

# Guide de démarrage L'alimentation Cétogène



## POURQUOI MANGER FAIBLE EN GLUCIDES ?

Le corps a naturellement 2 énergies disponibles, tel un moteur hybride. Une énergie, le sucre, l'abîme à l'usure car il n'est pas fait pour fonctionner 100% du temps sur ce carburant. L'autre, le gras, vient faire fonctionner l'organisme en le réparant par la même occasion grâce à ses acides gras, composants clés des cellules. La nuance se situe ici : les acides gras sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, les glucides (sucres) ne le sont pas.

Que ce soit dans un objectif de perte de poids, de longévité, de combat contre la maladie, ou de confort de vie, il va logiquement de suivre le mode alimentaire pour lequel notre organisme est conçu depuis la création.

## COMMENT COMPOSER MON ASSIETTE DESORMAIS ?

Il s'agit de consommer des aliments entiers, frais et le moins transformés possible.

### Aliments à bannir:

- riz, blé, maïs, pomme de terre, épeautre, sarrasin, quinoa, lentilles etc. (tout féculent ou légumineuse)
- évidemment les sucres blanc, roux, complet, agave, miel, fruits et autres
- édulcorants de synthèse: aspartame, sucralose, saccharine, etc.



### Aliments à limiter:

- Fruits: seul le citron (vert/jaune) et éventuellement fruits rouges & baies (sauf pendant ces 15 premiers jours, par la suite oui)
- Fruits à coque à consommer très modérément (une petite poignée par jour max), privilégier les noix de Grenoble et de Macadamia (pas d'arachides)
- Alcool, à proscrire pour la phase d'attaque

### Aliments clés:

- Légumes verts et crucifères en hiver (tous ceux de la famille des choux)
- Noix (macadamia en priorité, puis amande, noisettes, noix de Grenoble)
- Œufs tous les jours (x2 minimum)
- Petits poissons gras frais (sardines, maquereaux)
- Huiles (olive, coco, colza)
- Le citron et la noix de coco sont vivement conseillés !



## COMMENT REUSSIR MA CETO-ADAPTATION ?

Cette phase va avoir plusieurs effets sur ton organisme. Dans un 1<sup>er</sup> temps tu vas perdre du poids donc l'eau qui se trouve dans tes tissus adipeux (tes graisses !) va se déstocker.

Objectif 1 pour éviter fatigue/contre coup : s'hydrater = boire de l'eau minérale (en bouteille, oui pas écolo, mais c'est juste pour le début). Environ 1,5L, hors repas et sans trop se forcer tout de même.

Objectif 2 pour éviter les carences : se reminéraliser = saler ses plats avec du sel rose de l'Himalaya (plus de 80 oligo-éléments) qui fera office de complément alimentaire !

Conseils pour réussir :

>> **Compter 48H à 72H** pour vider les stocks de sucre.

- Manger à sa faim à table pour éviter les "petits creux" (= petits craquages non conseillés en phase de céto adaptation !)
- Si petit creux : grand verre d'eau, thé ou café puis (si toujours faim) 1 ou 2 noix, ou olives, quelques dés de comté, un œuf dur ou un peu de yaourt à la grecque.
- 2 œufs par jour, pour les acides aminés essentiels à la structure musculaire (nous ne souhaitons pas fondre en muscles).
- Boire 1,5 à 2L par jour pour ne pas perdre ses minéraux (je recommande St Yorre, Mont Roucous, Quezac, Rozana, Arvie) en dehors des repas 1h avant/après (pour une bonne digestion).
- Saler les plats au sel rose de l'Himalaya !!! Très important au début pour lutter contre la déminéralisation.

>> **Après ces 3 jours**, un coup de mou va se faire ressentir : approvisionner le repas en légumes verts (pour le transit et les vitamines) en respectant les macros et surtout en graisses afin de permettre le 'changement de carburant'!

Privilégier la consommation de graisses saturées : beurre, fromage, huile de coco mais aussi viandes, poissons gras, avocat... Ces acides gras saturés sont plus rapidement biodisponibles, donc idéal pour l'organisme à ce moment où il va ressentir un besoin « immédiat » d'énergie.

