

Guide pour débiter rapidement l'alimentation Cétoqène avec 3 jours de menu !

**Pour récupérer
tout votre véritable potentiel santé**



Ce guide vous est offert par kéto Diète

C'est quoi ce truc, l'alimentation Cétogène ?

La cétose, ou "kéto", est un état naturel du corps dans lequel il devient presque complètement alimenté par les graisses en mangeant un régime cétogène:

faible glucides, protéines modérées, beaucoup de graisses saines.

En tant que bébés, nous naissons tous dans un état de cétose et le restons jusqu'à ce que nous commencions à manger des aliments solides (le lait maternel est presque entièrement gras!)

Nous sommes également dans un état de cétose lorsque nous entrons dans des périodes prolongées de ne pas manger ou de jeûner, y compris lorsque nous sommes endormis.

Il est fort probable que vous vous réveilliez dans un état cétogène!

En cas de cétose, le corps produit des cétones. Ces petites molécules sont utilisées comme carburant lorsque nous avons épuisé notre glucose .

Les cétones sont produites dans le foie à partir de graisse, car nous en mangeons très peu.

Le corps entier - y compris le cerveau - consomme des cétones comme carburant.

FAIT AMUSANT

Le cerveau ne peut fonctionner que sur l'une des deux sources de carburant: glucose ou les cétones.

C'est une idée fausse commune que le cerveau a besoin de glucides.

La vérité est que les glucides sont le seul macronutriment (il y en a trois: protéines, glucides, lipides) dont nous n'avons **PAS** besoin, et le cerveau sera heureux brûler les cétones comme carburant.

Ceux d'entre nous qui suivent un mode de vie cétogène échangent leurs sources de combustible.

c'est un retour à la façon dont nous sommes nés: nous fonctionnons presque entièrement sur la graisse.

En dehors de la perte de poids, nous, cétoniens, faisons l'expérience d'une énergie soutenue, concentration mentale, endurance à l'exercice et autres types de santé

Et des avantages tels que la prévention et le traitement des maladies.

Les choses à faire et à ne pas faire lors d'un régime cétogène

GARDEZ vos glucides nets ou à moins de **20 grammes** par jour.

Les glucides nets sont le total des glucides moins la fibre.

Consultez le menu de démarrage rapide de 3 jours

les recettes sont éprouvées et vous vous sentirez rassasié.

Buvez suffisamment d'eau et mangez suffisamment de sel!

Les cubes de bouillon sont sur la liste d'épicerie pour cette raison.

Si vous avez mal à la tête, mangez un cube de bouillon qui a été dissous dans de l'eau chaude et en boire jusqu'à 5 tasses de bouillon en une journée. Vous pouvez aussi remplacer le cube de bouillon par 5 gr de sel

Buvez au moins 1.5 litres d'eau par jour, aussi, parce que votre corps ne retiendra pas l'eau de la même manière qu'il le faisait quand vous mangiez beaucoup de glucides.

Entourez- vous de soutien !



NE PAS supposer que les articles
qui sont sans glucides / sucre sont bons.

Lire les étiquettes !

N'abandonnez pas lorsque vous sentez la «grippe ceto» se manifester.

Elle peut passer avec des bouillons, du sel et des tonnes d'eau.

Ce sera fini environ 24 heures après et tout ira bien.

Le mieux est de se reposer et de bien dormir,
cela contribue énormément à la perte de poids et à la santé en général.



Menu

jour 1

PETIT DÉJEUNER

Café Bulletproof

1 œuf cuit dans du beurre

2 Morceaux de bacon cuit

LE DÉJEUNER

**1 burger à l'avocat et au poulet enveloppé
d'une feuille de laitue**

DÎNER

Chili

Choux de Bruxelles râpés

MACROS

Glucides nets 4,5

Protéine 85.0

Fat 94.2

Calories 1247



Menu

jour 2

PETIT DÉJEUNER

Café Bulletproof

Deux œufs frits dans du beurre

2 pièces de Bacon grillés

LE DÉJEUNER

Salade rapide à l'avocat

DÎNER

Porc effiloché

MACROS

Glucides nets 8,4 g

Protéines 61,9 g



Menu

jour 3

PETIT DÉJEUNER

Café Bulletproof

1 part de Brownie keto

LE DÉJEUNER

Salade de Taco

DÎNER

Poulet Bacon Ranch

MACROS

Glucides nets 11,7 g

Protéine 80,6 g

Graisse 106,7 g

Calories 1398



Recettes

Café Bulletproof

Ingrédients

25 cl de café chaud

1 cuillère à soupe d'huile TCM ou de coco

2 cuillères à soupe d'érythritol ou Stévia
(ou tout autre édulcorant céto-friendly)

1 ou 2 gouttes d'arôme de vanille sans sucre

1 pincée de cannelle en poudre

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur
jusqu'à ce qu'il soit crémeux et mousseux.

