

# RÉGIME CÉTOGÈNE



## LE GUIDE DE DÉMARRAGE

NELLY & ULRICH GÉNISSON

## DIFFUSION LIBRE



V 1.04 - Révision : 02/03/2022

Nous autorisons la libre diffusion de ce guide à condition qu'il soit cédé gratuitement et qu'en aucun cas il ne soit modifié.

La totalité du document a été protégé grâce au service de [www.mapreuve.com](http://www.mapreuve.com).

Nous nous réservons la possibilité d'initier une procédure juridique pour toute utilisation, modification et/ou réattribution qui violerait nos droits d'auteurs.

## INTRODUCTION

L'alimentation « **cétogène** », appelée aussi alimentation « **LCHF** » pour « Low Carb High Fat » (traduit en français littéralement par « pauvre en glucides et riche en lipides »), « Banting », « Atkins » ou « Ketogenic Diet » répond à des règles strictes, en particulier concernant la répartition entre protéines, lipides et glucides.

Dans ce guide, nous utiliserons de manière indifférenciée les termes « LCHF » et « **cétogène** ».

Pour simplifier au maximum : l'alimentation **cétogène** est un arbitrage alimentaire qui, comparé à une alimentation occidentale dite « standard », réduit la part des glucides (sucres et amidons) et augmente celle des lipides (gras). Ces changements vont alors pousser le corps à utiliser le « **gras** » comme carburant principal en remplacement du « **sucre** » que l'on cherche à réduire le plus possible.

Sport, bien-être, perte de poids, cancer, diabète, maladies du cerveau, pathologies du métabolisme, les applications possibles sont nombreuses. Mieux comprendre dans son ensemble, et sur le long terme, comment se nourrir et quels sont les leviers à notre disposition ... autant de sujets qui peuvent paraître sans rapport et qui ont pourtant un fil conducteur : les glucides !

Sachez que même une modeste réduction de votre consommation de sucres est bénéfique pour le corps, nos habitudes alimentaires ayant été bien trop loin sur ce point. Mais pour véritablement tirer tous les bénéfices de l'alimentation **cétogène**, c'est une révolution dans votre assiette que nous vous invitons à engager à l'aide de ce guide !

## MISE EN GARDE

Les idées et opinions de ce guide ont une visée purement éducative.

Bien qu'elles s'appuient sur de nombreuses études et publications scientifiques, les conclusions tirées ne peuvent en aucun cas remplacer un conseil médical, un diagnostic ni être utilisées comme base de traitement sans l'avis d'un professionnel de santé.

Le lecteur est donc averti qu'à aucun moment, le contenu de ce guide ne doit être perçu comme un conseil médical provenant des auteurs qui déclinent toute responsabilité pour tous dommages causés ou censés être causés directement ou indirectement par l'utilisation, l'application ou l'interprétation du contenu exposé.

Nous rappelons que les changements produits sur l'organisme par une modification de régime alimentaire peuvent avoir des conséquences si vous êtes sous traitement médical. Nous attirons votre attention sur l'importance de tenir informés les professionnels de santé qui vous suivent, des changements que vous souhaiteriez entreprendre.

## EATFAT2BEFIT, C'EST QUI ?

*Nelly & Ulrich Genisson, heureux fondateurs d'EatFat2BeFit animés par la joie du partage des connaissances et de la gourmandise 100% cétogène*

Qu'est-ce qui autorise deux inconnus, ni médecins ni diététiciens, à partager des conseils nutritionnels ? La réponse est simple et naturelle.

Jamais de toute l'histoire de l'humanité il n'y a eu autant de cas de cancers, de diabète, d'obésité, d'hypertension, de maladies neurodégénératives et plus largement de pathologies liées au métabolisme. Parallèlement, la consommation de glucides ne fait que croître un peu partout dans le monde depuis l'ouverture de la chasse au gras dans les années 60 aux États-Unis. Le résultat produit est ahurissant avec 54 % d'Américains diabétiques ou prédiabétiques et des autorités qui maintiennent tout de même des recommandations nutritionnelles toujours très élevées en glucides. **En d'autres termes et pour vous parler franchement : suivez les directives nutritionnelles à la lettre et vous mettrez toutes les chances de votre côté pour tomber malade, avec surpoids, hypertension, arthrose, inflammation chronique, maux de tête, faiblesse du système immunitaire et diabète de type 2 à la clé !**

Aujourd'hui, vous n'avez besoin d'aucun permis spécial pour manger d'une façon qui va, à moyen ou long terme, vous rendre malade. Si sur un paquet de cigarettes vous pouvez lire que « Fumer tue », vous ne trouverez pas sur un aliment riche en fructose « Attention : Risque de développer une stéatose hépatique ». Pourtant le monde médical le sait depuis longtemps. Il ne devrait donc pas y avoir de contre-indication à partager un peu de connaissances sur « Comment manger pour être en bonne santé » !

Il fut une époque où le médecin était le sachant et le patient y tenait le rôle de l'ignorant soumis. Nous pensons qu'en ce début de 21e siècle, grâce à une information de qualité largement disponible aussi bien dans la littérature que sur Internet, le commun des mortels peut – s'il le souhaite – se former rapidement et facilement dans un domaine précis et en devenir véritablement un expert. La démocratisation du savoir est clairement un moyen ultra efficace pour permettre à tous de devenir une personne informée et éclairée.

Par la force des choses, Nelly et moi avons dû tout apprendre pour ne pouvoir compter que sur nous-mêmes. La nutrition est une passion commune, à laquelle nous avons associé tous les sujets périphériques tels que l'environnement, la chronobiologie, le système endocrinien, mais aussi l'agronomie et les méthodes d'élevage. Car nous formons un véritable écosystème avec notre environnement. L'Homme rêve souvent de pouvoir s'émanciper des lois de la nature, mais la réalité se rappelle à lui et souvent de façon brutale. Comprendre parfaitement ce pour quoi nous sommes faits est donc primordial afin de trouver les solutions à nos maux.

Comment un couple ordinaire a-t-il pu tomber en amour pour cette alimentation santé au point d'en devenir les experts francophones et la partager au plus grand nombre à travers désormais d'un livre, un site et ce guide ?



## ULRICH

Né il y a maintenant 40 ans dans un petit village de campagne, j'ai pu connaître les joies des légumes du potager, des œufs frais du poulailler familial et des animaux des fermes voisines que ma grand-mère sublimait d'un rien pour en faire de vrais plats de fêtes. Cette enfance a développé naturellement en moi ce goût pour les bonnes choses.

Passionné de moto-cross depuis tout petit, ma pratique sportive fut une motivation pour m'intéresser à la diététique dès l'adolescence.

En 1998, je franchis une étape supplémentaire en suivant le cursus du brevet d'éducateur sportif. Je creuse alors plus profondément ce sujet de la nutrition. Mais déjà certaines théories établies ne s'imbriquent pas parfaitement dans mon esprit, quelque chose « cloche » sans que je sache l'identifier.

Malgré l'étude de l'indice glycémique puis la charge glycémique des aliments, le mécanisme des glucides est toujours un puzzle avec une pièce manquante. Les ouvrages du regretté Dr David Servan-Schreiber m'offrent de nouveaux indices.

2009, mon monde s'écroule avec l'annonce du cancer (glioblastome de grade IV) de ma mère Liliane et une espérance de vie de 18 mois. Le chronomètre enclenché, c'est l'énergie du désespoir qui me pousse à vouloir gagner cette course contre la mort à ses côtés au quotidien et terminer seul ma formation en nutrition contre le cancer. Études, livres, rapports d'essais cliniques, tout y passe pour trouver LA solution.

2010, à 56 ans elle perd son combat sans que je ne réussisse à mettre le doigt sur cette pièce centrale du puzzle. Dès lors impossible d'abandonner, il me fallait comprendre « Pourquoi ? » En consacrant toute mon énergie et mon temps, en compilant, collectant toutes les informations possibles partout dans le monde, j'ai pu finir par mettre le doigt sur le coupable : LES GLUCIDES !

2013, mon poids atteint un chiffre insupportable pour l'ancien sportif que je suis. C'est décidé, je vais reprendre le sport, mais avant cela perdre du poids grâce à mes connaissances en alimentation céto-gène. Bilan : je passe de 105 kg à 72 kg pour 1m88, soit – 33 kg en 18 mois sans faim, sans privation, sans baisse d'énergie et avec à la clé ... un premier marathon couru sans le moindre gramme de glucide.

