KETOGENIC
DIET
TKC

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La diète cétogène, ou « keto », est un régime alimentaire qui vise à réduire considérablement la consommation de glucides au profit des lipides pour provoquer un état de cétose.
Pour faire simple, la cétose est l'état où le corps a remplacé son carburant principal, le glucose, par les lipides, à l'aide des corps cétoniques générés par le foie. Pour être en état de cétose nutritionnelle, le corps doit avoir épuisé ses réserves de glucose. Il se tourne donc vers les lipides comme source d'énergie alternative.

La cétose, présente de nombreux bienfaits santé :

- Regain d'énergie, bien-être et clarté d'esprit
- Le corps brûle les graisses rapidement
- L'insuline est très peu stimulée
- L'énergie du gras est plus importante que l'énergie du sucre, elle est plus puissante et dure plus longtemps
- Protection contre certaines pathologies

LES ORIGINES

Le régime cétogène a été développé dans les années 1920 pour les enfants atteints d'épilepsie afin de réduire les crises. Cette alimentation a d'abord démontré des effets anticonvulsivants chez les épileptiques. Puis, le régime keto a gagné en popularité ces dernières années en tant que méthode pour perdre du poids. On l'utilise également pour améliorer les symptômes du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.

COMMENT LE RÉGIME CÉTOGÈNE FAVORISE LA PERTE DE POIDS ?

En temps normal, le corps puise son énergie dans les glucides consommés au cours de la journée et qui sont nécessaires à son bon fonctionnement.

Dans l'alimentation cétogène, les glucides étant extrêmement limités, le corps commence à puiser dans ses réserves de glucides entreposées au niveau des muscles et du foie appelées réserves de «glycogène». Comme chaque gramme de glycogène est lié à 3-4 g d'eau dans l'organisme, la perte de poids importante au début du régime cétogène est en grande partie une perte d'eau.

Lorsque les réserves de glycogène sont épuisées, le corps commence naturellement à utiliser les lipides ou matières grasses pour produire de l'énergie. La perte de poids continue et se stabilise.

NOUS SOMMES TOUS UNIQUES !

Puisque nous sommes tous différents et uniques, la perte de poids varie selon différents critères.

Comme pour le jeûne intermittent (ebook «Jeûne intermittent»), l'unique finalité du régime cétogène ne doit pas être une perte drastique de poids. Bien qu'il y contribue, résumer ce régime au seul objectif de perte de poids peut le rendre plus compliqué. Aussi, cela peut être frustrant et culpabilisant en cas d'écart alimentaire ou de perte de poids jugée trop lente.

VOTRE SANTÉ GLOBALE

Votre santé globale détermine la vitesse à laquelle vous perdez du poids. Êtes-vous en surpoids ? Faites-vous du sport ? on imagine que oui ;) Quel est votre niveau d'énergie ? Avez-vous des problèmes thyroïdiens ? Avez-vous des problèmes de glycémie ? Tous ces facteurs agiront sur la perte de poids

VOS HABITUDES QUOTIDIENNES

Vos exercices et vos habitudes alimentaires font ou défont vos efforts de perte de poids. À quoi ressemble votre plan de repas cétogène ? Faites-vous attention aux glucides cachés ? Faites-vous de l'exercice ? L'énergie que vous dépensez quotidiennement et votre façon de manger ont un impact sur l'efficacité avec laquelle votre corps brûle les graisses.

VOTRE COMPOSITION CORPORELLE

Combien de graisse corporelle devriez-vous perdre ? Quelle est votre masse musculaire ? Quel est votre IMC (rapport poids corporel / taille) ? Si vous avez un excès de poids important, vous ressentirez probablement une perte de poids plus importante et plus rapide au début.

VOTRE PÉRIODE D'ADAPTATION INDIVIDUELLE

Votre corps a besoin de temps pour s'adapter à l'utilisation des graisses et le temps nécessaire pour y arriver dépend de votre métabolisme. Par exemple, si vous sortez d'un régime standard et que votre corps adulte n'a jamais fonctionné via les cétones auparavant, votre période d'adaptation peut prendre un peu plus de temps. Vous perdrez du poids lorsque votre corps est en état de cétose.

