



Low Carb

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire
2022/2023

Plan :

- ❖ Qu'est-ce que un régime low carb ?
- ❖ Pourquoi adopter une diète Low Carb ?
- ❖ Des recettes de régime pauvre en glucides
- ❖ Les types d'alimentation low carb et leur efficacité
- ❖ Les avantages et les inconvénient du régime low carb

Introduction

Beaucoup d'informations incomplètes ou douteuses circulent au sujet du régime low carbs, aussi appelé régime hypoglucidique ou régime banting. C'est pourquoi je souhaite partager avec vous tous les faits scientifiquement avérés sur ce régime populaire.

Qu'est-ce que un régime low carb ?



Le Low Carb ou, en français, « pauvres en carbohydrates » n'est pas un régime mais un schéma d'alimentation qui limite l'apport en glucides et remplace ceux-ci par des lipides et des protéines. Si l'on remplace principalement les glucides par des lipides, on parle alors de Low Carbs High Fat (LCHF) ou, en français, « pauvre en glucides et riche en gras (lipides) ».

Dans tous les cas, il s'agit souvent de remplacer les glucides transformés tels que les gâteaux, les bonbons, les sodas, le pain blanc, le riz blanc, les pâtes et les produits transformés à base de pomme de terre. Les glucides raffinés comprenant de nombreux sucres, on parle parfois de régime faible en sucres ou zéro sucre.

Pourquoi adopter une diète Low Carb ?

L'équilibre entre les macronutriments (glucides, protéines et lipides) a complètement disparu de l'alimentation moderne. Le problème, c'est que **notre consommation de glucides a littéralement explosé !**

Jamais dans l'histoire de l'humanité nous n'avons consommé autant de glucides transformés. Il faudrait rétablir l'équilibre en remplaçant une partie des glucides que nous consommons par des protéines, des bonnes graisses, des légumes et des fruits.

Le régime hypoglucidique ;

- Il fait diminuer la production d'insuline, laquelle ne conduit au stockage des graisses qu'à des taux élevés .
- Manger plus de protéines et de lipides augmente la sensation de satiété .
- Une plus grande satiété conduit à consommer moins de calories .
- Le corps est contraint à passer de la combustion de sucre (du glucose que l'on obtient des glucides) à la combustion de graisse.

Des recettes de régime pauvre en glucides

Voici 3 savoureuses recettes pour chacun des trois repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner/souper.

Petit-déjeuner : Omelette champignons, brocoli et cumin

Ingrédients :

- ❖ 2-4 œufs biologiques
- ❖ 300 g de brocoli
- ❖ 25 g de fromage au cumin râpé
- ❖ 100 g de mélange de champignons émincés
- ❖ 2 cs d'olive

Préparation

- ✓ Faites cuire le brocoli al dente. Rincez-le immédiatement sous l'eau froide.
- ✓ Chauffez 1 cc d'huile d'olive dans une petite poêle et ajoutez les champignons. Salez et poivrez selon votre goût.
- ✓ Chauffez 1 cc d'huile d'olive dans une autre poêle et cassez-y les œufs. Disposez le fromage, une partie des brocolis et le mélange de champignons autour des jaunes d'œufs.
- ✓ Laissez cuire jusqu'à ce les œufs coagulent et que le fromage soit fondu et servez dans deux assiettes.
- ✓ Garnissez avec le reste de brocoli.

Déjeuner Salade de pommes

Ingrédients :

- ❖ 2 pommes
- ❖ 1 mandarine, en quartiers
- ❖ 75 g de céleri
- ❖ 175 g de salade mixte
- ❖ 1 poignée de raisins secs
- ❖ 1/5 de citron, jus et zeste
- ❖ 1 cs de stévia
- ❖ 1 cs d'huile d'olive vierge extra
- ❖ 1 cs d'huile de noix
- ❖ Sel et poivre

Préparation

- ✓ Pelez les pommes et coupez-les en dés.
- ✓ Pelez la mandarine et coupez-les en quartiers.
- ✓ Coupez le céleri en lamelles.
- ✓ Arrosez les morceaux de pomme de la moitié du jus de citron et ajoutez le zeste.
- ✓ Faites revenir les noix avec 1 cuillère à soupe de stévia pour les édulcorer.
- ✓ Préparez une vinaigrette en mélangeant l'autre moitié du jus de citron, l'huile d'olive, l'huile de noix, le sel et le poivre.
- ✓ Mettez tous les ingrédients dans un grand saladier.

Dîner n° 1 : Filet de thon et légumes vapeur

Ingrédients :

- ❖ 2 filets de thon, de 150 g chacun
- ❖ 2 cs d'huile d'olive
- ❖ 2 échalotes
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 1 cc de persil haché
- ❖ 150 g de haricots verts
- ❖ 150 g de chou-fleur

Préparation

- ✓ Frottez les filets de thon de l'huile d'olive et laissez reposer pendant au moins 15 minutes.
- ✓ Coupez les haricots verts en deux, séparez le brocoli en fleurettes et cuisez-les ensemble à la vapeur.
- ✓ Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
- ✓ Coupez l'oignon en demi-lunes et pressez l'ail. Ajoutez-les aux échalotes dans la poêle.
- ✓ Faites cuire les filets de thon au grill pendant environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés
- ✓ Dans les assiettes, disposez les légumes cuits à la vapeur et les filets de thon et garnissez du mélange échalotes, oignons et ail. Parsemez de persil

Les types d'alimentation low carb et leur efficacité

Low Carb normal : 100-150 g par jour :

Vous pouvez toujours manger des fruits, des fruits à coque, des graines, et une portion de glucides (avoine, quinoa, sarrasin, etc.) de temps en temps. Vous pouvez aussi manger un peu de pain, de pâtes, de pommes de terre ou de riz tous les jours.

En bref, ce régime vous permet de continuer à profiter d'un certain nombre de produits riches en glucides tout en perdant de la graisse.

Low Carb intensif : 50-100 g par jour :

Ici, on va un peu plus loin. Vos seules sources de glucides sont les légumes, les fruits, les fruits à coque, les graines et une portion d'avoine. Les pâtes, les pommes de terre et le riz sont pratiquement exclus.

On les ajoutera seulement en très petites doses, à une salade, par exemple.

Low carb extrême : 20-50 g par jour :

Il s'agit de la variante la plus extrême.

Vous ne pouvez manger que des produits très pauvres en glucides, tels que les légumes, les fruits à coque et les graines. Vous pouvez éventuellement manger un morceau de fruit, mais à très faible teneur en glucides. Exit les bananes, par exemple.

Les avantages

une alimentation faible en carbohydrates présente les avantages suivants :

- Un taux de glycémie très stable
- Pas de coups de barre après les repas
- Une plus grande satiété et donc moins de sensations de faim
- Un niveau d'énergie constant
- Plus facile à tenir que les régimes pauvres en lipides
- Plus efficace que les régimes pauvres en lipides
- Le corps se met à brûler des graisses !**

Les inconvénients

une alimentation faible en carbohydrates présente les inconvénients suivants :

- Difficile à tenir la première ou les deux premières semaines
- Douleurs musculaires
- Troubles psychologiques
- Hypothyroïdie

Conclusion

Il ne faut pas voir le low carb comme un régime. Un régime est un ajustement temporaire, dont les résultats sont invariablement temporaires.

Mieux vaut considérer le régime faible en carbohydrates comme un mode de vie plutôt qu'un régime.

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**