



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Protocole Low Carb High Fat :

- **Les graisses** : petit déjeuner, plus salé que sucré, et plus gras que les options classiques. Au moins 25% de la ration alimentaire quotidienne.

Permet d'éviter les grignotages irrésistibles dans l'après-midi.

Au moins 4 CàS de graisses originelles par jour en ajout des graisses naturelles des aliments naturellement gras (viandes grasses, fromages, amandes, etc). Alternier les sources

Eviter les fausses graisses, surtout les produits annoncés comme allégés. Toutes les graisses originelles sont les bienvenues

- **Les protéines** (pour pouvoir fabriquer les neurotransmetteurs) : chaque repas doit contenir des protéines, même en toute petite quantité, y compris dans les collations : fromage frais, comté en dés, noix ou amandes, œuf, jambon, houmous, caviars de végétaux type aubergine. Alternier les sources. Les protéines végétales sont idéalement germées.
- **Des légumes plutôt que des fruits** : 400 à 600 g de légumes frais, de saison et de région (si possible), ou privilégier des légumes sous formes de jus fraîchement pressé ou des soupes. Eviter les versions industrielles.

Eliminer toute forme de fruit, frais, cuit et cru, limiter les fruits à 1 portion par jour maximum, sans sucre ajouté. Ne le faire que pendant 15 jour

- **Les féculents** : remplacer tous les féculents « blancs » (pain blanc, riz blanc, etc) par les mêmes en version complète. Pour le pain vous pouvez acheter du pain au levain.

Avoir 2 CàS par repas (en poids cuit), alternier entre les sources de gluten 0 à 5 fois par semaine (pain, pâtes, etc) et sans gluten (riz, quinoa, pommes de terre, sarrasin, riz basmati, lentilles corail).

Ne pas cumuler les féculents et le fruit sur le même repas.

- **Les sucres et additifs divers** : éviter toute forme de sucre ajouté. 3 jours sans sucres permet de se désaccoutumer. A la rigueur 1 à 2 CàC de miel par jour.
- **Les boissons** : limiter les boissons excitantes : thé (noir ou vert) et le café même décaféiné à 2 tasses par jour maximum.

Le vin est autorisé s'il est consommé au cours d'un repas complet, après 18h en le limitant à 2 verres par jour maximum.

Les boissons sucrées pétillantes sont exclues, même en version light. Remplacer les par de l'hydromel (citron + miel).

- **Chrono nutrition** : manger selon ses besoins, ne pas se limiter, ne pas sauter de repas, et manger idéalement toutes les 2.5 à 3 heures. Essayer de mettre des rotations dans l'alimentation (ne pas manger 2 jours de suite la même chose).

## Répartition :

VPO : 60 g minimum 3 fois par jour pas de maximum

Produits laitiers : 2 fois par jour maximum

Oléagineux : maximum 75 g/ jour

Légumes secs : maximum 75 g/ jour

Graisses ajoutés : minimum 4 CàS / jour, pas de maximum

Gluten : 0 à 5 fois par semaine

Rotation : à adapter

Féculents : complet 2 à 4 CàS par repas maximum

Légumes frais 300 à 500 g/j minimum

Fruits : 2/j max selon envie, sinon 5 fois par semaine

Miel : 2 CàS de miel si vraiment envie

Boissons : vin 2 fois par jour maximum sur le repas du soir, si possible pas de boisson excitantes (café, thé).

#### Autres conseils

Petit déjeuner : 25% de la ration journalière avec des protéines et graisses, maximum 2h suivant le réveil

Ne pas passer 4h sans manger, mettre des collations en place

Achats : bio si possible

### Liste positive des aliments :

Protéines animales	Bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton, les abats (foie, ris, rognons, langue, etc), volaille avec ou sans peau (poulet, dinde, canard, etc) et leurs abats (foie de volailles, gésiers confits), œufs, escargots et insectes, poissons et produits de la mer : poissons blancs et gras, crustacés, coquillages et mollusques
Laitages animaux	Lait entier de ferme, yaourt et fromage frais entiers (de ferme si possible), kéfir, crème fraîche (fermière si possible), fromages affinés (vache, chèvre ou brebis), si possible au lait cru

Protéines végétales (facultatif selon état digestif et goûts)	<p>Surtout sous leur forme germée !</p> <p>Graines de tournesol, amandes, noix de cajou, graines de lin, pignons de pin, noix, noisettes, pépins de courge, graines de sésame, noix de grenoble (75 g par jour max que si pas de fruit ou de miel ce jour là), avocats, lentilles (vertes, corail), pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots azukis, fèves, haricots coco, cornilles, germes de soja, soja vert ou haricot mungo (max 75 g par jour, doses cuites si vous ne consommez pas de fruit ou de miel ce jour là)</p>
Matières grasses	<p>Beurre fermier de lait cru, le saindoux, la graisse de bœuf non fractionnée et brute, la graisse de palme non hydrogénée, les huiles, lait et crème de coco, l'huile d'olive VPPF (vierges de première pression à froid), la graisse de canard ou d'oie, l'huile de colza VPPF, toutes les autres huiles végétales VPPF, ainsi que les produits en dérivant (sauces si sans additifs ni sucres ajoutés)</p>
Légumes	<p>Asperges, aubergines, bettes/blettes, betteraves rouges, brocoli, capucine, carottes, céleri en branches, céleri rave, champignons, endive, chicorée, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, concombres, courgettes, cresson, échalote, épinards, fanes de légumes racines (carottes, etc), fenouil, haricot vert, laitue, laitue iceberg, mâche, maïs, navets, ortie, oseille, panais, persil, petit pois, pissenlit, poireau, poivron, pousses de bambou, radis, romaine, scarole, tomate, toutes les graines germées (alfalfa, poireau, etc)</p>
Fruits	<p>Tous qu'ils soient acides, doux, exotiques</p>

Féculents et légumineuses	<p>Sans gluten : riz basmati, riz, patate douce, pomme de terre, quinoa, sarrasin, pain au levain, pain des fleurs, millet, lentilles, pois chiches, haricot rouge, etc</p>
Boissons	<p>Thé vert ou noir non sucré (peu), café ou décaféiné non sucré (peu), eau plate ou gazeuse, tisanes sans sucre, hydrome, jus de légumes frais peu sucrés.</p> <p>Boisson au gingembre lactofermentée, et bouillon de poule.</p>
Sucrant	<p>Si vous ne pouvez pas vous en passez, autorisez vous du miel (2 CàS par jour maximum)</p>