## ET MA LISTE DE COURSES ?

CETO SHOPPING LIST		
<b>FRAIS</b>	<b>EPICERIE</b>	<b>CONSERVES</b>
<i>Viandes</i>	<i>Sucré</i>	<i>Salé</i>
Agneau	Cacao en poudre brut	Olives
Bœuf	Chocolat 100%	Cornichons
Porc	Beurre / Huile de coco	Pousses de soja
Poulet	Vanille & épices	Haricots
Mouton	Gélatine	Pousses de bambou
Poitrine fraîche (pour lardons)	Levure sans gluten	Artichaut
Abats		Asperges
<i>Poissons</i>	Tofu / Seitan	
Morue	Konjac (riz, nouilles...)	Maquereaux / Sardines
Calamar	Moutarde, Huiles, Vinaigre	Thon
Crevettes	Poivre & épices	
Moules & crustacés	Ail et oignon en poudre	Lait de coco
Saumon / Thon / Truite	Algues Nori	Crème de Coco
Maquereaux		
Flétan	<b>LEGUMES</b>	
Hareng	Herbes fraîches	<b>VRAC</b>
Sole / Daurade	Brocolis & Choux	Protéines de soja
	Courgettes	Farine de coco
<i>Laitages</i>	Asperge	Poudre d'Amande + Noisette
Chèvre (tomme)	Aubergine	Farine de lin
Brebis (feta)	Avocat	Farine de soja
Beurre au lait cru	Blette	Farine de lupin
Crème fraîche (crue idéalement)	Céleri rave	Farine de chanvre
Yaourt Grec	Champignons	Coco râpée
	Endive	Psyllium
<b>BOISSONS</b>	Laitue	Fruits à coque (Gre, Macad, Pistache, Amd)
Lait d'amande Alpro	Epinards	Graines de chia, lin, tournesol
Thé Breakfast Bio	Salade	Graines à germer (Alfalfa, Fenugrec)
Café Bio	Haricots verts	
Eau minérale (Mt Roucous ++)	Navets	<b>FRUITS &amp; SURGELES</b>
Eau gazeuse	Poivrons	Cranberry, Myrtille, Mûre, Groseille, Cassis
	Poireaux	Fraise, Framboise
	Radis	Citrons jaune et vert
	Ail et Oignon frais	Rhubarbe
		Fruits rouges surgelés
		Viande hachée

## **JE SUIS EN PHASE D'ADAPTATION, JE NE FAIS PAS D'ECART MAIS J'AI ENCORE FAIM, QUE FAIRE ?**

Si tu es une femme, il y a d'autant plus de chances que cette situation se produise. Nous ne sommes hormonalement pas égaux et les femmes sont sujettes à de grandes variations d'appétit, en lien avec la phase de leur cycle.

La réponse est malgré tout très simple, Homme, Femme, Enfant tout le monde confondu : si tu as faim, manges. Si tu n'as pas faim, ne manges pas. Le corps est plutôt bien fait et ses capteurs sont assez fiables ! Alors écoutons ce qu'il a à nous dire.

## **J'AI DES VERTIGES, JE SUIS A PLAT, C'EST NORMAL ?**

Cela arrive en phase de céto-adaptation, mais ce n'est pas bon signe, cela veut dire que vous vous déminéralisez ! Pas assez d'eau et/ou de sel. Solution immédiate ? Pincée de sel dans un verre d'eau. Bien plus efficace et naturel qu'un Doliprane.

## **JE SUIS CONSTIPE DEPUIS QUELQUES JOURS, C'EST NORMAL ?**

Même problématique que la précédente, la constipation est plutôt normale mais en lien avec une mauvaise hydratation (déminéralisation, assèchement des selles et ralentissement du transit). Augmenter la consommation d'eau, minérale si possible, les jus de citron à jeun le matin, le sel sur les plats et les légumes à feuilles pour favoriser le transit.

## **SI JE FAIS DU SPORT, EST-CE QUE JE DOIS MANGER PLUS ?**

En phase de céto-adaptation je déconseille de faire du sport « intense », plutôt des pratiques douces (yoga, marche). Si tu te sens d'en faire, alors pratique ton sport, pense à t'hydrater davantage et mange davantage de protéines.

## **JE DEBORDE D'ENERGIE, QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?**

Un regain soudain d'énergie est généralement un bon indicateur de céto-adaptation. Le corps commence à produire des corps cétoniques et se sent mieux, il en produit pour le cerveau qui reprends contrôle et lucidité. Une consultation permettra de savoir si réellement le passage en « céto » a été réalisé. Si c'est le cas alors nous pourrons passer à l'étape suivante.

*Bonne céto-adaptation !*

Mathilde POTTIER

Nutritionniste, Alimentations Cétogène & Low carb

Praticienne Certifiée The Nutrition Network™