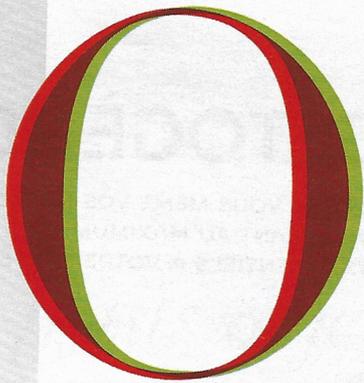


1 taille en moins avec MON RÉGIME BRÛLE-GRAISSE

LE PRINCIPE DU RÉGIME CÉTOGÈNE: ON BANNIT LES SUCRES, MAIS PAS LE (BON) GRAS. DÉCOUVREZ UN PROGRAMME QUI CHANGE DE L'ORDINAIRE, ÉTABLI PAR OLIVIA CHARLET, MICRONUTRITIONNISTE ET EXPERTE EN « CÉTO ». Par Muriel Gaudin



ui à l'avocat et au canard, non aux bonbons et aux pâtes! Une formule qui résume le régime cétogène «hypotoxique», protecteur

de la santé intestinale. L'objectif? Limiter la montée du taux d'insuline, hormone dont la sécrétion est stimulée par la consommation de sucres et de féculents, qui, en excès, entraîne le stockage de ces carburants en graisse et empêche de les brûler. «Afin de compenser le faible apport de glucides, explique Olivia Charlet, experte en cétogène et alimentation hypotoxique, l'organisme produit davantage de corps cétoniques qui vont servir de carburant principal pour fabriquer l'énergie dont le corps a besoin. Et pour les fabriquer, il va puiser dans les graisses à sa disposition, c'est-à-dire celles des repas et celles en réserve. D'où un effet de déstockage massif.»

Qu'est-ce que l'on mange?

Les menus d'Olivia Charlet intègrent des sources variées d'acides gras, dont les oméga 3 et oméga 9, riches en polyphénols, et des huiles TCM (triglycérides à chaîne moyenne) qui boostent la production des corps cétoni-

2 QUESTIONS À OLIVIA CHARLET Micro-nutritionniste



Comment pallier le «mal-être» des premiers jours?

Maux de tête et fatigue peuvent survenir en cas de changement d'alimentation trop brusque et sont liés à l'effet diurétique du passage en cétose, qui entraîne une déperdition des minéraux. En prévention, buvez chaque jour 1,5 l d'eau de

source de montagne et misez sur des aliments riches en sodium (miso de riz...), en potassium (légumes verts, avocats...), en calcium (sardines, choux...), ainsi qu'en sélénium (noix du Brésil...).

Un régime pour tous?

Tout le monde a intérêt à limiter ses apports en sucre, à privilégier les légumes et

les bons acides gras. On peut décider d'aller vers une alimentation cétogène par étapes. Mais pour un changement radical, c'est mieux d'être accompagné par un spécialiste en cétogène hypotoxique, d'autant plus si on souffre d'une pathologie (diabète, insuffisance rénale, maladie auto-immune, etc.).

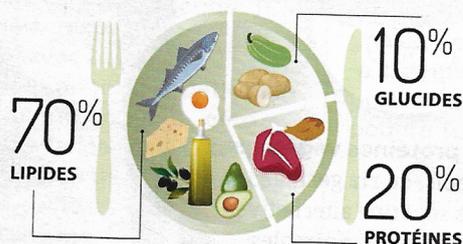
MA NOUVELLE ASSIETTE

Répartition en % de l'apport énergétique quotidien

ASSIETTE CLASSIQUE



DIÈTE CÉTOGÈNE



ques. Ainsi, oui aux sardines, avocats, olives, à l'huile de coco... Peu de viande et de volaille, et réduction drastique des légumineuses (pois chiches), féculents (patates douces, pommes de terre...) et céréales (riz, blé...). On enrichit ses repas avec des graines (lin...) et on adopte les fromages végans et le pain céto (recette p.56).

Prête pour le changement?