Prendre plaisir !



Donne 1 portion

MACROS

Glucides nets 0 g

Calories 223

Lipides 23.98

Protéines 9





Recettes

Burgers d'avocat au poulet

Ingrédients

500 gr de poulet fermier haché
80gr aux amandes
1 gousse d'ail, hachée
2 c. À soupe de coriandre fraîche hachée
1 petit avocat, coupé en morceaux
1 pincée sel de mer de l'Himalaya
1 pincée de paprika
1 pincée de cumin
1 pincée de poivre de Cayenne
2 cuillères à soupe d'huile végétale d'avocat ou de noix de coco
4 feuilles de laitue

Mélangez le poulet haché, l'ail, la coriandre,
la farine d'amande et les épices.
Ajoutez l'avocat en veillant à ne pas conserver les morceaux.
Diviser en 4 galettes de taille égale.
Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une poêle.
Ajouter la galettes de poulet et cuire environ 5 minutes
de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
Servir chaque galette enveloppée dans une feuille de laitue.

Donne 4 portions

MACROS

Glucides nets 2.1g

Protéine 35.6 g

GRaisse 29.2 g





Recettes

Choux de Bruxelles râpés

Ingrédients

Choux de Bruxelles râpés

2 choux de Bruxelles, râpés

1 pincée de sel de l'Himalaya

1 c. À soupe d'huile d'olive, d'avocat ou de noix de coco

1. Mélangez tous les ingrédients et faites cuire poêle à feu moyen-élevé pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les germes soient fanés.

Donne 1 portion



MACROS

Glucides nets 0.7g

Protéine 1.3g

14,1g de graisse

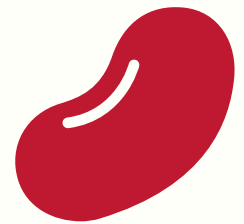
Calories 136

Si vous n'aimez pas les choux,
vous pouvez les remplacer par des haricots verts :)



Recettes

Chili



Ingrédients

500 g de bœuf haché nourri à l'herbe (ou dinde)

1 pincée de coriandre moulue

1 pincée de Cayenne moulue (en option)

1 cuillère à café de poudre d'ail

1/2 tasse de salsa fraîche

Recette de la salsa :

1 concombre

2 grosses tomates

1 oignon moyen

1/2 botte de coriandre (1 grosse poignée)

8 cuillères à soupe de jus de lime (citron vert) ou à défaut du citron jaune

Sel

Piment en poudre (à doser selon les goûts)

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole moyenne, mélanger le bœuf haché et toutes les épices.

Lorsque la viande est bien cuite, ajoutez votre assaisonnement.

2. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

Donne 4 portions

MACROS

Glucides nets 1g

Protéines 35.1g

Graisse 7.3g

Calories 223



Recettes

Salade rapide à l'avocat

Ingrédients

1/2 petit avocat
1 tasse d'épinards crus
2 œufs durs moyen
un peu jus de citron
Sel rose de l'Himalaya
1 c. À soupe d'huile d'olive extra vierge

Donne 1 portion

MACROS

Glucides nets 3.8g

Protéine 14.2g

Graisse 42,6g

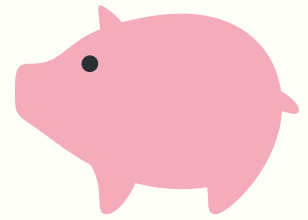
Calories 464





Recettes

Porc effiloché



Ingrédients

1 kg d'épaule de porc , coupée en 4-6 morceaux

30 ml d'huile d'avocat

250 ml de bouillon de légumes

Faites chauffer l'huile à la base d'une cocotte minute

Faire dorer la viande de tous les côtés.

