dessus.
8. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit complètement pris.
9. Laisser refroidir légèrement et trancher.

Gruau de noix de coco

Ingrédients

- Beurre - 1 oz
- Œuf - 1

- Farine de noix de coco - 1 cuillère à soupe
- Poudre de psyllium moulu - 1 pincée
- Crème de coco - 4 cuillères à soupe
- Sel - 1 pincée

Méthode

1. Dans une grande casserole à feu doux, mélanger tous les ingrédients de la liste.
2. Remuer constamment jusqu'à ce que la consistance soit exactement comme vous l'aimez.
3. Servir avec du lait de coco.

Œufs brouillés Cétogène

Ingrédients

- Œufs - 3
- Beurre - 2 oz
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Battre les œufs au fouet puis ajouter le sel et le poivre selon votre goût.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle et remuer quelques minutes.
4. Ne pas laisser les œufs sécher, servir quand ils sont comme vous les aimez !

Omelette aux champignons

Ingrédients

- Œufs - 3
- Beurre - 1 oz
- Fromage râpé - 1 oz
- Oignon - 1/5
- Champignons - 2 ou 3
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Dans un bol, casser les œufs puis ajouter le sel et le poivre.
2. Mélanger.
3. Dans une poêle à frire, faire fondre le beurre.
4. Quand le beurre a fondu, verser le mélange d'œufs.
5. Au fur et à mesure que l'omelette cuit et devient ferme (mais pas complètement), saupoudrer avec le fromage, les champignons et l'oignon.
6. Réduire les bords de l'omelette à la spatule et plier en deux.
7. Quand le fond est doré, servir.

Latté sans lait

Ingrédients

- Œufs - 2
- Huile de coco - 2 cuillères à soupe
- Eau chaude - 1,5 tasses
- Extrait de vanille - 1 pincée
- Gingembre moulu - 1 cuillère à café

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble en les plaçant dans un blender – facile !
2. Servir et boire tout de suite.

Salade de thon aux câpres

Ingrédients

- Thon à l'huile d'olive - 1 boîte
- Mayonnaise - 0,5 tasse
- Crème aigre - 2 cuillères à soupe
- Câpres - 1 cuillère à soupe
- Poireaux finement hachés - 1 ou 2 pouces
- Flocons de chili
- Sel
- Poivre

Méthode

- Égoutter la saumure du thon.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Saler et poivrer, assaisonner avec des flocons de piment si vous les aimez.
- Servir avec des pains croustillants ou des œufs à la coque.

Suggestions de recettes pour le déjeuner

Soupe de chou frisé et épinards

Ingrédients

- Huile de noix de coco - 3 oz
- Chou frisé - 0,5 lb
- Épinards frais - 0,5 lb
- Avocats - 2
- Lait de coco - 3,5 tasses
- Eau - 1 tasse
- Sel - 1 cuillère à café
- Poivre noir moulu - 0,25 cuillère à café
- Le jus d'un citron vert

Pour le chou frit :

- Chou frisé - 3 oz
- Gousses d'ail hachées - 2
- Huile de noix de coco - 1 oz
- Cardamome moulue - 0,5 cuillère à café
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Dans une grande casserole, faire fondre l'huile de coco.
2. Faire rapidement sauter le chou frisé et les épinards, puis retirer du feu.
3. Dans un bol, ajouter l'eau, le lait de coco, l'avocat et les épices puis mélanger avec un mixeur à main.
4. Ajouter le jus de citron vert.
5. À feu vif, faire revenir l'ail et le chou frisé.
6. Ajouter à la soupe et servir.