Depuis, je n'ai de cesse de partager mes découvertes et mon expertise du régime céto-gène au plus grand nombre. Aux côtés de mon épouse, Nelly pour qui vivre céto-gène au quotidien avec bonheur passe par des recettes simples et gourmandes.



## NELLY

Mon histoire est assez simple et va sûrement résonner chez certaines d'entre vous avec - je l'espère de tout cœur- la conclusion suivante : « Si ça a fonctionné pour elle, pourquoi pas moi ? ».

Contrairement à Ulrich, je n'ai pas été sensibilisée aux produits frais ou à la cuisine maison. Enfant, j'ai vu débarquer les premiers Coca-Cola light en France et dans le frigo familial. J'ai aussi vu ma mère suivre le fameux régime pomme et ... tomber dans les pommes !

J'ai 16 ans et pour perdre quelques kilos de trop j'entame mon premier régime hypocalorique. Celui-ci sera sans fin et me mènera à l'anorexie. Un an plus tard, mon poids plume de 34 kilos aboutit à une hospitalisation rythmée d'humiliations, de privations et d'isolement. À ma demande, mes parents signent la décharge nécessaire pour me rapatrier à la maison contre l'avis des médecins furieux. Selon eux, sans leur aide et celle de leurs pilules magiques je suis vouée à rechuter à vie ! Je me promets de les faire mentir et y parviens !

J'ai 19 ans, mon bac et un BTS en poche, des amis, des projets plein la tête et je reprends du poids ... ou plutôt du gras ! Comment ? En me nourrissant peu, mais exclusivement de produits riches en glucides, pauvres en matières grasses. Clairement, je suis alors ce qu'on appelle un « bec sucré » complément accro aux gâteaux, chocolat, etc ...

La reprise de poids s'accompagne de problèmes de santé : eczéma, douleurs abdominales (me pliant parfois en deux après les repas), instabilité de mes niveaux d'énergie et une grande émotivité ! Bien entendu, comme bien souvent par facilité, le corps médical me donnera pour simple explication : « Ah mais ça, c'est psychologique, Mademoiselle ».

C'est donc avec un petit surpoids que je traverse la décennie suivante, mal dans ma peau et dans mon corps. Je finis par me dire que je suis faite ainsi, c'est génétique. Pourtant en patiente obéissante, j'applique à la lettre les polycopiés de ma nutritionniste et les recommandations d'usage : réduire au maximum le gras, peu de sel, des fruits et des féculents, des légumes, mais surtout : bouger ! Alors je me mets à faire toujours plus de sport. Malheureusement le résultat après tant d'efforts n'est pas au rendez-vous avec en prime un appétit décuplé. Comme beaucoup de femmes, je culpabilise « je dois forcément mal faire quelque chose ! » Ces hauts et ces bas ne font que s'enchaîner jusqu'à ce ma découverte du régime céto-gène grâce à Ulrich. Toutes mes certitudes sont littéralement pulvérisées. L'ennemi sournois que j'aurai dû combattre depuis tant d'années n'était pas le gras, mais le sucre !

2014, je suis terrifiée à l'idée de manger gras pour perdre du poids, mais les résultats sont là avec un mari qui fond à vue d'œil tout en ayant une pêche d'enfer. Je ferme les yeux pour plonger dans le grand bain céto-gène à ses côtés. Ma passion pour la cuisine et le partage me pousse alors à créer de nouvelles recettes faibles en glucides : chaque repas devient un moment de bonheur, de saveurs ! Me voilà débarrassée de mes kilos en trop, mes fringales, mes coups de blues, mes hypoglycémies et problèmes de santé (eczéma, cellulite, maux de ventre). Ma capacité de concentration est à son top tandis qu'au niveau émotionnel, la positive attitude règne.

Depuis je me sens libérée de cette addiction au sucre, mais surtout plus en forme que jamais ! C'est une renaissance physique et psychologique que je souhaite sincèrement à tous, quel que soit votre objectif.

De nos deux parcours et expériences est né notre projet commun : EatFat2BeFit. Avec d'un côté, l'ambition de mettre à disposition de tous un maximum de données scientifiques et de l'autre, l'envie de partager une cuisine gourmande avec des recettes céto-gènes pour tous les objectifs !

**EATFAT2BEFIT, C'EST UN LIVRE, UN SITE INTERNET,  
ET AVANT TOUT ... UN ART DE VIE AU QUOTIDIEN !**



## L'ALIMENTATION CÉTOGENE, C'EST QUOI ?

### Comprendre l'alimentation cétogène / LCHF en quelques mots

Pour essayer d'imager simplement un processus complexe, dites-vous que c'est un verrou que vous feriez sauter !

Imaginez un grand réservoir d'énergie rempli de gras situé dans votre corps. Imaginez ensuite à l'intérieur de celui-ci un second réservoir bien plus petit et rempli, lui, de sucre.

Vous mangez du gras ⇒ le réservoir de gras se remplit.

Vous mangez du sucre ⇒ le petit réservoir de sucre se remplit.

Et lorsque vous mangez trop de sucre ⇒ c'est là encore le réservoir de gras qui se remplit.

Puis vous allez monter vos 10 étages quotidiens, promener le chien et faire vos courses. Le réservoir de sucre se vide alors petit à petit et une fois complètement vide, il alerte alors le cerveau d'un gros signal d'urgence : « **SOS ... j'ai faiiiim ! Je suis à sec !** » Vous devez alors manger sous la menace, de tout votre corps, de tomber inanimé !

Jamais (ou presque) vous ne vous retrouverez véritablement en situation de pouvoir vider votre grand réservoir de gras. Il se produit ainsi un effet cliquet, ne vous offrant qu'une possibilité : remplir ce réservoir sans jamais pouvoir le délester. Ce phénomène représente simplement la mise en stockage profond d'énergie excédentaire pour une éventuelle période de famine. Oui, vous avez bien compris : votre énergie excédentaire est séquestrée sous forme de graisse corporelle ... elle est verrouillée !

**Le secret de l'alimentation cétogène ? Faire sauter ce verrou !**

**Manger gras pour perdre son gras ! Voilà qui peut sembler simpliste et paradoxal, et pourtant c'est fondamental et de première importance.**

C'est là le véritable mode de fonctionnement de notre corps, issu de millions d'années d'évolution : pour lui stocker du gras nécessite moins de place que stocker du sucre. Mais stocker implique aussi de pouvoir déstocker. Et c'est ce que vous pourrez découvrir en détail en rejoignant la [\*\*CÉTO ACADEMY\*\*](#).

Je vous expliquerai comment switcher de carburant principal, comment passer du mode « sucre » au mode « gras », dans le cadre de votre objectif personnel. C'est lui qui sera véritablement central dans votre prise de décision et qui guidera vos choix. Utiliser l'alimentation cétogène pour favoriser la guérison d'un cancer n'implique pas les mêmes arbitrages que l'utiliser pour le sport d'endurance, ou bien la perte de poids. Ainsi, c'est autour de VOTRE objectif que je vais vous aider à découvrir tous les bienfaits d'un mode de vie sevré du sucre, réduit en glucides et riche en bon gras.

Pour résumer tout cela en une seule phrase :

**L'alimentation cétogène est un régime alimentaire très pauvre en glucides (sucres/amidons), riche en lipides (bonnes graisses) et plutôt modéré en protéines, mais surtout adapté aux besoins déterminés par VOTRE objectif.**

## Que signifie concrètement l'expression « diète cétogène » ?

L'expression « diète cétogène » indique simplement qu'il s'agit d'un régime alimentaire au sens primaire de « règle alimentaire », comme on peut parler par exemple de « régime méditerranéen ». Il ne faut donc pas l'interpréter de manière restrictive, ou comme un programme qui ne serait que temporaire une fois l'objectif atteint. Généralement les personnes qui adoptent une alimentation cétogène, le font de manière définitive. Cette diète vise un but : produire puis entretenir un **état de cétose nutritionnelle**, c'est-à-dire l'utilisation de « gras » comme source d'énergie principale. Ce n'est pas une religion, mais un état métabolique factuel que l'on peut mesurer : **soit l'on est en cétose, soit on ne l'est pas !**

Il est d'ailleurs bon de rappeler que cet état de cétose nutritionnelle a été dans l'histoire de l'humanité un état tout à fait normal. Et qu'aujourd'hui encore, chez certaines populations comme dans le Grand Nord ou des tribus en Afrique, les autochtones n'ayant à leur disposition que très peu de glucides, se trouvent en état de cétose nutritionnelle durant presque toute l'année.