TKC

QUE MANGER LORS D'UN RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Le régime cétogène induit de nombreux changements dans son alimentation. Pour être efficace, il doit être suivi rigoureusement. Afin de ne pas se lasser, il est essentiel d'exploiter une grande variété d'aliments en combinant des produits riches en lipides et pauvres en glucides. Il est également important de consommer de «bons lipides» et des produits frais et de saison.

ALIMENTS CONSEILLÉS

Poissons, en particulier les poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...)

Viandes, y compris les plus grasses : côtelettes d'agneau, échine ou travers de porc, entrecôte de bœuf, morceaux d'agneau, de porc, de bœuf ou de veau à mijoter

Volailles avec la peau : canard, dinde, poulet...

Oeufs

Beurre, crème fraîche

Fromages affinés

ALIMENTS À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Aliments qui contiennent des glucides en faible quantité

Le lait et les laitages natures : yaourts, laits fermentés et fromages frais (maximum un par jour)

Les fruits les moins riches en sucre : fruits rouges, papaye, pastèque : maximum 50g par jour. Les autres fruits sont à limiter.

Légumes riches en glucides (sauf carotte, betterave, patate douce, pois et maïs)

ALIMENTS INTERDITS

Les aliments interdits sont les principales sources de glucides.

Les féculents : pâtes, riz, pommes de terre, semoule, maïs, quinoa, légumes secs

Les préparations salées à base de pâte : quiches, pizzas, feuilletés

Les produits sucrés : biscuits, pâtisseries, viennoiseries, barres chocolatées, bonbons, confitures, miels, sucre de table

Les boissons sucrées : sodas, boissons aux fruits, thés glacés, etc.

Les pains, biscottes et céréales de petit-déjeuner

Les plats cuisinés, soupes et sauces du commerce

QUELQUES RECETTES
POUR DÉBUTER

SMOOTHIE GREEN AU BEURRE DE NOIX DE CAJOU, VANILLE ET CITRON

1 poignée de pousses d'épinards très fraîches
1 pomme
1 petite courgette
1 cuillère à café de beurre de noix de cajou
Vanille
1 citron

Lavez la courgette, coupez-la en dés. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Pelez la pomme, coupez-la en dés.
Mixez quelques instants au blender les dés de courgettes, de pommes et les pousses d'épinards avec une noisette de beurre de noix de cajou, le citron pressé et la vanille.
Dégustez aussitôt pour éviter l'oxydation des vitamines.

MUG CAKE FAÇON MUFFIN AUX FRAMBOISES

3 cs de farine d'amande
1/2 cc de levure chimique
25 g de framboises fraiches
1 cs de mascarpone
15 g de beurre demi-sel
1/2 cc PureVia ou Truvia
1 oeuf