Salade de concombre aux poivrons rôtis au fromage frit

Ingrédients

- Fromage Halloumi - 1,25 lb
- Poivrons rouges - 1 1/3 lb
- Huile d'olive - 0,5 tasse
- Origan séché - 1 cuillère à café
- Fromage à la crème - 4 oz
- Mayonnaise - ¾ tasse
- Concombre coupé en dés - 2 oz
- Cornichons à l'aneth hachés - 2 oz
- Sel - 0,5 cuillère à café de sel
- Poivre noir moulu - 0,25 cuillère à café
- Menthe séchée - 2 cuillères à café

Méthode

1. Préchauffer le four à 230° C.
2. Sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson, déposer les poivrons en bas du four.
3. Cuire au four jusqu' à ce que la peau commence à bouillonner et qu'elle devienne un peu noire en les retournant à mi-cuisson.
4. Pour la salade de concombre, mélanger tous les ingrédients ensemble et mettre au réfrigérateur.
5. À l'aide d'un peu d'huile d'olive, faire frire le fromage de chaque côté.
6. Servir ensemble.

Quésadillas Cétogène

Ingrédients

- Fromage râpé - 1/3 lb

- Légumes verts feuillus - 1 oz
- Huile d'olive - 1 cuillère à café
- Œufs - 2
- Blancs d'œufs - 2
- Fromage à la crème - 6 oz
- Poudre de psyllium moulu - 1 à 2 cuillères à café
- Farine de noix de coco - 1 cuillère à soupe
- Sel - 0,5 cuillère à café de sel

Méthode

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Dans un bol, mélanger les œufs et les blancs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
3. Ajouter le fromage à la crème et continuer à fouetter jusqu'à ce que le tout soit lisse.
4. Dans un autre bol, mélanger la pulpe de psyllium et la farine de noix de coco.
5. Incorporer la farine une cuillère à la fois et continuer à mélanger.
6. Mettre la pâte de côté pendant quelques minutes.
7. Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson.
8. Étaler la pâte en six cercles à l'aide d'une spatule.
9. Cuire au four pendant 5 minutes jusqu'à ce que les tortillas soient un peu dorées.
10. Une fois cuites et refroidies quelques minutes, déposer la moitié du fromage sur trois des tortillas
11. Ajouter les légumes verts feuillus et le reste des légumes verts.
12. Ajouter les trois tortilla restantes au-dessus pour créer un sandwich.
13. Cuire dans une petite poêle (sans huile) quelques minutes jusqu'à ce que tout soit fondu.
14. Couper en morceaux.

Smoothie aux myrtilles

Ingrédients

- Lait de coco - 1 boîte
- Myrtilles fraîches ou congelées - 1 tasse
- Jus de citron - 1 cuillère à soupe
- Extrait de vanille - 0,5 cuillère à café

Méthode

1. Placer tous les ingrédients ensemble dans un grand verre et mélanger le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
2. Ajouter du jus de citron selon votre préférence.

Brocolis avec poulet et courgettes

Ingrédients

- Courgette creusée - 2
- Beurre - 2 cuillères à soupe
- Cheddar râpé - 3 oz
- Brocoli -1 tasse
- Poulet rôti râpé - 6 oz
- Crème aigre - 2 cuillères à soupe
- Oignon vert - 1 tige
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Dans chaque moitié de courgette creusée, verser 1 cuillère à soupe de beurre fondu.
3. Saler, poivrer et mettre dans un plat de service.
4. Mettre au four environ 20 minutes.
5. Déchiqueter 6 oz de poulet rôti.
6. Couper le brocoli en morceaux.

7. Ajouter la crème aigre au poulet et au brocoli, assaisonner.
8. Ajouter la garniture aux courgettes.
9. Saupoudrer avec le fromage et remettre au four pendant 10 à 15 minutes.

Salade printanière verte mixte

Ingrédients

- Légumes verts mixtes - 2 oz
- Pignons de pin grillés - 3 cuillères à soupe
- Vinaigrette - 2 cuillères à soupe
- Parmesan rapé - 2 cuillères à soupe
- Bacon - 2 tranches
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Faire griller le bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Ajouter les légumes verts dans un bol et secouer.
3. Émietter le bacon dans le bol avec les légumes verts et secouez.
4. Ajouter la vinaigrette et le reste des ingrédients.
5. Secouer à nouveau pour bien mélanger.
6. Servir.