## Existe-t-il « un régime cétogène » ou « des régimes cétogènes » ?

L'alimentation cétogène est en fait composée de plusieurs variantes présentant des différences quant aux niveaux de consommation de glucides et de protéines. Pour résumer, cela va de la version « Paléo » à la forme la plus radicale : le « zero-carb », c'est-à-dire sans le moindre gramme de glucides dans l'assiette. Il y a aussi les variantes du régime Atkins que le monde médical et scientifique utilise en ajustant les macronutriments pour un objectif précis. Ce sont donc simplement différentes versions avec des ventilations différentes de macronutriments que l'on retrouve sous les termes : Banting, Paléo-cétogène, LCHF, Atkins, Zero-carb, Cétogène 4:1.

## Qu'est-ce que cet état de cétose nutritionnelle recherché avec cet arbitrage alimentaire ?

La cétose c'est tout simplement l'utilisation des acides gras comme carburant par votre corps. En cas de famine, de forte fièvre ou lorsque l'organisme est privé de nourriture, de sucres, le corps utilise alors naturellement ce second carburant à sa disposition : le gras. Après une opération biochimique naturelle, ces éléments sont transformés en corps cétoniques utilisables par tout le corps au début de la transition, mais en tout premier lieu pour le cerveau en remplacement du glucose.

Le cerveau fonctionnant à 100 % au glucose, il lui faut rapidement un carburant de substitution : les corps cétoniques !

Contrairement à un épisode de famine durant lequel un phénomène de catabolisme des protides se produit (utilisation des protéines du corps, c'est-à-dire des tissus, à des fins énergétiques), la cétose nutritionnelle ne pose pas de problèmes particuliers pour le corps. En effet, celui-ci est naturellement prédisposé à utiliser ce carburant issu du gras stocké dans les adipocytes.

Une fois céto-adapté, le corps utilise alors indifféremment et de manière transparente les apports en lipides issus votre assiette et ceux de vos stocks de graisse corporelle.

C'est la chute de votre niveau d'insuline qui va permettre une libération d'acides gras par vos adipocytes.

Petite précision : Ne pas confondre cétose nutritionnelle (naturelle et saine que l'on recherche à travers l'alimentation cétogène) et l'acidocétose du diabétique de type 1 induite par l'absence d'insuline.

## *Pour quels objectifs utiliser l'alimentation cétogène ?*

L'alimentation cétogène est un arbitrage alimentaire bénéfique pour de nombreux objectifs tels que :

- ♥ Perte de poids
- ♥ Bien-être
- ♥ Concentration
- ♥ Sport de haut de niveau
- ♥ Combat contre la maladie : cancer, diabète, pathologies liées au cerveau (maladie neurodégénérative, crises d'épilepsie, migraine, etc.)

C'est une fois cet objectif clairement identifié, que l'on peut alors définir précisément en grammes, un objectif quotidien de protéines, de lipides et de glucides.

Établir précisément cet arbitrage nécessite quelques connaissances. C'est pourquoi nous avons créé la **CÉTO ACADEMY** que nous vous invitons à rejoindre si votre souhait est de devenir totalement autonome face à votre assiette. Vous serez alors en mesure de composer vous-même les bons ajustements pour VOTRE cas, car ne l'oublions pas : nous sommes tous uniques !

*Oubliez le prêt-à-porter nutritionnel et adoptez le sur-mesure cétogène 😊*

## L'ALIMENTATION CÉTOGENE EN PRATIQUE

### La Céto-Adaptation

« Keto-Adapted » en anglais ... voici un mot un peu mystérieux !

On peut définir ce terme de « Céto-Adaptation » par : adaptation aux corps cétoniques.

Ces corps cétoniques sont produits par le foie et sont au nombre de 3. Vous apprendrez tout ce qu'il faut à leur sujet à la [CÉTO ACADEMY](#). L'un d'entre eux particulièrement représenté devient le carburant alternatif du cerveau en cas de niveau bas de glucose.

La Céto-Adaptation est donc principalement l'adaptation du cerveau à son nouveau carburant.

- ♥ Comptez généralement entre 10 et 15 jours.
- ♥ Durant cette phase particulière, il est capital de ne pas marcher à l'économie côté lipides et de bien réduire la quantité de glucides dans son assiette.
- ♥ Vous ne devrez pas chercher à maigrir à tout prix, mais à envoyer les bons signaux de changement à votre corps.

C'est le succès de votre céto-adaptation qui conditionne la suite de votre transition, durant laquelle vous pourrez alors viser un objectif de perte de poids si tel est votre souhait.

### Comment vérifier que je suis bien en état de cétose ?

Bien que ce ne soit pas obligatoire, vous pouvez mesurer votre cétose, à l'aide de bandelettes urinaires de type Ketostix, Keto-Diastix ou d'un lecteur électronique sanguin qui mesure aussi la glycémie.

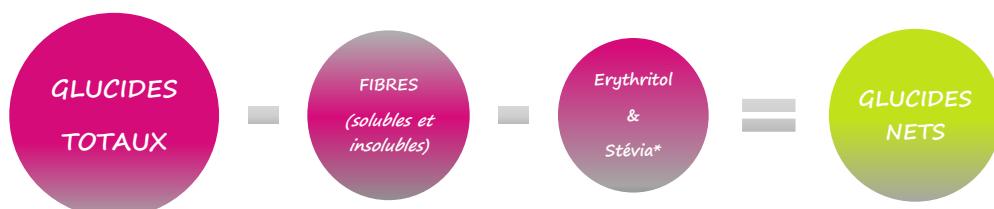
### Combien de glucides dois-je absorber par jour ?

Selon les auteurs, les cas et le niveau de résistance à l'insuline (qui diffère d'un individu à un autre), la réponse varie. Alors pour parler très généralement, il est admis qu'une alimentation céto-gène doit être limitée à 50 g de glucides nets maximum par jour. Il est même difficile d'entrer en état de cétose nutritionnelle au-dessus de 50 g de glucides assimilables par jour, sauf exception chez certains individus. De plus, il y a cette période de « sevrage », à respecter pour indiquer clairement au corps que l'utilisation des glucides comme carburant principal est bel et bien terminée et l'obliger à utiliser de nouveau les lipides comme source principale. Durant cette phase de céto-adaptation, se limiter à 20 g de glucides nets par jour est essentiel.

Ensuite, généralement les personnes en diète céto-gène consomment entre 20 et 30 g de glucides nets par jour. Vous retrouverez dans la [CÉTO ACADEMY](#) les limites conseillées en grammes selon VOTRE objectif.

### Comment calculer ces « glucides assimilables » ou « glucides nets » ?

On peut calculer les glucides assimilables ou nets, en déduisant des glucides totaux : les fibres et certains polyols (attention : pas tous !).



\* les seuls édulcorants que nous recommandons (plus de détails dans la [CÉTO ACADEMY](#))

## Qui devrait suivre une alimentation cétogène ?

L'alimentation cétogène a de nombreuses vertus dans les cas suivants : perte de poids, gestion de la glycémie pour les problèmes de diabète, problèmes cardiovasculaires, cancer, mais aussi aide aux traitements du cancer, épilepsie, maladie d'Alzheimer, et plus généralement toutes les maladies du métabolisme, mais aussi pour les sportifs à la recherche d'une alimentation optimisée pour leurs performances.

Les avantages sont considérables et la diète cétogène – sauf cas particulier – peut apporter un mieux-être à tous.

## Qui ne devrait pas suivre une alimentation cétogène ?

L'alimentation cétogène priviliege certains aliments tout en réduisant ou en supprimant la consommation d'autres. Il est donc préférable de se faire accompagner par un professionnel de santé dans cette démarche. Une attention particulière devra être apportée en cas de pathologie notamment touchant le foie ou le pancréas, mais surtout si vous suivez déjà un traitement. Il faudra alors probablement le faire adapter par votre médecin.

