



régime cétogène

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire
2022/2023

Plan :

INTRODUCTION

- ❖ Qu'est-ce qu'un régime cétogène ?
- ❖ Les Compositions principales
- ❖ Exemple d'un régime kito
- ❖ Les avantages
- ❖ Les inconvénients

INTRODUCTION:



Curieux de savoir ce qu'est un régime cétogène (en anglais, « keto diet » ou « ketogenic diet ») et quels sont les avis à son sujet ?
Voulez-vous connaître les aliments autorisés du régime cétogène ?

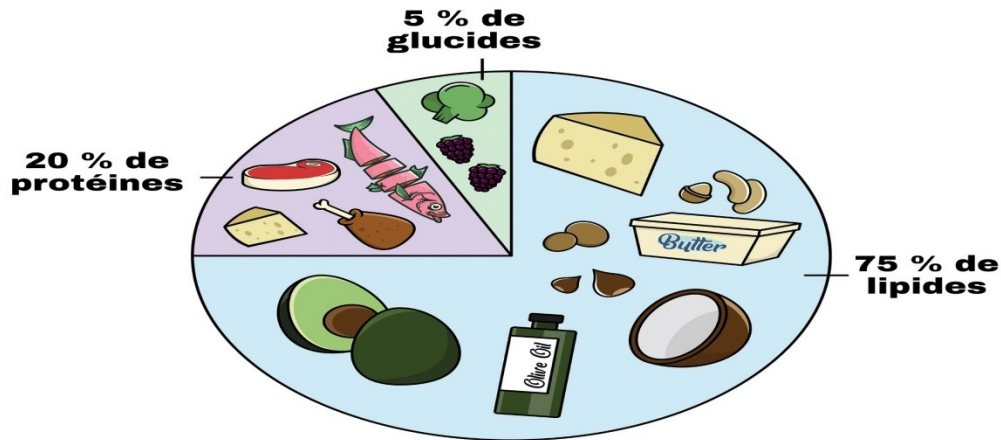
Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les repas du régime cétogène sont loin d'être déprimants et insipides !

L'état de cétose offre un certain nombre d'avantages en termes de perte de poids. Mais l'alimentation cétogène est également sujet à controverse et est à distinguer d'une [alimentation low carbs](#).

Qu'est-ce qu'un régime cétogène ?

Le régime keto est un régime alimentaire extrêmement pauvre en glucides, composé principalement d'aliments riches en lipides. En d'autres termes : vous mangez beaucoup de gras et réduisez votre apport en glucides au maximum.

Le régime cétogène préconise une alimentation riche en lipides pour stimuler la combustion des graisses. Vous réduisez considérablement votre apport en glucides et vous remplacez ceux-ci par de grandes quantités de lipides.



Les Compositions principales

- Viande rouge: bœuf, cheval, agneau, hamburgers
- Volaille: poulet, dinde, canard
- Poisson gras: maquereau, saumon, thon, truite, sardine
- Fruits de mer: moules, crevettes, crabes, poulpes
- Produits laitiers: beurre, tous les types de fromage, yaourt grec, crème fraîche (non-sucrée)
- Graisses: huile de poisson, huile de lin, huile de noix de coco, huile d'olive
- Fruits à coque: noix de cajou, amandes, noisettes, cacahuètes
- Graines: graines de sésame, graines de citrouille, graines de chia, cacahuètes
- Légumes: brocoli, chou-fleur, haricots verts, concombre, épinard, champignon
- Fruits: avocats, olives, citrons, kiwi et abricots

Les aliments interdits ou à éviter :

- Fructose
- Sucre blanc et roux
- Céréales: blé, riz
- Féculents: pommes de terre, patate douce, pâtes
- Légumineuses riches en glucides: fèves, lentilles, pois chiches
- Fruits sucrés: bananes, oranges, pamplemousses
- Légumes sucrés: betteraves, navets, courges, maïs

Les Compositions principales

Pour vous aider à débuter votre régime, rien de plus simple, il suffit de suivre les recommandations présentées, et pour vous accompagner encore plus, vous trouverez ci-dessous des idées de plats afin que vous puissiez vous créer un programme alimentaire keto.

Petit-déjeuner : Omelette avocat et poivron

Ingrédients :

2 œufs bio

1 avocat

½ oignon émincé

1 poivron émincé

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile de noix de coco

Préparation :

Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile de noix de coco et ajoutez les œufs.

Ajouter les oignons et les poivrons émincés.

Garnissez votre omelette avec l'avocat



Déjeuner : Thon aux légumes

❖ Ingrédients :

125 g de thon à l'huile en boîte

200 g de légumes surgelés

2 cuillères à soupe de mayonnaise

❖ Préparation:

Faites décongeler les légumes.

Faites cuire les légumes selon votre goût.

Retirez le thon de la boîte et disposez-le sur une assiette.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de mayonnaise au thon.

Ajoutez les légumes et mélangez bien.



Dîner : Poulet au pesto, légumes et fromage frais

❖ Ingrédients :

300 g de poulet

1 cuillère à soupe de pesto

1 tomate

Un sachet de légume sautés

Un bol de fromage frais

❖ Préparation :

Faites cuire le poulet et recouvrez-le de pesto des deux côtés.

Faites cuire les légumes.

Coupez le poulet en morceaux, ajoutez les légumes et les tomates et mélangez.

Ajoutez du fromage frais à votre goût.



Les avantages

- Stabilise le taux de sucre sanguin.
- Augmente la sensibilité à l'insuline.
- Inhibe l'appétit: La ghréline est communément appelée « hormone de la faim », car elle stimule l'appétit. Le taux de ghréline augmente dès que l'on perd du poids, le corps étant biologiquement programmé pour survivre.
- Entraine une diminution des taux de triglycérides .
- Réduit le stockage des graisses et stimule leur combustion.
- Améliore les fonctions cognitives.
- Permet de réduire les crises chez les enfants épileptiques.
- Diminue le risque de cancer.
- Ralentit le processus de démence (maladie d'Alzheimer) .
- Réduit l'inflammation chronique.

Les inconvénients

✓ période la grippe céto-gène. Celle-ci s'étend sur quelques jours. Voici les effets secondaires possibles :

- ☐ Manque d'énergie
- ☐ Augmentation de l'appétit
- ☐ Troubles du sommeil
- ☐ Nausées
- ☐ Troubles digestifs
- ☐ Baisse des performances sportives
- ✓ La fatigue
- ✓ Constipation
- ✓ Perte hydrique
- ✓ Carence en vitamines et en minéraux

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**