Côté desserts, les gourmandes doivent revisiter leurs recettes. Exit le sucre blanc, le miel... et quasiment tous les fruits, sauf les baies. Excluant et surtout antisucre, le «céto» est un régime vraiment différent. S'il fait fondre, son objectif vise, avant tout, à mettre en place une nouvelle façon de se nourrir dans la durée.

7 JOURS DE MENUS CÉTOGÈNES

COMPLIQUÉ, LE RÉGIME CÉTO? POUR FACILITER LE SUIVI, COMPOSEZ VOUS-MÊME VOS MENUS EN PIOCHANT DANS LES IDÉES DE REPAS D'OLIVIA CHARLET, EN VARIANT AU MAXIMUM LES COMPOSITIONS, AFIN DE BÉNÉFICIER DE TOUS LES NUTRIMENTS ESSENTIELS À VOTRE SANTÉ.

Les indispensables



Les protéines végétales

De pois, de riz germé... Elles sont une alternative aux protéines animales et aident à maintenir le capital musculaire: 2 c. à s. (= 12 g de protéines) pour enrichir un lait végétal, un smoothie, un jus de légumes, etc.



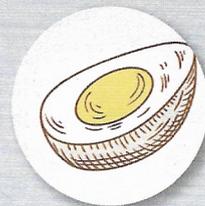
Les graines

De lin, chanvre, chia... Elles sont une importante source d'oméga 3. Le chanvre et le chia apportent en plus des protéines, indispensables dans le cadre d'une alimentation très végétale: 1 c. à s. dans un yaourt de soja, du porridge, sur une salade, etc.



Les oléagineux

Riches en lipides et protéines, pauvres en glucides, les amandes, noisettes et autres apportent aussi des fibres et des minéraux. A croquer ou à mixer pour réaliser sa boisson végétale, ou à utiliser en poudre (desserts...).



L'œuf

Cet aliment complet est bourré de protéines. Préférez ceux issus de poules élevées en plein air et qui sont nourries avec une alimentation riche en oméga 3 (Label Bleu-Blanc-Cœur).

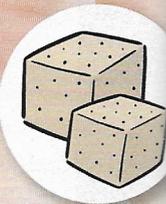


L'avocat

Il affiche une belle teneur en bon gras et des fibres coupe-faim qui évitent les fringales en journée: 1 à 2 par jour lors de sa pleine saison.

Les aliments lacto-fermentés

Ils sont sources de probiotiques et prébiotiques, bons pour la flore intestinale. Quasi tous les aliments peuvent profiter de ce mode de conservation dans du sel (tofu, légumes...), qui décuple la teneur en vitamines et minéraux. A mettre au menu 2 à 3 fois par semaine.



À COMPOSER SOI-MÊME

7 petits déjeuners au choix



<p>1</p> <p>Tisane gingembre-citron avec 1 c. à c. d'huile de coco, ou d'huile, crème ou poudre TCM</p> <p>+</p> <p>1 à 2 œufs à la coque</p> <p>+</p> <p>1 avocat</p> <p>+</p> <p>1 dessert de soja ou de coco nature + 2 pincées de cannelle extra-forte + 1 c. à s. de graines de lin moulues</p>	<p>2</p> <p>Infusion de maté (plante d'Amérique du Sud)</p> <p>+</p> <p>Pudding de chia au lait d'amande Mélangez 2 à 3 c. à s. de graines de chia, 2 c. à c. de cacao cru 100%, 1 c. à s. de protéine de riz vanille, 1/2 c. à c. de maca et 2 c. à c. d'huile ou de crème TCM dans 30 à 50 cl de lait d'amande (selon la texture désirée). Laissez gonfler au frais minimum 15 à 30 min</p>	<p>3</p> <p>Tisane de romarin</p> <p>+</p> <p>Omelette baveuse 2 œufs cuits dans 2 à 4 c. à c. d'huile de coco</p> <p>+</p> <p>1 avocat</p> <p>+</p> <p>1 tranche de jambon de Parme ou 6 noix de macadamia</p> 	<p>4</p> <p>Thé vert avec 2 c. à c. d'huile, crème ou poudre TCM</p> <p>+</p> <p>Pudding de chia au lait de coco Mélangez 3 c. à s. de graines de chia, 1 c. à s. de farine d'amande, 1 c. à s. de protéine de pois, 2 c. à c. d'huile ou crème TCM vanille et 1/2 c. à c. de cannelle moulue dans 30 à 50 cl de lait de coco. Laissez gonfler au frais minimum 15 à 30 min</p>	<p>5</p> <p>Tisane thym-citron</p> <p>+</p> <p>2 gaufres céto Mélangez 1 œuf avec 2 c. à s. de farine d'amande, 1 c. à s. de farine de coco ou de chia ou de lin déshuilée, 20 g d'huile de coco et 1/4 de c. à c. de bicarbonate de soude. Huilez le gaufrier avec de l'huile de coco</p> <p>+</p> <p>Crème avocat-cacao (recette détaillée dans les déjeuners au choix, page suivante)</p>	<p>6</p> <p>Chicorée avec 2 c. à c. d'huile, crème ou poudre TCM</p> <p>+</p> <p>1 petit pain céto (recette page suivante)</p> <p>+</p> <p>2 c. à c. de purée de noisettes sans sucre</p>	<p>7</p> <p>Boisson grasse Thé vert matcha ou cacao cru avec 2 c. à c. d'huile, crème ou poudre TCM</p> <p>+</p> <p>1 nuage de lait d'amande ou de coco</p> 
---	---	---	---	---	---	--