Verser le bouillon de légumes sur le porc.

feu bas pendant 8 /10 heures dans la mijoteuse ou 50 minutes à haute pression

(avec libération manuelle de la vapeur)

Râpez la viande et servez.

Donne 8 portions

MACROS

Glucides nets 0.1g

Protéine 27.1g

Graisse

24,9 g

Calories 341



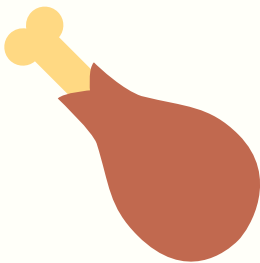
Recettes

POULET BACON RANCH

Ingrédients

170 gr de morceau de poulet désossée et sans peau,
50 gr d'épinards
Bacon 2 pièces
30 ml de vinaigrette ranch (sans sucre)
10 ml d'Huile d'olive
5 tomates cerises
1/2 Avocat

1. Cuire au four ou cuire dans une poêle le morceau de poulet à l'huile d'olive.
2. Cuire le bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Servir sur un lit d'épinards avec de l'avocat, tomates, bacon, et vinaigrette ranch



Donne 1 portion

MACROS

Glucides nets 3g
Protéine 48g
Graisse 38.9
Calories 585



Recettes

Salade Taco



Ingrédients

TACO MIX

500 gr de boeuf haché biologique

30 gr de beurre ou de ghee

1/2 citron vert frais, pressé

1-2 c. À café de poudre de Cayenne
(à omettre si vous êtes sensible)

1 c. À café d'origan séché

Sel de mer au goût

Calories: 256, Glucides: 0,5, Matières grasses: 16,8, Protéines 23,3

SALADE:

800 gr de mélange à salade

2 avocats, tranchés

120 ml d'huile d'olive extra vierge

Calories: 128, Glucides: 3,8, Matières grasses: 12, Protéines: 1,8

INSTRUCTIONS:

Pour faire le mélange de tacos,

faire sauter le bœuf dans une casserole moyenne

jusqu'à ce qu'il soit cuit doucement mais complètement.

Votre but n'est pas faire dorer la viande mais la chauffer suffisamment pour qu'elle soit bien cuite.

Égoutter l'excès de liquide.

Ajouter le beurre ou le ghee, citron vert

jus, poudre de Cayenne, origan, sel de mer.

Ajouter plus d'assaisonnement si vous le souhaitez.

Posez un lit avec tous les ingrédients de la salade (divisez en 4 assiettes) en commençant par la salade.

Ajouter 1/4 de mélange à tacos sur dessus de chacun

puis arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile

Calories: 256, Glucides: 0,5, Matières grasses: 16,8, Protéines 23,3



Recettes

Brownies

Ingrédients

130 gr de beurre
140-200 gr d' érythritol en poudre ou stevia
80 gr de poudre de cacao
1/2 cuillère à café de sel
2 oeufs à la température ambiante
70 gr de farine d'amande

Préchauffer le four à 200 Degrés

Ajouter le beurre, l'édulcorant, la poudre de cacao et le sel dans un bol
Faites fondre au bain-marie en fouettant constamment
(ou utilisez le micro-ondes par petites quantités).
Retirer du feu et laisser le mélange refroidir légèrement.

Ajouter un œuf à la fois, en fouettant bien après chacun jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.

La texture doit apparaître lisse, avec tout l'édulcorant se dissoudre dans le mélange.
Et si vous utilisez de l'érythritol et que votre pâte est trop épaisse, vous voudrez peut-être ajouter un œuf supplémentaire.

Ajouter la farine d'amande en fouettant vigoureusement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé (environ une minute).

Cuire au four pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit bien pris et qu'un cure-dent inséré au centre ressorte humide.

Cela varie vraiment (beaucoup !!) d'un four à l'autre.

Profitez chaud ou froid.

Donne 6 portions



MACROS

Glucides nets 4.4g

Protéine 7g

14g de graisse

Calories 193



Et voila, en 3 jours de régime cétoène, vous devriez déjà commencer à ressentir des effets.

**Ne vous arrêtez pas en si bon chemin,
dans une semaine vous
redécouvrirez ce qu'être en forme,
c'est promis**



**Pour en savoir plus je vous conseille d'aller lire les
articles sur mon blog www.ketodiete.fr
et surtout, si en ressentez le besoin, vous pouvez me
contacter !**

A bientôt !