## Comment débuter son alimentation cétogène ?

Certaines personnes passent en régime cétogène du jour au lendemain. Tandis que d'autres effectuent des évolutions progressivement dans le temps. Chacun doit ressentir la meilleure façon d'aborder cette révolution dans son assiette selon ses besoins, son mode de vie et ses objectifs. Pour débuter, c'est très simple : on réduit sa consommation de glucides et on augmente celle de lipides. Un point commun pour tous restera cette première phase dite de céto-adaptation, qui est à la fois capitale et incontournable.

## Dois-je compter les calories et peser les aliments ?

Si l'on souhaite adopter une alimentation cétogène dans un objectif de bien-être, ou pour une perte de poids progressive dans le temps, il est inutile de peser les aliments et de compter les calories. Pourquoi ? Simplement parce que vous mangerez normalement à satiété, mais aussi parce que l'alimentation basse en glucides et élevée en lipides réduit l'appétit.

Notez que pour certaines pathologies, il faudra veiller à contrôler l'apport en protéines et être plus strict encore sur l'apport maximum en glucides. Je pense notamment aux personnes atteintes d'un cancer, de diabète ou d'épilepsie.

Les calories ne sont pas une unité adaptée en matière de nutrition. Là encore ce sont des croyances dépassées qu'il nous faut oublier. On peut « prendre du gras » avec 1 500 kcal/jour et perdre du gras avec 5 000 kcal/Jour, comme nous l'expliquons en détail dans la [CÉTO ACADEMY](#).

## Combien de repas par jour dois-je faire ?

Autant que vous le souhaitez ... c'est à vous de trouver l'équilibre qui vous convient ! Le point important étant de ne pas rater la phase de démarrage : la céto-adaptation. Durant ces deux premières semaines, il sera préférable d'éviter de sauter des repas.

Ensuite, vous pourrez continuer avec 3 repas par jour (petit-déjeuner/déjeuner/dîner), ou sauter le déjeuner si vous n'avez pas vraiment faim en privilégiant le petit-déjeuner et le dîner. Une fois devenu un « brûleur de gras », on peut même se satisfaire d'un seul repas par jour, sans faim et sans baisse d'énergie. Le régime pauvre en glucides et riche en lipides est vraiment très souple contrairement à ce que l'on pourrait imaginer à priori. Coupler le jeûne intermittent à l'alimentation cétogène peut aussi être un tandem très efficace comme nous l'expliquons dans la [CÉTO ACADEMY](#).

## Est-ce que je peux garder mon petit snack de 16 h ?

Oui ! La différence c'est que le croissant du boulanger ou le jus de fruits ne seront plus au menu de votre goûter. Vous découvrirez d'autres plaisirs pour les collations, comme les « Fat-Bomb », quelques noix, ou un morceau de fromage par exemple. Mais petit à petit, vous serez sûrement le premier surpris de ne plus éprouver ces besoins de snacks.

Dans les premiers temps si cela peut vous rassurer, prévoyez toujours à portée de mains (dans votre sac à main ou dans un tiroir au bureau) un petit sachet de noix.



Recettes téléchargeables gratuitement en cliquant sur les liens suivants :

[GÂTEAU AU CHOCOLAT COMME UN NUAGE](#)

[PETIT PAIN CÉTOGÈNE](#)

## VOTRE NOUVELLE ASSIETTE CÉTOGÈNE



Recette téléchargeable gratuitement en cliquant sur le lien suivant :

### [SPAGHETTIS BOLO-CÉTO](#)

#### *Quels aliments je peux manger ?*

Vous pouvez manger tous les aliments ayant une faible teneur en glucides nets. Les choux, les épinards, les courgettes, les asperges, les poivrons, les poireaux, les radis, l'avocat, les œufs, la viande, les fromages à pâte dure, les olives, quelques framboises, le chocolat noir 100 % ... Beaucoup d'aliments, mais qui doivent contenir peu de glucides nets par portion.

#### *Y a-t-il des aliments plus conseillés que d'autres ?*

Les aliments ayant le moins de glucides nets et le plus de lipides seront les stars de votre frigo et de vos nouveaux placards céto-gènes.

Parmi eux, on retrouve entre autres : l'avocat, la noix de coco sous toutes ses formes (huile, lait, crème, fraîche, râpée), les noix (de Grenoble, de macadamia, du brésil, de pécan...), la viande et les poissons gras, les œufs, le beurre, le fromage.

La bonne nouvelle c'est qu'à partir de ces ingrédients bruts vous pourrez si vous le souhaitez cuisiner des recettes vraiment rapides, savoureuses et 100% céto-compatibles : gâteaux, plats mijotés, hamburgers, pizza, pancakes, gaufres, biscuits apéritifs, quiches ... vous allez découvrir une nouvelle façon de cuisiner ! C'est tout cela que Nelly partage dans notre ouvrage (au travers de 153 recettes) et sur [EATFAT2BEFIT.COM](http://EATFAT2BEFIT.COM) !

#### *Quels sont les aliments véritablement incompatibles ?*

Le sucre et ses dérivés, le pain et tous les produits à base de farine de blé, les pâtes, le riz, la pomme de terre. Ces produits sont véritablement de gros pourvoyeurs de glucides.

Dans l'absolu, aucun aliment n'est interdit.

L'alimentation céto-gène n'est pas une secte construite sur des croyances. Comme expliqué précédemment : on est en état de cétose ou on ne l'est pas, et cela peut se lire directement avec une petite goutte de sang.

Tous ces ingrédients riches en glucides vont massivement faire monter votre glycémie et de manière symétrique impacter votre cétose. Avec ces aliments, vous ne pouvez être qu'un « brûleur de sucre » et non un « brûleur de gras ».

## Soda, café, vin, eau, thé, que puis-je boire ?

Vous pouvez conserver toutes les boissons non alcoolisées qui n'apportent pas de glucides : café, thé, soda light, et l'eau bien entendu.

Concernant l'alcool, il est préférable d'en consommer avec une grande modération (vin, whisky, cognac) en évitant plus particulièrement la bière que vous devriez oublier, car vraiment trop riche en glucides. D'autre part, soyez vigilant, car vous serez bien plus sensible aux effets de l'alcool ... certains en ont fait la douloureuse expérience 😊

## Puis-je consommer du gluten dans le cadre d'un régime céto-gène ?

Rappelons pour commencer que le gluten est une protéine principalement issue du blé tendre. On peut acheter du gluten pur en paquet, et l'ajouter dans certaines recettes. Les « qualités mécaniques » de cette protéine peuvent notamment aider à réaliser certaines recettes sans farine de blé, mais on peut aussi s'en passer. Le gluten sera évité par toutes les personnes souffrant d'intolérance ou d'allergie à cette protéine. Mais pour ceux qui n'ont pas ces problèmes d'hyperperméabilité intestinale, rien n'empêche d'en consommer dans le cadre d'une alimentation céto-gène.

## Puis-je consommer des produits laitiers dans le cadre d'un régime céto-gène ?

La réponse est clairement : OUI !

Le lait est composé principalement d'eau puis viennent ensuite les protéines (sous deux formes) et le lactose (le sucre du lait).

Il est donc préférable d'abord, de n'utiliser que des produits au lait cru issus d'animaux nourris à l'herbe.

Ensuite, si l'on utilise des produits laitiers, nous recommandons de ne plus consommer le lait en tant que boisson. Un verre de lait contient à lui seul trop de glucides (lactose).

Mais bonne nouvelle : ce lactose se dégrade avec la fermentation qu'il vient nourrir. Ce qui explique pourquoi les fromages ne contiennent presque plus, voire plus du tout de lactose.

Ainsi, beurre, ghee, kéfir de lait, crèmes fraîches et fromages au lait cru font partie de l'alimentation céto-gène.

Si l'on souhaite suivre une alimentation céto-gène sans produits laitiers en raison d'une intolérance, il est tout à fait possible de s'en passer. Mais sans problèmes particuliers, en consommer au quotidien ne posera pas de souci.



## CÉTO TOP INGRÉDIENTS

En adoptant une alimentation riche en lipides et pauvre en glucides, certains ingrédients vont disparaître de votre cuisine et d'autres vont faire leur apparition.

Voici une petite liste non exhaustive de ce que vous devriez avoir sous la main dès le début.