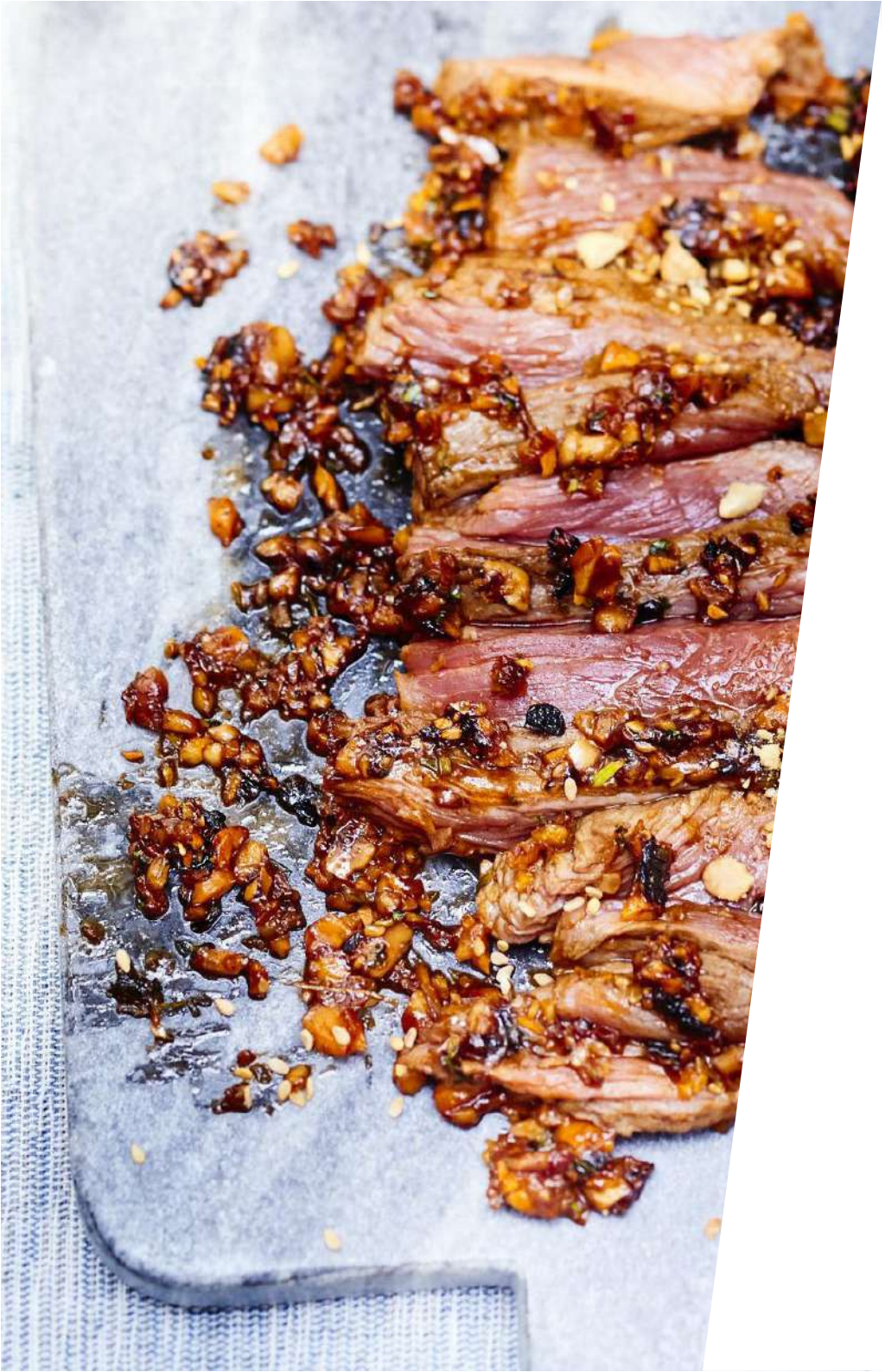
Faites fondre le beurre 10 secondes au micro-onde. Ajoutez tout le reste des ingrédients sauf les framboises et mélangez énergiquement à l'aide d'une fourchette afin qu'il n'y ait plus de grumeaux.
Intégrez délicatement les framboises et mettez 1mn à 1mn30 au micro-onde sur puissance max.
Attendez 30 secondes avant de sortir la tasse du micro-onde pour laisser refroidir un peu. Même après 30 secondes c'est très chaud, alors attention à ne pas vous brûler lors de la dégustation. ;)

PANCAKES PROTÉINÉS À LA MYRTILLE

Temps de préparation : 10 minutes
Portions : 6

3/4 de tasse de farine d'amande
2 cs de farine de noix de coco
2 cs de poudre de protéine de lactosérum (facultatif)
¾ cc de levure chimique
1 cs d'édulcorant (ex : Stevia)
2 oeufs
½ tasse de lait au choix non sucré
½ tasse de myrtilles

Ajoutez tous les ingrédients sauf les myrtilles dans un grand bol. Mélangez jusqu'à consistance lisse. Laissez reposer pendant 2-3 minutes.
Incorporer les myrtilles
Chauffez une grande poêle ou une poêle à feu doux-moyen et l'enduire de beurre.
Divisez et versez la pâte dans le moule. Cuire 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



