



Alimentation faible en glucides (LCHF) et cétogène





L'alimentation LCHF/cétogène est une façon naturelle, efficace et sécuritaire de perdre du poids et de renverser les maladies chroniques liées aux habitudes de vie comme le syndrome métabolique et le diabète de type 2. Plus on a des problèmes métaboliques et plus on tirera profit d'adopter une approche plutôt stricte. Au contraire, si on n'a pas de poids à perdre et aucun dérèglement de l'insuline et du foie, on peut se permettre d'être un peu plus libéral. Un grand nombre d'études scientifiques soutiennent cette alimentation et ses bienfaits.











Principes de base :

1. Réduire le plus possible les glucides, en particulier les pains, pâtes, patates, riz, pâtisseries et autres aliments à base de farine, de même que les fruits les plus sucrés (bananes, raisins).
2. Éliminer le plus possible les aliments transformés, les huiles végétales et gras trans et le sucre ajouté.
3. Manger la même quantité de protéines qu'avant. Il ne s'agit pas d'une alimentation hyperprotéinée → un excès de protéine se convertit en glucose (sucre) dans le corps.
4. Augmenter les apports en bons gras naturels pour augmenter la satiété et le goût des aliments et pour diminuer la sécrétion d'insuline.



*les rondelles sont du beurre (à faire fondre sur les aliments)
Référence : www.dietdoctor.com

	À privilégier	À éviter
Viande, volaille et poisson 	Mangez de la viande et du poisson modérément : une portion = paume de votre main; les coupes grasses sont souhaitables.	Bâtonnets de poisson panés, croquettes de poulet, tout ce qui a de la chapelure ou plusieurs ingrédients, incluant des farines et sucres ajoutés.
Œufs 	Aucune limite quotidienne sur la quantité; mangez les jaunes.	
Légumes 	Les verts, crucifères et feuillus : à volonté! Achetez-les congelés pour réduire les coûts.	Les légumes racines (tout ce qui pousse sous la terre), incluant les patates, et les légumes en conserve avec sucre ajouté.
Fruits 	Framboises, fraises, mûres; une petite quantité de bleuets. Les fruits sont les bonbons de la nature : pas beaucoup, pas trop souvent.	Fruits très sucrés comme les bananes, raisins, mangues; les jus de fruits, les smoothies; les jus en conserve dans le sirop.

Produits laitiers 	Lait non écrémé (3,25%), yogourt nature avec 10% et plus de matières grasses, fromages gras et beurre.	Lait écrémé, yogourts sucrés, boissons sucrées à base de produits laitiers, fromages transformés (en tranches enveloppées de plastique, en tube, en canne ou en vaporisateur).
Noix 	Cruées et non salées, idéalement 1 portion = 1 petite poignée (<12).	Attention aux noix de cajou et aux pistaches (beaucoup de glucides par portion).
Gras/lipides 	Huiles de : olive, avocats, noix; gras de coco, gras de canard, gras de porc, beurre, ghee; olives.	Margarines, huiles végétales (maïs, canola, pépins de raisins, coton, carthame, tournesol, soya, gras trans, huiles hydrogénées.
Produits céréalier/grains 	À éviter le plus possible; si inévitable, choisir grains entiers en très petite portion.	Pâtes, pains, riz, tout aliment à base de farine, gruau, avoine, céréales, granola.
Légumineuses 	Très petites portions ou à éviter : quinoa, lentilles, fèves, haricots.	Fèves en conserve avec du sucre ajouté.
Collations 	Ok dans les premiers temps, mais à éviter idéalement; au besoin, prendre une poignée de noix.	Barres tendres, biscuits, tout ce qui est emballé, compote de fruits, muffins, fruit seul, surtout si très sucré, chips, bonbons, beignes.
Boissons 	Eau (avec un peu de jus de citron ou de lime, des rondelles de concombre, un peu de vinaigre de cidre de pomme); café, thé, tisane (sans sucre ajouté) avec de la crème; vin rouge et vin blanc sec en petites quantités.	Jus de fruits, smoothies, boissons gazeuses (même si diètes), toute boisson avec sucre ajouté, bière, cocktails sucrés. Ne buvez pas de glucides!
Sucres et édulcorants 	Swerve (sucre d'alcool), stevia en petite quantité parfois, miel/sirop d'érable/dattes en très petites quantités rarement.	Sirop de maïs à haute teneur en fructose, sucre de table, sucres utilisés dans les produits transformés, sirop d'agave, tous les édulcorants de la famille de l'aspartame.
Pré et pro-biotiques 	Pré-biotiques : légumes (fibres, surtout inuline) Pro-biotiques : yogourt, kéfir, aliments fermentés comme la choucroute, le kombucha (non sucré), le kimchi, le tempeh.	Antibiotiques lorsque non nécessaires/non indiqués, aliments transformés et raffinés.
Sel (sodium) 	Lorsque l'on mange moins de glucides et que l'on sécrète moins d'insuline, on retient moins l'eau et le sel. Apports quotidiens minimaux : 5 g de sodium.	→ Effets secondaires d'un manque de sel : maux de tête, baisse d'énergie, étourdissements, malaises, nausées.

Pour plus d'information, consultez www.dietdoctor.com et lisez le livre *Le Code obésité* de Dr Jason Fung.