# CÉTO TOP INGRÉDIENTS



## VIANDE

① pour toute la catégorie

- ① Agneau
- Autruche
- Bœuf
- Biche
- Bison
- Canard
- Dinde
- Mouton
- Porc
- Poulet
- Veau
- Charcuterie artisanale

## LA MER

(pour 100 g crus)

- ① Anchois
- ② Bulot (cuit)
- ① Cabillaud / Morue
- ② Calamar
- ① Crabe
- ② Crevette (cuite)
- ① Flétan
- ① Hareng
- ① Homard (cuit)
- ④ Huître
- ① Langouste (cuite)
- ① Maquereau
- ③ Moule
- ③ Palourde (cuite)
- ① Perche
- ① Salicorne
- ① Sardine
- ① Saumon
- ① Thon
- ① Truite
- ① Saint-Jacques

## GRAS

① pour toute la catégorie

- Beurre - Ghee
- Beurre de cacao
- Graisse de canard / Oie
- Huile de coco vierge
- Huile de palme vierge
- Huile d'avocat, noix
- Huiles Quintenses® bio
- Huile TCM
- Huile d'olive
- Saindoux

## LÉGUMES

(pour 100 g crus)

- ③ Artichaut
- ② Asperge
- ② Aubergine
- ② Avocat
- ② Blette
- ② Brocoli
- ② Céleri branche
- ④ Céleri rave
- ① à ④ Champignons (sauf shiitake)
- ① Chou à choucroute
- ② Chou chinois
- ⑥ Chou de Bruxelles
- ② Chou-fleur
- ① Chou kale
- ③ Chou vert, blanc, rouge
- ② Chou-rave
- ② Chou romanesco
- ② Concombre
- ① Cornichon au vinaigre
- ⑤ Courge spaghetti
- ② Courgette
- ① Cresson
- ③ Endive
- ② Épinard
- ③ Fenouil
- ③ Haricot mungo germé
- ④ Haricot vert
- ④ Jicama
- ① Kimchi
- ① Mâche
- ⑤ Navet
- ① Olive
- ③/⑤ Poivron Vert / Rouge / Jaune
- ④ Potiron/ Potimarron
- ② Pousse de bambou
- ⑥ Pois mange-tout
- ⑤ Poireau
- ④ Radicchio
- ③ Radis noir
- ② Radis rose
- ① Salade

Légumes lacto-fermentés (valeur variable selon les légumes)

## FRUITS

(pour 100 g crus)

- ④ Carambole
- ⑧ Cassis
- ② Citron
- ⑧ Cranberry
- ⑥ Framboise
- ⑥ Fraise
- ⑦ Groseille
- ④ Mûre sauvage
- ⑥ Noix de coco fraîche
- ② Rhubarbe

## NOIX & GRAINES

- ⑨ Amande
- ⑧ Cacahuète
- ⑧ Graine de chia
- ⑦ Noisette
- ④ Noix du Brésil
- ⑦ Noix de Grenoble
- ⑤ Noix de macadamia
- ⑤ Noix de pécan
- ⑥ Pignon de pin

## LAIT, OEUFS, CRÈMES

- ① Tous les œufs
- ② Cottage cheese
- ④ Cream cheese
- ④ Crème de coco
- ③ Crème fraîche entière
- ⑤ Faisseuse (non allégée)
- ① Lait végétal (sans sucre)
- ② Lait de coco
- ④ Mascarpone
- ④ Ricotta
- ④ Yaourt à la grecque
- ④ Yaourt de soja nature

## FROMAGES

- ① Bleu, Gorgonzola
- ① Brie, Chaource
- ②/① Chèvre frais/sec
- ① Emmental, Comté
- ① Feta de brebis
- ① Morbier, Reblochon
- ① Mozzarella
- ① Munster, Maroilles
- ① Parmesan

## BOISSONS

(pour 100 g crus)

- ① Eau
  - ① Café - Café gras
  - ① Thé - Tisane
- Variable selon recette:
- Kombucha
  - Kéfir d'eau / de lait (avec peu de sucre)
  - Chocolat chaud (au lait de coco)
  - Bouillon (de légumes ou d'os)

## ÉPICERIE

- ⑨ Cacao en poudre (non sucré)
- ⑧ Chocolat noir 100%
- ① Gélatine
- ① Tofu

## Farines et poudres:

- ② ② Farine de coco
- ① ⑥ Farine de soja
- ⑧ Farine de lin
- ⑨ Farine de lupin
- ⑥ Poudre d'amande
- ⑨ Poudre de coco râpée
- ⑦ Poudre de noisette
- ② Psyllium blond poudre
- ④ Whey protéine (nature)

## Beurres végétaux:

- ⑧ Beurre de cacahuètes (sans sucre)
- ⑥ Beurre de coco
- ⑤ Purée d'amandes
- ⑥ Purée de noisettes

## Sucrants:

- ① Érythritol
- ① Stévia
- ① Cristal Stevia Daddy®
- ① Pure Via Stévia®

## Donner du goût:

- ④ Moutarde
- ① Vinaigre (sauf balsamique)
- Vanille
- Épices
- Sel & Poivre



Cette liste est adaptée des ouvrages rédigés par Nelly & Ulrich Génisson

### « Bonjour keto »

**Editions Marabout**

Vous pouvez vous procurer ce livre sur Amazon :

<https://amzn.to/3t8FgRA>



### « Le grand livre de l'alimentation cétogène »

**Editions Thierry Souccar.**

Vous pouvez vous procurer ce livre sur Amazon :

<http://amzn.to/2wRDuy4>



Cette liste recense les ingrédients cétogènes les plus utilisés et faciles à trouver dans le commerce en zone francophone.

Ce sont les aliments qui contiennent le moins de glucides nets et qui peuvent servir de base quotidienne dans le cadre d'une alimentation cétogène bien formulée.

Viser 5 g de sodium par jour (l'équivalent de 12 g de sel).

Ne manquez pas notre article inédit sur l'affichage nutritionnel défalant : [ICI](#)

## Légende:

- ① Valeur indicative en glucides nets aux 100 g selon les données de la table CIQUAL, la base USDA ou information des industriels.

Version mars 2022- Reproduction et diffusion libre autorisées sans modifications - [www.EatFat2BeFit.com](http://www.EatFat2BeFit.com)©



## VOS QUESTIONS & NOS RÉPONSES

### Combien de poids je peux espérer perdre ?

Il n'y a pas de limite. Il existe des cas de personnes ayant perdu beaucoup de graisse corporelle (10 à 20 kg dans de nombreux cas), mais il existe des personnes ayant perdu bien plus de 60 kg. LE TÉMOIGNAGE DE GUILLAUME sur notre site en est un bel exemple : passant de 150 kg à 80 kg (soit - 70 kg) en 18 mois sans faim et en retrouvant une santé optimale !

### Puis-je faire du sport en suivant une alimentation cétogène ?

Les deux premières semaines dites de céto-adaptation sont physiquement difficiles. Vous serez épuisé, sans énergie et vous n'aurez probablement pas l'envie d'aller faire du sport. Nous pensons qu'il est préférable de se ménager durant cette période d'adaptation à l'utilisation des lipides comme carburant.

Faites particulièrement attention avec des charges lourdes. La céto-adaptation va considérablement diminuer vos capacités.

Passée cette première phase, votre organisme sera chaque jour plus performant dans l'utilisation des corps cétoniques, et le sport pourra donc être à nouveau pratiqué selon vos habitudes.

### En régime cétogène, mes muscles vont-ils carburer aux corps cétoniques ?

Le premier consommateur de corps cétoniques reste et restera votre cerveau (+ quelques cellules). Il en a un besoin vital pour remplacer le glucose dont vous le privez désormais. Vos muscles eux, qui étaient des « brûleurs de sucre », en consommeront, mais de manière temporaire avant d'être complètement efficaces comme « brûleurs de gras ».

### Je mange beaucoup de lipides, presque plus de glucides et je prends du poids ! Je me demande donc : puis-je manger autant de bon gras que je le veux et perdre du poids ? La seule chose qui compte pour perdre du poids, est-elle de maintenir son insuline au plus bas ?

Voilà là certainement l'un des plus points d'incompréhension concernant le régime cétogène, source d'erreurs et de nombreux échecs. Car oui bien entendu, on peut : réduire ses protéines au minimum, ne plus consommer de glucides et prendre du poids !