FILET DE BŒUF, PESTO CACAHUÈTE-SÉSAME

800 g de filet de boeuf
100 g de cacahuètes grillées
80 g de sésame
4 gousses d'ail
1 oignon avec la tige
1 morceau de gingembre
1 carotte
1 branche de céleri
1 bouquet de coriandre
6 cuillère(s) à soupe de sauce tomate naturelle
Huile d'olive
Poivre du moulin

Préchauffez le four à th. 8/240°.
Mixez les cacahuètes, le sésame, l'ail, l'oignon, le gingembre, la carotte coupée en rondelles, le céleri, la coriandre, du sel, du poivre jusqu'à ce que vous ayez un hachis fin.
Enrobez le filet de sauce tomate, roulez-le dans ce hachis, arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites cuire au four 15 mn très saignant, 20 mn saignant, 25 mn moins saignant. Laissez reposer 5 mn avant de le découper.

FALAFELS ET MAYONNAISE MAISON

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Portions : 4

Falafels :
1 tête de chou-fleur de taille moyenne.
¼ tasse de farine de noix de coco
½ tasse de farine d'amande
1 œuf large
½ tasse de mozzarella râpée
1 c. à café de poudre d'ail
½ cuillère à café de cumin en poudre
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à soupe de jus de citron

Mayonnaise :
1 jaune d'oeuf
1 cuillère à café de crème aigre
½ c. à café de sauce Worcestershire
¾ tasse d'huile d'olive extra vierge
10 gouttes de stevia liquide
1 ½ cuillère à café de jus de citron

Coupez le chou-fleur en gros morceaux et râpez très finement.
Ajoutez les ingrédients restants de la pâte de falafel et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Préchauffez le four à 200° C et utilisez une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
Avec vos mains, formez le mélange en boules de 3,5cm et déposez-les sur la plaque à pâtisserie préparée.
Faîtes cuire au four pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les falafels soient bruns/dorés. Laissez refroidir 5 minutes avant de servir.
Pour préparer la mayonnaise, mélangez le jaune d'œuf, la crème aigre et la sauce Worcestershire dans un bol. Ajoutez l'huile très lentement en fouettant continuellement. Une fois la mayonnaise épaisse et bien mélangée, ajoutez la stévia et le jus de citron.
Servez sur le falafel et dégustez.

LA PRATIQUE DU SPORT LORS D'UN RÉGIME CÉTO

Comment concilier activité sportive et régime cétogène ?

La bonne nouvelle, c'est que la pratique sportive est l'un des choix de vie les plus bénéfiques à faire en complément d'un régime cétogène. L'exercice n'est pas seulement l'un des piliers essentiels d'une santé optimale, mais il a également un rôle essentiel dans le mode de vie cétogène. Il peut améliorer la santé cardiovasculaire, aider à construire une masse corporelle maigre, renforcer vos os et avoir un impact très positif sur votre santé mentale.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENTS

Vos besoins nutritionnels varient en fonction du type d'exercice pratiqué. Les styles d'entraînement sont généralement divisés en quatre catégories: aérobie, anaérobie, flexibilité et stabilité.

L'EXERCICE AÉROBIE

également appelé exercice cardio: les entraînements cardio à faible intensité et en régime permanent peuvent entraîner une augmentation de la combustion des graisses, ce qui en fait une excellente option pour ceux dont l'objectif principal est la perte de poids.

LES EXERCICES DE FLEXIBILITÉ

peuvent étirer vos muscles, soutenir vos articulations et améliorer votre amplitude musculaire. Le yoga et de simples étirements après l'entraînement augmentent votre flexibilité, aidant ainsi à prévenir les blessures causées par le raccourcissement de vos muscles au fil du temps.

LES EXERCICES DE STABILITÉ

comprennent des exercices d'équilibre. Ils aident à améliorer votre alignement, renforcer vos muscles et favoriser un meilleur contrôle de vos mouvements.

Lorsque vous êtes en cétose, vous utilisez la graisse corporelle comme principale source d'énergie.

Cela peut rendre les exercices à haute intensité un peu plus difficiles au début de votre régime.

LES COMPTES À SUIVRE

Si vous êtes intéressé par le régime cétogène, ces comptes vont vous motiver et vous inspirer !

@ayemnour

@cetoketonow

@keto.tips

TKC training
keepcool