BOISSON GRASSE, QUELLES VERTUS ?

Elle est à consommer le matin pour faire perdurer le jeûne de la nuit et booster la cétose, donc la minceur. Pour les puristes du céto, le jeûne intermittent fait partie de ce mode alimentaire. Le plus accessible est celui de 16 heures: on n'avale rien de 20 h jusqu'à midi le lendemain, excepté la boisson grasse au lever. Olivia Charlet conseille de le faire une fois par semaine au début, si on peut. « Si vous l'adoptez tous les jours, prévoyez une source de protéine (œufs, petits poissons, tofu...) à vos deux repas quotidiens.



L'arme secrète: l'huile TCM

L'huile de coco est la star du céto, du fait de sa richesse (55%) en TCM (triglycérides à chaîne moyenne). Très digestes, ces acides gras particuliers alimentent directement les cellules au lieu d'être stockés. Comme elle est dénuée d'oméga 3, on intègre aussi à ses repas de l'huile de cameline, de colza ou de sacha inchi, ou des graines de lin ou de chia. Pour booster la cétose, il existe une huile 100% TCM (à base d'acide caprylique-C8) et des alternatives sous forme de crème ou de poudre (en vente sur Nutri-beautiful.com) à mélanger dans des boissons et desserts (thé, pudding...).

7 déjeuners au choix



<p>1</p> <p>Radis noir râpé + 1 à 2 c. à s. d'huile de cameline + vinaigre de cidre</p> <p>+</p> <p>1 cuisse de canard confit</p> <p>+</p> <p>Riz de chou-fleur</p> <p>+</p> <p>Boisson chocolatée avec 2 c. à c. d'huile, poudre ou crème TCM</p>	<p>2</p> <p>Filet ou cuisse de poulet bio</p> <p>+</p> <p>Fondue de poireaux + 1 c. à s. d'huile de coco</p> <p>+</p> <p>Thé vert + 2 carrés de chocolat noir à 100% ou 5 noix de macadamia</p> 	<p>3</p> <p>Salade composée</p> <p>Emincez 2 à 3 endives, 3 tranches de jambon cru et 1 avocat. Mélangez avec 1 c. à s. de pignons de pin, 3 noix, 6 olives noires, 1 à 2 c. à s. d'huile de colza et du vinaigre de cidre</p> <p>+</p> <p>1 petit pain céto + 1 c. à s. de tartare d'algues (en magasins bio)</p> <p>+</p> <p>1 dessert de soja nature + 2 pincées de cannelle extra-forte</p> <p>+</p> <p>1 tisane de romarin</p> 	<p>4</p> <p>3 à 4 sardines</p> <p>+</p> <p>Mâche et roquette aux graines germées (au choix) + 1 c. à s. de graines de lin moulues + 3 noix + 1 à 2 c. à s. d'huile de cameline + vinaigre de cidre</p> <p>+</p> <p>2 carrés de chocolat noir à 100%</p>	<p>5</p> <p>4 filets de sardine ou de maquereau</p> <p>+</p> <p>Spaghettis de courgette à la tomate</p> <p>+</p> <p>Crème avocat-cacao</p> <p>Mixez au blender 1 avocat avec 2 c. à s. de cacao cru 100%, 1 c. à c. de vanille en poudre, 2 c. à c. d'huile ou crème TCM vanille et 3 à 4 c. à c. de purée d'oléagineux sans sucre (macadamia, noisettes, amandes ou cacahuètes)</p>	<p>6</p> <p>2 œufs pochés</p> <p>+</p> <p>Brocolis à la vapeur au lait de coco et purée de sésame</p> <p>+</p> <p>Boisson chocolatée avec 2 c. à c. d'huile, poudre ou crème TCM</p>	<p>7</p> <p>Céto-pizza</p> <p>+</p> <p>Salade de mâche ou de roquette + 1 à 2 c. à s. d'huile de colza</p> <p>+</p> <p>Dessert coco nature + 10 framboises</p>
--	---	--	---	--	---	--