Le bouton de réglage se situe dans votre assiette du côté des lipides alimentaires.

Si vous en consommez :

- ⇒ pas assez, votre corps utilisera ses stocks de graisse corporelle pour compenser
- ⇒ juste assez, vous stabiliserez votre poids
- ⇒ trop, votre corps les stockera

Il vous suffit de trouver le dosage qui VOUS convient. Tout ceci s'inscrivant dans un environnement global qui dépendra aussi de votre métabolisme de base qu'il faudra impérativement préserver.

## Dois-je manger au moins 70 % de mes calories sous forme de lipides pour rester en cétose nutritionnelle ?

Un pourcentage sur un nombre de calories journalier n'est pas utilisable par tout le monde dans tous les cas !

Imaginez un peu : 6 % de glucides sur une diète estimée à 1 000 kcal/jour cela n'est pas du tout la même chose que 6 % de glucides sur la diète à 10 000 kcal/jour d'un ultra trailer.

D'un côté, cela représente 15 g de l'autre 150 g. Dit autrement dans le premier exemple vous êtes en cétose, dans le second vous n'y êtes probablement plus. Il en va de même avec les protéines et les lipides.

La ventilation des macronutriments en pourcentage est difficilement utilisable, c'est pour cette raison que nous vous conseillons d'oublier la calorie pour raisonner simplement en grammes.

## Plus je produis de corps cétoniques, plus je vais maigrir et vite ?

Non ! Ne tentez pas d'avaler le pot d'huile de coco dans l'espoir de produire plus de corps cétoniques et maigrir plus vite ... vous risquez l'effet inverse sur la balance !

## Puis-je « tricher » un peu sur ma consommation de glucides ?

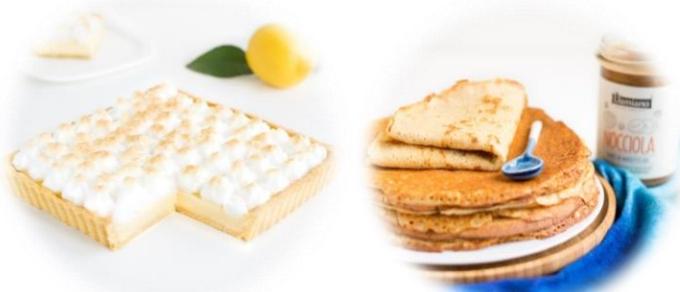
Le corps possède environ 400 g de réserves de glycogène. L'état de cétose nutritionnelle débute dès lors que ces stocks sont au plus bas.

Lorsque l'on « triche » (c'est-à-dire que l'on consomme de nouveau des glucides au-dessus du seuil qui maintient notre état de cétose), le corps repasse immédiatement en mode de combustion de glucides et non plus de lipides. La production de corps cétoniques se tarit proportionnellement.

« Tricher » c'est donc accepter de sortir temporairement de l'état de cétose. Bien entendu, dès la reprise d'une alimentation riche en lipides et pauvre en glucides et une fois notre stock de glycogène de nouveau réduit, on retrouve notre état de cétose.

C'est typiquement ce qui se produira si par exemple lors d'un repas de famille, vous abandonnez l'idée de contrôler votre dose maximum de glucides. Quelques jours seront nécessaires pour revenir en cétose.

Et puis quitte à entacher votre consommation de glucides, essayez de profiter de l'occasion pour le faire avec des aliments qui apporteront de bons nutriments à votre corps ... rassurez-vous il n'existe pas de purgatoire céto-gène ! Cette alimentation doit rester un plaisir quotidien et ne pas être vécue comme une contrainte (sauf pour certaines pathologies) 😊



[TOUTES NOS RECETTES DE DOUCEURS CÉTOGENES EN CLIQUANT - ICI -](#)

## MYTHES ET CROYANCES : STOP !

### *Manger des graisses saturées, n'est-ce pas dangereux pour la santé ?*

Cette théorie datant des années 60 a été totalement réfutée depuis par des dizaines d'études. C'est d'ailleurs à partir de cette chasse acharnée au « gras » que l'épidémie d'obésité a débuté avec l'augmentation de la consommation de glucides partout dans le monde.

### *La diète cétogène entraîne-t-elle des carences ?*

Rappelons déjà que les 3 grands nutriments sont les macronutriments suivants :

#### **PROTÉINES ★ LIPIDES ★ GLUCIDES**

Le corps humain peut parfaitement vivre sans le moindre gramme de glucides, tout simplement parce qu'il a la capacité de les synthétiser lui-même à partir de protéines (phénomène de néoglucogenèse). En suivant une alimentation cétogène, il n'y a donc pas de risque de carence en glucides.

Ensuite pour ne pas subir de carences en protéines, il suffira de ne pas réduire son apport alimentaire en protéines à moins de 1 g/jour par kilo de masse corporelle maigre (ce chiffre est un ultra minimum, donné à titre indicatif qui va varier selon l'objectif et le niveau d'activité). Il sera même à augmenter temporairement le temps de la céto-adaptation.

Les carences peuvent donc provenir principalement d'une méconnaissance des micronutriments :

#### **MINÉRAUX ★ VITAMINES**

Avec une alimentation variée, il n'est pas nécessaire de recourir à des compléments. Mais dans certains cas, comme les sportifs ou certaines pathologies, il n'y a pas de honte à compléter son alimentation avec certaines vitamines et certains minéraux pour aider son corps à atteindre un équilibre optimum. Ces préconisations sont tout aussi valables dans le cadre d'une alimentation occidentale standard riche en glucides engendrant aussi des carences.

Il n'y a donc pas plus de risques de carences avec une alimentation cétogène qu'avec une alimentation occidentale standard.

La consommation de jus de légumes véritables concentrés de micronutriments peut aussi être une option simple au quotidien pour assurer de bons niveaux (dans le livre nous vous présentons 2 recettes que nous adorons).

Ensuite, veiller surtout à apporter suffisamment d'électrolytes.

Un exemple avec le magnésium qui est capital et pourtant 70 % de la population suivant un régime occidental standard se trouvent carencés sur ce point.

Avoir un apport quotidien suffisant en magnésium ainsi qu'en potassium est nécessaire.

Mais le point qui ne pardonne vraiment pas si nous le négligeons, c'est notre apport en sodium. Ce sel qu'on nous invite à manger avec parcimonie depuis des décennies, apprenez à l'utiliser de nouveau sans retenue : soit directement dans certains aliments ou eaux minérales (comme la Saint Yorre) déjà riches naturellement en sodium, soit en ajout avec la salière. Pour vous rassurer, vous trouverez dans la **CÉTO ACADEMY** toutes les études et publications scientifiques sur lesquelles cette recommandation s'appuie.

#### **Votre cible journalière : 5 g de sodium par jour (l'équivalent de 12 g de sel de table)**

Ce détail n'en est pas un ! Prenez le pot de sel et sortez la balance de cuisine pour véritablement prendre conscience de ce que cela représente. Vous serez très certainement surpris ... pour ne pas dire choqué !

### ***L'alimentation cétogène coûte cher, avec des produits rares et coûteux ?***

Dès le début de la transition, on vide ses placards de cuisine et on fait le plein avec de nouveaux ingrédients. Ainsi l'huile de coco remplace l'huile de tournesol, les légumes remplacent le riz, les pâtes et les pommes de terre. Le fromage au lait cru fait son entrée dans le réfrigérateur, les tablettes de chocolat 100 % s'empilent en prévision d'une baisse de moral. À cela s'ajoutent quelques belles viandes bien grasses d'animaux nourris à l'herbe et, un peu de poisson. Pour beaucoup de personnes habituées à la nourriture industrielle enrichie de texturants, de sel, sucre et eau, l'impression est d'avoir un caddy hebdomadaire dont le ticket de caisse a flambé. En toute honnêteté, c'est le cas, car la nourriture saine et nourrissante coûte plus cher que la nourriture vide de nutriments et riche en sucre. Il faut l'accepter, un bœuf qui pâture à un prix de revient supérieur à un bœuf élevé aux céréales. Maintenant, prenons un peu de recul !

Une alimentation cétogène va freiner vos dépenses en gâteaux, snacks, sodas.

Sans compter qu'adopter une alimentation saine dans le temps, vous permettra de rendre moins souvent visite à votre médecin qui vous prescrira moins de médicaments.