Soupe aux poivrons et aux choux-fleurs grillés

Ingrédients

- Poivrons rouges coupés en deux et épépinés - 2 de taille moyenne
- Chou-fleur - 0,5 tête en fleurons
- Graisse de canard - 2 cuillères à soupe

- Oignons verts en dés - 3 moyens
- Bouillon de poulet - 3 tasses
- Crème épaisse - 0,5 tasse
- Graisse de canard - 4 cuillères à soupe
- Poudre d'ail - 1 cuillère à café
- Thym séché - 1 cuillère à café
- Paprika fumé - 1 cuillère à café
- Flocons de poivron rouge - 0,25 cuillère à café
- Fromage de chèvre - 4 oz
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Couper les poivrons en deux et l'épépiner.
2. Placer les poivrons sur une plaque à pâtisserie couverte de papier cuisson et cuire au four pendant 10 à 15 minutes.
3. Couper le chou-fleur en bouquets.
4. Retirer les poivrons du four et les mettre dans un récipient à couvercle pendant qu'ils sont cuits à la vapeur.
5. Assaisonner le chou-fleur avec la moitié de la graisse de canard, du sel et du poivre.
6. Faire rôti au four à 200° C pendant une demi-heure.
7. Retirer la peau des poivrons.
8. Placer le reste de la graisse de canard et les oignons verts dans une grande casserole et cuire en ajoutant l'assaisonnement jusqu'à ébullition.
9. Ajouter le bouillon de poulet, le poivron rouge et le chou-fleur dans la poêle.
10. Laisser mijoter 10 à 20 minutes.
11. Mélanger.
12. Assaisonner.
13. Ajouter la crème et mélanger.
14. Servir avec du fromage de chèvre.

Suggestions de recettes pour le dîner

Poulet à la poêle et aux légumes verts crémeux

Ingrédients

- Cuisses de poulet désossées - 1 lb
- Huile de coco - 2 cuillères à soupe
- Bouillon de poulet - 1 tasse
- Crème - 1 tasse
- Herbes italiennes - 1 cuillère à café
- Légumes à feuilles vert foncé - 2 tasses
- Beurre fondu - 2 cuillères à soupe
- Farine de noix de coco - 2 cuillères à soupe
- Sel
- Poivre

Méthode

1. Préchauffer la plaque de cuisson à feu moyen ou élevé et chauffer une grande poêle à frire avec 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco.
2. Saler et poivrer les cuisses de poulet.
3. Faire dorer les cuisses dans la poêle à frire.
4. Faire frire les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes.
5. Dans une autre casserole, faire fondre deux cuillères à soupe de beurre et ajouter deux cuillères à soupe de farine de noix de coco pour former un mélange épais.
6. Ajouter une tasse de crème et porter à ébullition.
7. Quand le mélange est épais, incorporer les herbes italiennes en remuant.
8. Retirer les cuisses de poulet de la poêle à frire.
9. Verser le bouillon de poulet dans la poêle à frire.
10. Incorporer la sauce à la crème en fouettant.

11. Ajouter les légumes verts.
12. Remettre les cuisses de poulet dans la poêle.
13. Servir.

Steak à la mijoteuse et chili

Ingrédients

- Steak de bœuf nourri à l'herbe - 2,5 lb (en cubes)
- Poudre de piment - 1 cuillère à soupe
- Cumin moulu - 0,5 cuillère à café
- Sel - 0,5 cuillère à café de sel
- Poivre de Cayenne moulu - 0,25 cuillère à café
- Poivre noir moulu - 1/8 cuillère à café
- Poireaux tranchés - 0,5 tasses
- Tomates en conserve (y compris le jus) - 2 tasses
- Bouillon de poulet ou de bœuf - 1 tasse

Méthode

1. Placer les ingrédients dans une mijoteuse, en suivant l'ordre indiqué dans la liste.
2. Mélanger, couvrir, laisser cuire à feu vif puis cuire à feu doux pendant 6 heures.
3. Servir.

