



Le TOP 100 des aliments céto à consommer les yeux fermés

De plus en plus de personnes suivent un régime cétogène, low carb ou Atkins (pauvre en glucides) pour mincir, rester mince ou encore dans le cadre d'un traitement thérapeutique en cas de diabète, cancer, maladie neurodégénérative ou inflammatoire.

« Quand on a décidé de réduire drastiquement son apport en glucides (sucres) et d'augmenter significativement la part de gras de son alimentation, **il n'est pas facile de savoir quels aliments privilégier, et comment les consommer** », confie Magali Walkowicz, diététicienne et spécialiste francophone des régimes pauvres en sucres. Nombreux sont les patients qu'elle a reçus à son cabinet, ayant démarré un régime

cétogène (low carb ou Atkins) mais peinant à choisir les bons aliments ou à les cuisiner.

« *Manger gras et prendre soin de sa silhouette et de sa santé est possible, mais cela doit se faire selon des règles précises.* », explique Magali Walkowicz.

Pour les aider, la diététicienne a consigné dans ce **guide ultra-pratique le TOP 100 des aliments 100% céto-compatibles**.

Céto-compatibilité : des aliments soumis à une sélection rigoureuse

Pour faire partie du TOP 100 des aliments céto, **deux grands critères de sélection ont été retenus** :

- **la grande pauvreté en glucides et/ou la grande richesse en graisses** de l'aliment afin qu'il ne gêne pas l'état de cétose et même qu'il participe activement à la production de corps cétoniques.

- **la capacité de l'aliment à renforcer les bienfaits santé ou minceur** du régime cétogène. Certains aliments peuvent en effet contenir une molécule au fort potentiel anti-inflammatoire, anti-cancer ou encore des fibres en quantité exceptionnelle favorisant le transit souvent ralenti en début de régime.

Ces 100 aliments star sont **classés en 12 catégories** : graisses, fruits frais, fruits oléagineux, légumes, viandes, poissons, substituts de viande, œufs, produits laitiers, substituts de produits laitiers, farines et condiments/épices.

Et pour chaque aliment, une fiche pratique avec :

- sa teneur en glucides, lipides et protéines
- ses atouts santé
- des conseils d'achat
- des conseils de conservation et de préparation
- des conseils sur son intégration au sein d'un régime cétogène, low carb ou Atkins
- une recette originale associée (ex. rillettes, escalope de foie gras poêlé aux noix, boisson chaude noisette-cannelle, boules de coco, etc.)

Le + : Envie de cuisiner un aliment qui ne fait pas partie du TOP 100 mais difficile de savoir comment le préparer dans le cadre de son régime ? Grâce à l'index des aliments, vous saurez dans quelle recette l'intégrer.

Noix de cajou

Pour 100 g d'aliment ♦ L : 43 ♦ P : 21 ♦ G : 26

CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

►► POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les noix de cajou sont très grasses et participent ainsi à la cétose nutritionnelle. 60 % de ses graisses sont mono-insaturées comme celles de l'huile d'olive, et ont donc des effets bénéfiques reconnus sur la santé cardio-vasculaire.

►► POUR SON APPORT EN MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

Elles sont une bonne source de potassium, de magnésium, ainsi que de vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6, B9) qui manquent souvent en début de régime cétogène, mais aussi de fer et de vitamine E antioxydante.

►► POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les noix de cajou sont très protéinées et donc intéressantes pour ceux qui suivent un régime cétovégétarien ou cétovégétalien, mais aussi pour les omnivores, car il est recommandé de renforcer la proportion des protéines végétales dans l'alimentation.

►► POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres régulent le transit souvent ralenti en début de régime cétogène mais aussi contribuent au sentiment de satiété ce qui peut aider à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique.

LES NOIX DE CAJOU EN PRATIQUE...

►► COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Achetez les noix de cajou en vrac ou en sachet, de préférence nature. Les noix de cajou se conservent soit au réfrigérateur dans une boîte hermétique, soit dans un placard, au sec et à l'abri de la lumière dans un bocal.

►► COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER ?

Vous pouvez manger les noix de cajou telles quelles, les ajouter concassées dans des salades, en ingrédient de tajine, de recettes thaï, de cookies cétogènes ou en faire un lait ou une purée végétale. C'est une noix qui convient aussi pour réaliser des substituts de fromages végans.

►► COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE ?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour profiter de leurs bienfaits est de 30 à 70 g par jour, mais comme le noix de cajou est assez glucidique, il vaut mieux limiter sa consommation quotidienne à 20 g par jour.



106 ▲ LES OLÉAGINEUX ▲ 107



A propos de l'auteure

Magali Walkowicz est diététicienne libérale près de Toulouse, spécialiste en France des alimentations pauvres en sucres. Depuis 4 ans, elle met en place le régime cétogène dans ses consultations et obtient d'excellents résultats. Elle est l'auteure chez Thierry Souccar Éditions de *Céto cuisine* (15 000 ex), *Le Compteur de glucides* (100 00 ex), *Low carb* et du tout récent *P'tits déj et goûters pauvres en sucres*.

Contact Presse
Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

100 aliments céto à volonté
magali Walkowicz
Parution 29 novembre 2018
224 pages – Format 13 x 19 – 12 €
ISBN 978-2-36549-324-6