Enfin, je vous réserve le meilleur pour la fin : vous allez manger moins !

Je peux vous assurer que le budget d'alimentation a grimpé aussi chez nous au début. Car nous avions gardé notre ancien schéma de 3 repas par jour. Mais il s'est rapidement révélé obsolète. Vous allez redécouvrir véritablement ce qu'est la faim, la vraie faim physiologique et pas ces creux hypoglycémiques qui vous poussent sur n'importe quel aliment en urgence. Cette sensation retrouvée vous permettra, après quelques mois en alimentation cétogène, de ne prendre que deux, voire un seul repas par jour. Globalement vous mangerez bien moins. Votre alimentation deviendra plus dense en macro et micronutriments, mais en termes de volume et de poids, elle diminuera. Votre budget alimentaire retrouvera alors son niveau d'avant, voire pour certains baissera.

La réponse à la question est donc : oui, l'alimentation cétogène coûte plus cher au début, mais cela n'est plus le cas après quelques mois d'adaptation.

## LA CUISINE CÉTOGENE

Vous voilà prêt à découvrir la richesse de la cuisine cétogène avec un bel exemple de pizza créée par Nelly avec seulement 6 g de glucides nets par part et croyez-moi elle ne manque pas de saveurs !

### Pizza aux fromages (pâte au lupin)



2 personnes

10 minutes

18 minutes



#### Informations nutritionnelles (par personne)

Energie	458 kcal
Protéines	35,7 g
Lipides	29,7 g
Glucides nets	6,0 g
Fibres	11,2 g
Ratio	0,7/1

#### Ingédients

##### Pâte :

35 g de farine de lupin

10 g de parmesan râpé

8 g de psyllium blond en poudre

1/4 c. à c. de bicarbonate de soude

1/2 c. à c. de vinaigre de cidre

3 œufs

Sel, poivre

##### Garniture :

10 cl de coulis de tomate nature

125 g de mozzarella

40 g de bleu d'Auvergne

30 g de tomates cerise

20 g d'olives noires

Quelques feuilles de basilic

#### Recette

Préchauffer votre four à 180°.

Sortir et tapisser la plaque à pâtisserie du four avec du papier cuisson.

Dans un bol, mélanger : farine de lupin, parmesan râpé, bicarbonate, une pincée de sel et poivre.

Au batteur à très grande vitesse, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent très mousseux et triplent de volume.

Y ajouter le contenu du bol et bien mélanger avant de rajouter le psyllium et le vinaigre.

Laisser poser ce mélange 3 minutes, il va être moins liquide.

L'étaler en un disque de 24 cm de diamètre sur la plaque à pâtisserie couverte de papier cuisson.

Cuire 10 minutes à 180°.

Sortir du four, étaler finement le coulis de tomate et déposer la mozzarella découpée en fines tranches.

Remettre au four 5 minutes.

Sortir et garnir du reste des ingrédients (bleu, tomates cerise et olives noires en tranches).

Remettre au four pour 3 minutes toujours à 180°.

Décorer de quelques feuilles de basilic frais au moment de servir.

#### La astuce de Nelly

Si vous n'aimez pas les fromages type bleu, vous pouvez bien entendu le remplacer par d'autres : cheddar, chèvre, camembert.

Notez que cette pâte au lupin est une super base coupée en petits carrés pour des toasts apéro tartinés de beurre-œufs de poisson, saumon fumé, ou même rillettes

#### Petite note personnelle pour la prochaine fois



## BIEN DÉMARRER !

### *Ne pas griller les étapes :*

- ♥ D'abord on comprend ce qu'est et ce que n'est pas l'alimentation céto-gène
- ♥ Ensuite on va faire quelques courses
- ♥ Puis on fait le tri dans son frigo et ses placards
- ♥ Enfin ... on passe à l'action !

### *Bien s'organiser*

L'alimentation céto-gène nécessite de très nombreux changements : nouveaux ingrédients, nouvelles habitudes, nouvelles recettes et surtout nouveaux besoins.

Ainsi, arriver au domicile le soir tard en se faisant cuire rapidement des pâtes ne sera plus une option envisageable en diète céto-gène. Et comme cette nouvelle façon de s'alimenter nécessite un peu d'apprentissage, il devient important d'anticiper ses repas pour ne pas se retrouver devant un réfrigérateur vide et ruiner des semaines d'efforts à cause d'un problème de logistique. Planifiez vos menus à l'avance avec les 153 recettes que Nelly propose dans notre livre et toutes les autres sur notre site.

Le maitre mot lorsqu'on se lance dans une alimentation céto-gène, vous l'aurez compris c'est :

## **ORGANISATION !**

### *Trouver les bonnes informations nutritionnelles*

Soyons honnêtes, les affichages nutritionnels sont défaillants.

C'est une réalité avec laquelle il faut malheureusement composer. Entre les valeurs données pour un aliment brut d'une marque et celles d'une autre, les variations de + de 100 % ne sont pas rares. Au début de votre aventure céto-gène, n'hésitez pas à chercher la valeur nutritionnelle d'un maximum d'aliments, pour vous permettre petit à petit de développer les automatismes utiles, mais aussi éviter les pièges !

- ♥ Pour plus de simplicité, retrouvez la table Ciqual intégrée à notre site EatFat2BeFit :

**CLIQUEZ -ICI-**

## LES 10 COMMANDEMENTS CÉTOGÈNES

### # 1 Manger suffisamment de graisses

Ce point est très important en particulier durant la première phase, celle de céto-adaptation.

Si vous réduisez votre quantité de glucides, sans augmenter proportionnellement celle des lipides, votre corps pourrait interpréter le message comme une phase de famine, le poussant à réduire votre métabolisme de base.

### # 2 Manger suffisamment de légumes

Les légumes doivent être votre base alimentaire et une composante de chacun de vos repas. Privilégiez les légumes pauvres en glucides nets (choux, salade, endive, courgette, navet, etc.) qui sont aussi une importante source de micronutriments.

### # 3 Ne vous mentez pas

Les glucides cachés sous forme d'amidon dans le quinoa, les lentilles, les haricots, les pommes de terre peuvent mettre en péril votre cétose. Oubliez donc totalement ces aliments autant que ceux riches en sucres. Il n'y a aucune différence entre les deux puisqu'ils termineront sous forme de glucose dans votre sang.

### # 4 Ne grignotez pas

Planifiez vos repas et vos collations, mangez à votre faim, mais ne grignotez pas entre les repas.

### # 5 Mangez à votre faim : ni trop, ni trop peu

Ne cherchez pas à vous restreindre, vous pouvez manger à votre faim. Mais quand vous n'avez plus faim, arrêtez.

Il est inutile de chercher à se « gaver », en particulier de lipides. Trouvez l'équilibre !

N'étant plus soumis aux montagnes russes côté glycémie, vous retrouverez votre véritable sensation de faim.

### # 6 Contrôlez vos apports en protéines

Mangez du poisson, de la viande, des œufs lors de vos repas, mais il est inutile de vouloir absolument en rajouter. Il y a un minimum à consommer pour ne pas voir « fondre » ses muscles, mais il y a aussi un maximum à ne pas dépasser en particulier pour des pathologies comme le cancer ou le diabète. Vous apprendrez à la [Céto Academy](#) dans quelles proportions le corps peut convertir un excès de protéines en glucose.

### # 7 Soyez vigilant et décryptez les étiquettes

Vous allez apprendre à retourner les emballages pour connaître la quantité de glucides dans les aliments.

Soyez prudent. Oubliez les produits allégés en gras qui seront inévitablement chargés en sucres. Et méfiez-vous des erreurs d'affichage qui sont nombreuses sur les emballages.

### # 8 Ayez la main légère sur tous les fruits

Les baies (framboises, myrtilles, mûres) sont excellentes pour de multiples raisons, mais contiennent encore du sucre, alors quelques dizaines de grammes par jour suffiront.

Les fruits à coque (amande, noisette, noix, pécan, macadamia, du Brésil) sont aussi une excellente source de lipides, mais gardez à l'esprit que c'est une très grosse source d'énergie et 100 g de noix sont très vite engloutis.

### # 9 Différenciez les produits laitiers

Aux 100 g, le beurre contient 0 glucide, le lait entier 4,8 g, la crème fraîche entière 1,8 g et l'emmental 0 g.