Riz de chou-fleur

Pour 4 pers.: 1 chou-fleur

- 2 c. à s. d'huile de coco
- poivre du moulin
- sel de mer non raffiné

Détaillez le chou-fleur en bouquets et rincez-les. Mixez-les au blender jusqu'à obtenir la consistance d'une semoule assez grossière. Faites chauffer l'huile de coco dans une sauteuse, ajoutez le riz de chou-fleur, salez et poivrez, puis faites cuire 5 à 7 min sur feu moyen en mélangeant régulièrement.



Céto-pizza

Pour 4 pers.: 150 g de graines de tournesol • 150 g de graines de lin • 2 c. à s. d'huile de colza • 6 olives noires • tomates • 1 gousse d'ail • herbes • sel

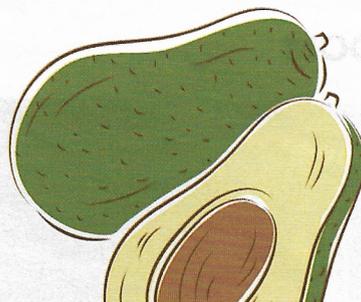
Faites tremper les graines de tournesol 8 h dans de l'eau de source. Séchez-les au four à 50°C. Mixez les deux graines au blender en une farine assez fine. Incorporez 200 à 350 ml d'eau et les autres ingrédients, afin d'obtenir une pâte malléable. Etalez-la sur du papier sulfurisé et laissez durcir quelques heures au frais. Garnissez de sauce tomate maison (2 tomates + 4 tomates séchées réhydratées dans de l'huile de colza + 1 gousse d'ail + le jus d'un citron + basilic + 1 pincée de sel), d'herbes fraîches, d'olives et de faux-mage (végan) râpé.

Je fais mon pain céto (pour 8 pains)

150 g de farine d'amande • 35 g de psyllium (plante riche en fibres) • 2 c. à c. de bicarbonate • 1/4 de c. à c. de sel fin • 2 c. à s. d'huile de coco • 3 blancs d'œufs • 2 c. à c. de vinaigre de cidre • graines de sésame ou de pavot

Préchauffez le four à 175°C Mélangez tous les ingrédients secs avec 210 ml d'eau bouillante. Incorporez les blancs d'œufs battus, le vinaigre et l'huile de coco. Façonnez 8 petits pains. Roulez-les dans les graines, puis déposez-les sur une plaque graissée avec de l'huile de coco. Baissez le four à 150°C et enfournez pour 50 à 60 min.