Sauté de chou au fromage bleu

Ingrédients

- Chou vert, râpé - 1 2/3 lb
- Beurre - 5 oz
- Viande hachée de bœuf - 1 1/3 lb
- Sel - 1 cuillère à café

- Poudre d'oignon - 1 cuillère à café
- Poivre noir moulu - ¼ cuillère à café
- Thym séché - 2 cuillères à café
- Vinaigre de vin blanc - 1 cuillère à soupe
- Crème à fouetter épaisse - 1 tasse
- Fromage bleu - 5 oz
- Persil frais haché - 0,5 tasse

Méthode

1. Dans une grande poêle ou un wok, faire revenir le chou dans 2-3 oz de beurre jusqu' à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter les épices et le vinaigre et faire frire un peu plus longtemps.
3. Réserver dans un bol.
4. Dans la même poêle, faire fondre le reste du beurre et cuire la viande.
5. Baisser le feu et ajouter le fromage, remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
6. Ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes.
7. Ajouter le chou et remuer jusqu' à ce que le tout soit homogène.
8. Saler et poivrer.
9. Ajouter le persil haché sur le dessus.

Poisson crémeux et ragout de brocoli

Ingrédients

- Huile d'olive - 2 cuillères à soupe
- Brocoli - 1 lb
- Oignons vert - 6
- Petits câpres - 2 cuillères à soupe
- Beurre - 1 oz (pour graisser)
- Poisson blanc - 1,5 lb
- Crème à fouetter épaisse - 1,25 tasses
- Moutarde de Dijon - 1 cuillère à soupe

- Sel - 1 cuillère à café de sel
- Poivre noir moulu - 0,25 cuillère à café
- Persil séché - 1 cuillère à soupe
- Beurre - 3 oz

Méthode

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Découper le brocoli en petits bouquets.
3. Faire frire le brocoli à feu moyen/élevé jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Saler et poivrer.
5. Ajouter les échalotes et les câpres et cuire encore quelques minutes.
6. Ajouter les légumes dans un plat à four graissé.
7. Ajouter le poisson au milieu des légumes.
8. Dans un autre bol, mélanger le persil, la crème à fouetter et la moutarde.
9. Verser le mélange sur le poisson et les légumes.
10. Ajouter les tranches de beurre sur le dessus.
11. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Saucisse cuite au four avec légumes

Ingrédients

- Beurre - 1 oz
- Petites courgettes -1
- Oignons - 2
- Gousses d'ail - 4
- Tomates cerises - 1/3 lb
- Fromage mozzarella - 0,5 lb
- Sel de mer - 0,5 cuillère à café
- Poivre noir moulu - 0,25 cuillère à café
- Basilic séché - 1 cuillère à soupe
- Saucisses - 1 lb

- Huile d'olive - 0,25 tasse
- Mayonnaise - 1 tasse

Méthode

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Graisser un plat de cuisson avec le beurre.
3. Couper les courgettes en bouchées.
4. Éplucher l'oignon et le couper en quartiers.
5. Hacher l'ail.
6. Dans un plat allant au four, mettre les légumes et les tomates.
7. Ajouter le fromage et assaisonner avec du sel, du poivre et du basilic.
8. Verser l'huile d'olive sur le mélange.
9. Disposer les saucisses sur le dessus.
10. Cuire au four environ 40 minutes, jusqu'à ce que les saucisses soient cuites.
11. Servir avec mayonnaise.