Le lactose (sucre du lait) se décompose différemment selon sa transformation alors regardez bien les étiquettes. Utilisez toujours des produits au lait cru plutôt que des produits industriels pasteurisés.

### # 10 Soyez fort et gardez confiance

Bien comprendre ce nouvel arbitrage alimentaire prend du temps, ne vous découragez pas. Au début tout le monde fait des erreurs, alors ne perdez pas de vue votre objectif ... La réussite est à votre portée !

## LES EFFETS SECONDAIRES ET NOS SOLUTIONS

### « Ketoflu » ou « grippe céto-gène »

Durant la phase d'adaptation de plus ou moins deux semaines, vous serez plus fatigués qu'à la normale. Cette fatigue peut être accompagnée de maux de tête, courbatures, bref autant de symptômes qui vous feront penser à ceux d'une grippe, mais ne seront dus à aucun virus, rassurez-vous !

Tout cela viendra simplement de l'inefficacité du corps à utiliser les lipides comme source d'énergie alors que parallèlement vous lui aurez retiré sa grosse dose habituelle de glucides. Le temps nécessaire pour que l'organisme s'adapte est une phase certes désagréable, mais indispensable. Visualisez-la comme une véritable cure de désintoxication aux glucides.

Là encore pour vous aider, bien surveiller votre apport en sodium sera indispensable.

En cas de chute de tension (dû à ce relâchement de rétention d'eau), vous pouvez en urgence boire un petit verre d'eau additionné d'une cuillère à café de sel ... effet sous 15 minutes !

### Constipation

Votre consommation de fibres sera un point à surveiller de près. En effet, en réduisant votre consommation de glucides, vous couperez aussi une partie de vos sources de fibres. Maintenir de bons apports en légumes est donc utile.

**Dans le même temps, vous allez perdre une partie importante de vos stocks de glycogène, entraînant un relâchement de la rétention d'eau et embarquant de nombreux minéraux avec (d'où l'importance de bien surveiller vos apports en sodium comme expliqué précédemment).** Tout ceci va ralentir votre transit et peut occasionner une constipation.

Le temps de retrouver les bonnes sources de fibres, boire de l'eau minérale Hépar peut aider, car la constipation en régime céto-gène est d'abord un problème avec ses apports en minéraux !

### Diarrhée

Le cas peut se produire et est généralement dû à une consommation trop importante d'huile de coco qu'il faudra réduire avant de pouvoir la réaugmenter progressivement pour laisser le temps à votre microbiote de s'y adapter.

### Mauvaise haleine

Au début de votre passage en céto-gène, l'un des 3 corps cétoniques (acétone) produits en grande quantité est évacué par l'air expulsé et pourrait être alors à l'origine d'une haleine un peu « fruitée ». Rassurez-vous l'acétone expirée diminue au fil de votre adaptation.

En attendant pour lutter contre ce désagrément, vous pourrez utiliser quelques gouttes d'huile essentielle bio (menthe poivrée, citron) .

## BONJOUR KETO

Nous avons voulu grâce à notre second livre Bonjour Keto, rendre votre nouvelle vie cétogène aussi facile qu'elle l'est pour nous depuis 2013.

### Comprendre le régime cétogène

Le régime cétogène est encore perçu comme mystérieux et complexe alors que la cétose est un état naturel, sain et normal. Dans une nouvelle approche très simple, sans appareil de mesure, nous vous offrons l'opportunité de (re)découvrir le mode de vie Keto sous un nouvel angle inédit.

### L'art de cuisiner cétogène

La cuisine française est un véritable art de vivre à part entière. Nelly vous en offre pour la première fois tous les secrets ! Ingrédient par ingrédient, elle vous ouvre en grand les portes de sa cuisine pour partager astuces, conseils et secrets.

### Les pauses motivation de Nelly

Comme elle le ferait avec une amie, Nelly vous soutiendra à travers ses pauses motivation (fruits de notre expérience de la pratique du régime cétogène depuis 2013).

### 130 recettes & 60 variantes

Toutes ces options gourmandes richement illustrées par plus de 500 photos permettront à chacun de trouver son bonheur. Et ce notamment grâce à de nombreuses variantes/options (végétarienne, sans œuf, sans lactose) mais toujours 100% sans gluten. Sa plus grosse surprise ? un dossier inédit et complet pour faire passer vos pains keto au niveau supérieur

### 4 Semaines de menus et leurs meal prep

Pour vous simplifier la vie Nelly a tout organisé pour vous en amont. En suivant son chemin balisé, vous allez gagner un temps considérable en cuisine tout en optimisant les courses et votre budget !

Disponible dans toutes les bonnes librairies, mais aussi sur Internet : Amazon, FNAC, Decitre, E.Leclerc (en France), Cultura, Nature & découvertes mais aussi au Québec chez Renaud-Bray par exemple, ou encore chez Payot en Suisse. Notre livre est disponible mondialement.

**CLIQUEZ ICI POUR LE RECEVOIR DIRECTEMENT CHEZ VOUS**



« BONJOUR KETO »

NELLY & ULRICH GENISSON - ÉDITIONS MARABOUT



## LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

*Avec une note de 4,5 étoiles sur 5 et déjà plus de 1.500 avis lecteurs !*

Notre ambition avec ce premier ouvrage ? Mettre entre toutes les mains un guide pratique pour une transition en douceur vers une alimentation cétogène.

Vous y retrouverez une première partie académique synthétique rédigée par mes soins et une seconde partie gourmande dans laquelle Nelly partage ses conseils et 153 recettes faciles à réaliser avec des ingrédients de base courants en France.

Chacune de ses recettes est illustrée en photo pour prouver que plaisir de la table et alimentation cétogène se conjuguent à merveille. Hamburger, fraisier, tartes (sucrées et salées), pain, pizza, brownie, crêpes, quiches ... vous y découvrirez une cuisine sans glucides, sans gluten, mais pleine de saveurs !

Disponible dans toutes les bonnes librairies, mais aussi sur Internet : Amazon, FNAC, Decitre, E.Leclerc (en France), Cultura, Nature & découvertes mais aussi au Québec chez Renaud-Bray par exemple, ou encore chez Payot en Suisse. Notre livre est disponible mondialement.

**CLIQUEZ ICI POUR LE RECEVOIR DIRECTEMENT CHEZ VOUS**



**« LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE »**

NELLY & ULRICH GENISSON - THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

## DEVENIR MEMBRE ILLIMITÉ D'EATFAT2BEFIT

### VIVRE LIBRE EST VOTRE LEITMOTIV ?

Vous avez le profil idéal pour rejoindre notre communauté francophone exclusive désireuse de :

- ♥ Comprendre
- ♥ Devenir autonome face aux questions qui peuvent se poser
- ♥ Savoir arbitrer entre un aliment et un autre, un nombre de repas
- ♥ Savoir quoi faire face à telle ou telle pathologie

Vous voudrez peut-être après un premier objectif réussi, en viser un second plus complexe.

Pour cela, il faudra maîtriser de nombreux paramètres développés dans les publications réservées aux membres d'EatFat2BeFit : optimisation de la perte de poids, système hormonal, chronobiologie, micronutriments, performances sportives, sommeil. Et bien plus de thématiques directement connectées à l'alimentation cétogène.

Selon vos préférences, vous pourrez découvrir notre parcours pédagogique : la Céto Academy et ses 66 leçons écrites ... désormais disponible en 59 vidéos et 25 heures à nos côtés.

### LA CÉTO ACADEMY 2.0 ET SES 25 H DE VIDÉOS !



Véritable travail de recherche et synthèse basé sur la lecture de + de 300 ouvrages (directement ou indirectement liés à l'alimentation cétogène) et + de 4.500 études cliniques, le tout dans un langage accessible à tous.

Pour vous accompagner dans votre quotidien, vous aurez accès de manière illimitée à :

- + de 300 publications : recettes de cuisine réservées à nos membres, articles de fond inédits sur le sport, la maladie, les compléments alimentaires, etc.
- des vidéos exclusives

Pour nous rejoindre et activer votre « adhésion membre illimitée » : un seul paiement unique. Aucun renouvellement ultérieur à prévoir !

Alors, à tout de suite !

**JE ME LANCE DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE  
AVEC NELLY & ULRICH SUR EATFAT2BEFIT.COM**