7 dîners au choix



1

1 petit pain céto ou des bâtonnets de crudités (céleri, endive, radis)



Pesto d'avocat

Pour 4 pers., mixez 1 avocat mûr, le jus de 1/2 citron, 1 c. à s. de crème de sésame, 1 c. à c. de miso de riz non pasteurisé, 1 c. à c. d'huile de sacha inchi



Soupe de poireaux (4 poireaux + 1 petit navet + pincée de sel + 5 clous de girofle)



1 dessert de soja nature + 2 pincées de cannelle extra-forte



3 à 4 carrés de chocolat noir à 100%

Soupe de chou frisé et miso

Pour 4 pers. : 1/2 chou frisé • 2 poireaux • miso de riz • 1 clou de girofle • 2 baies roses

Rincez les poireaux et le chou, puis émincez-les. Cuisez-les à la casserole avec les aromates dans 1 l d'eau de source, pendant 20 min environ, sur feu moyen. Ajoutez, par bol, 1/4 à 1/2 c. à c. de miso de riz (ne faites pas cuire ce dernier, afin de bénéficier de ses vertus probiotiques).

2

Tapenade d'olives noires et avocat + bâtonnets de crudités



1 petit pain ou 1 gaufre céto



Soupe de chou frisé et miso



3 noix de Grenoble

3

1 petit pain céto avec 3 c. à s. de guacamole



Roquette et graines germées avec 1 à 2 c. à s. d'huile de cameline



Pâtes de konjac + sauce tomate aux champignons + 100 à 150 g de tofu fumé

4

Légumes lacto-fermentés (100 g) + 10 olives + 1 à 2 c. à c. d'huile de cameline



1 petit pain céto avec 3 c. à s. de faux-mage de noix de macadamia



Purée de chou-fleur à la coco

Détaillez le chou-fleur en bouquets et rincez-les. Faites-les cuire 15 min à la vapeur. Mixez avec 15 cl de crème de coco, 1 c. à s. d'huile de coco, 1/2 c. à s. de curry en poudre, du sel marin non raffiné et du poivre

5

Soupe de chou-fleur



Epinards (150 g) + 2 c. à c. d'huile de coco



Dessert au tofu soyeux et chocolat

Mixez 200 g de tofu soyeux avec 3 c. à c. de cacao sans sucre + 4 c. à c. de purée de noisettes

6

1 petit pain céto + 1 avocat



Brocolis ou endives vapeur arrosés d'huile d'olive



100 à 150 g de tofu aux olives (en magasins bio)



1 yaourt au lait de coco + cannelle moulue extra-forte

7

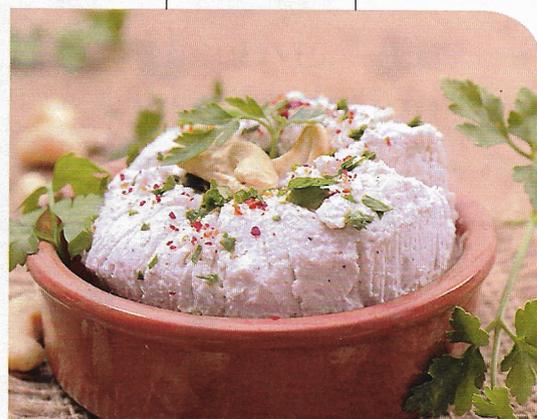
Soupe de légumes (sans pommes de terre ni potiron)



Haricots verts à la vapeur arrosés d'huile d'olive + 100 à 150 g de tofu



Crème avocat-cacao



Faux-mage de noix de macadamia

Pour 300 g : 300 g de noix de macadamia • ciboulette • 1 gousse d'ail • 1/2 c. à c. de cumin moulu • 1 c. à s. de sel de Guérande
Mettez les noix et le sel dans un saladier, couvrez d'eau de source et posez une assiette dessus. Laissez tremper 12 à 24 h à température ambiante. Ensuite, égouttez les noix et mixez-les. Ajoutez la ciboulette ciselée, l'ail pelé et le cumin. Mélangez. Versez dans un sac à lait végétal (magasins bio) et tordez-le pour éliminer le maximum d'eau. Versez la pâte dans un bocal en verre. Se conserve 3 jours au frais.

A lire

Olivia Charlet vous dit tout sur ce régime dans *L'Alimentation cétogène 100% hypotoxique*, aux éditions Leduc.s, 128 p., 19 €.