Soupe Goulash

Ingrédients

- Oignon - 1
- Gousses d'ail - 2
- Céleri branche - 0,5lb
- Viande hachée (agneau ou bœuf) - 1 lb
- Beurre - 4 oz
- Paprika en poudre - 1 cuillère à soupe
- Poivre de Cayenne - 0,25 cuillère à café
- Origan séché - 1 cuillère à soupe
- Graines de cumin écrasées – 0,5 cuillère à soupe
- Sel - 1 cuillère à café
- Poivre noir moulu - 0,25 cuillère à café
- Tomates concassées - 15 oz

- Eau - 2,5 à 3 tasses
- Vinaigre de vin rouge - 1,5 cuillères à café

Méthode

1. Peler et hacher tous les légumes.
2. À feu moyen, faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre.
3. Briser le bloc de viande hachée dans la poêle et remuer pour mélanger.
4. Baisser le feu et ajouter les poivrons, le céleri et les épices.
5. Mélanger ensemble et ajouter les tomates et deux tasses d'eau.
6. Augmenter le feu et porter à ébullition.
7. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
8. Ajouter de l'eau et du vinaigre, puis servir.

Curry de poulet

Ingrédients

- Huile de coco - 2 cuillères à soupe
- Gingembre - 1,5 pouces
- Piment vert - 1
- Échalotes - 2
- Gousses d'ail - 2
- Curcuma en poudre - 2 cuillères à café
- Citronnelle - 1 tige
- Lait de coco en conserve - 0,5 tasse
- Eau - 0,5 tasse
- Aiguillettes de poulet - 6
- Sel - 0,5 cuillère à café
- Coriandre hachée - 1 cuillère à soupe

Méthode

1. Écraser gentiment la citronnelle pour en libérer la saveur.

2. À l'aide d'un pilon et d'un mortier, broyer le gingembre, le piment vert, les échalotes et l'ail.
3. Préchauffer une casserole à feu moyen.
4. Faites fondre l'huile de noix de coco dans la poêle et ajoutez les ingrédients que vous venez de broyer, et ce pendant 3 à 4 minutes.
5. Ajouter la poudre de curcuma et la citronnelle, poursuivre la cuisson.
6. Ajouter le poulet et bien mélanger.
7. Verser 0,5 tasse de lait de coco et 0,5 tasse d'eau.
8. Saler et couvrir la casserole.
9. Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
10. Saupoudrer de coriandre.
11. Servir.

Chapitre 8 : Comment maintenir votre bon travail

Maintenir la perte de poids est vraiment dû au mental – c'est aussi simple que cela. Il est tout simplement trop simple d'atteindre votre objectif de perte de poids et puis soudainement penser que le travail difficile est terminé, et vous pouvez maintenant profiter de votre nouvelle silhouette. En fin de compte, le travail ardu ne fait que commencer !

Oui, beaucoup de gens qualifient le maintien comme étant plus difficile que le processus réel de perte de poids !

Voici quelques conseils pour vous aider à rester sur la bonne voie.

- Conservez une photo avant/après quelque part en évidence.
- Vous autoriser un jour de triche, mais ne le rendez pas lourd en glucides autrement vous embrouillerez votre corps.
- Faites-vous plaisir régulièrement avec autre chose que des aliments ou des boissons pour rester sur la bonne voie.
- Si vous vous sentez en train de vaciller, faites quelque chose de positif, par exemple réservez des vacances et dites-vous que vous allez être surpris par la plage.
- Faites un remue-méninge sur la façon dont vous vous sentez bien intérieurement : en soulignant le fait que vous vous sentez bien, vous éviterez de penser à des choix malsains.
- Rejoignez une salle de sport et allez-y régulièrement : vous pourriez y aller avec un ami pour rester tous les deux sur la bonne voie.
- Trouvez un compagnon de vie sain, quelqu'un qui a vécu la même chose que vous, et chaque fois que vous vous sentirez vaciller, parlez avec cette personne et prenez du recul.

Comme vous pouvez le constater, l'entretien consiste à se distraire de la tentation qui pourrait entrer en jeu. Avoir une photo avant/après quelque part en évidence (peut-être sur le réfrigérateur) vous fera réfléchir à deux fois avant de décider d'aller chercher ce menu à emporter ou le pot de crème glacée que vous avez dans le congélateur pour vos enfants !

Encore une fois, ce n'est pas pour dire que vous ne pouvez pas vous faire plaisir occasionnellement, parce que vous avez si bien agi et bien sûr, la vie est trop courte pour ne pas se faire parfois plaisir. Le mot-clé de cette phrase est « occasionnellement ». Peu importe ce que vous choisissiez pour vous faire plaisir, peut-être plutôt dans la liste d'aliments ambrés que dans la rouge, pour éviter trop de dommages à votre régime alimentaire. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un changement de mode de vie, ça doit donc être gérable.

L'exercice va vous procurer un formidable sentiment de santé et de bien-être, et si vous pouvez garder cela dans votre vie (comme vous le devriez de toute façon) vous trouverez qu'il est plus facile de rester sur la bonne voie. Le fait de partager avec un ami les séances de sport vous fournira une motivation supplémentaire car vous ferez attention l'un à l'autre.

Enfin, pourquoi ne pas développer votre propre mantra, que vous vous répéterez chaque fois que vous êtes tenté de craquer ? Vous allez ainsi « recâbler » votre cerveau pour vous souvenir de cette sensation de santé, d'éclat et de bien-être et, par conséquent, votre mode de vie plus sain sera beaucoup plus facile à maintenir.

Conclusion

Nous sommes maintenant à la fin de notre livre sur le régime Cétogène. J'espère que vous vous sentirez maintenant beaucoup plus optimiste quant à vos chances de changer fondamentalement votre vie et d'évoluer vers le côté sain, loin du côté malsain.

Il est indéniable que le régime Cétogène a des avantages majeurs, et à condition d'être fort et de franchir la période de transition initiale, il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas récolter les bénéfices sérieux qui vont de pair avec ce changement de mode de vie à faible teneur en glucides.

C'est la chose la plus importante à retenir – le régime Cétogène n'est pas un régime de courte durée, c'est un changement qui s'applique à votre vie entière, ainsi qu'un dévouement à manger des aliments « sains » pour le reste de votre vie. L'espoir est que vous allez profiter de l'effet boule de neige. Vous vous sentirez par exemple tellement mieux en choisissant des options alimentaires saines que vous ne voudrez plus vous sentir embourbé par un choix malsain. Vous serez plein d'énergie, vous vous sentirez mieux, et vous dormirez et vous vous concentrerez infiniment mieux qu'avant.

N'oubliez pas d'imprimer les listes d'aliments rouges, jaunes et verts, car pour le court moment où vous commencez le régime, vous devrez continuellement vous y référer, juste pour vous assurer que vous êtes bien sur la bonne voie.

C'est à vous de décider du travail à accomplir, mais nous serons toujours là à vous encourager mentalement ! Ce livre peut être lu et relu autant de fois que vous le souhaitez, et si vous n'êtes pas sûr de quelque chose, vous pouvez facilement vous y référer et obtenir la clarification dont vous avez besoin.

Bonne chance dans votre voyage vers la santé optimale à vie, et profitez de faire du shopping pour une toute nouvelle garde-robe, adaptée à ce nouveau

corps super-svelte !

Copyright 2017 par Katy Parsons - Tous droits réservés.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ou des informations qu'elle contient ne peut être citée ou reproduite sous quelque forme que ce soit, par impression, numérisation, photocopie ou autre, sans l'autorisation écrite préalable du détenteur des droits d'auteur.

Avertissement et conditions d'utilisation : Des efforts ont été faits pour s'assurer que l'information contenue dans ce livre est exacte et complète, cependant, l'auteur et l'éditeur ne garantissent pas l'exactitude de l'information, du texte et des graphiques contenus dans le livre en raison de la nature changeante rapide de la science, de la recherche, des faits connus et inconnus et d'Internet. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'erreurs, d'omissions ou d'interprétations contraires du contenu des présentes. Ce livre est présenté uniquement à des fins de motivation et d'information.