

MAGALI WALKOWICZ

# 100 aliments cétos à volonté

**AVEC 100 RECETTES FACILES**

POUR LES RÉGIMES

- ▶ **CÉTOGÈNE**
- ▶ **LOW CARB**
- ▶ **ATKINS**

# Introduction

---

## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide présente **100 aliments incontournables pour toute personne qui suit déjà ou qui souhaite suivre un régime cétogène**. Il s'adresse donc à celles et ceux qui ont décidé de réduire drastiquement leur apport en glucides et d'augmenter significativement la part de graisses de leur alimentation dans le but de maigrir, rester mince, augmenter leur capital santé. Les personnes atteintes d'une pathologie neurodégénérative, inflammatoire, d'un diabète de type 1 ou 2, d'un cancer pourront également tirer bénéfice d'une alimentation basée sur les graisses.

De manière plus générale, ce guide est intéressant pour **toute personne qui contrôle l'apport en glucides** de son alimentation ou suit un régime low carb (pour low carbohydrates = pauvre en glucides), dont le plus célèbre est le régime Atkins.

Avant de poursuivre, j'ajouterais que la notion de « à volonté » dans le régime cétogène n'est pas à prendre au pied de la lettre, ce régime nécessitant de contrôler précisément ses apports en macronutriments : lipides, protéines, glucides, comme je le développe plus loin. Les aliments présentés dans ce guide sont tout simplement des aliments qui peuvent être consommés régulièrement lorsque l'on suit un régime cétogène. Seuls certains (très rares) peuvent être consommés sans modération.

# Huile de chanvre



Pour 100 g d'aliment ◆ L : 100 ◆ P : 0 ◆ G : 0



## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de chanvre, c'est 100 % de graisses, ce qui participe à booster le ratio cétogène d'une recette.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Plusieurs études ont montré que les oméga-3 préviennent les maladies cardio-vasculaires (effet santé renforcé dans l'huile de chanvre par la présence d'acides aminés soufrés et d'arginine), contribuent à équilibrer les taux de cholestérol dans le sang et diminuent l'inflammation dans l'organisme, notamment à l'œuvre dans les cancers, le diabète et les maladies neurodégénératives.

## L'HUILE DE CHANVRE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Achetez-la bio et de première pression à froid afin qu'elle soit de qualité optimale et pour bénéficier de toutes ses propriétés. Elle se conserve à l'abri de la lumière, de la chaleur, et au frais pour limiter l'oxydation et se consomme dans les deux mois après ouverture.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER ?

À cru uniquement. Les acides gras de l'huile de chanvre sont fragiles et instables à la cuisson.

Son goût rappelle la noix ou la noisette. Elle convient très bien en assaisonnement d'une salade, d'un carpaccio, d'un tartare ou sur des sashimis.




### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Contrairement au cannabis, le chanvre utilisé pour ses graines et donc pour la fabrication d'huile ne contient aucune substance psychotrope (THC).

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles : olive-colza-coco. L'huile de chanvre peut se substituer à l'huile de colza pour varier les saveurs.



# Carpaccio de Saint-Jacques à l'huile de chanvre

 2 PORTIONS  5 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 6 noix de Saint-Jacques avec le corail
- ◆ 30 g de chorizo
- ◆ 3 c. à s. d'huile de chanvre
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron
- ◆ ½ c. à s. de sauce soja
- ◆ Quelques brins de coriandre fraîche

Coupez le chorizo en fines tranches.

Mixez ensemble les ingrédients sauf les Saint-Jacques et la coriandre.

Émincez les coquilles Saint-Jacques et faites-les mariner dans le mélange pendant au moins 3 heures.

Ajoutez la coriandre fraîchement hachée au moment de servir.

Accompagnez de mesclun assaisonné (la vinaigrette permettra de booster le ratio cétogène de votre repas).



➤ RATIO : 1,5 ➤ CALORIES : 239 ➤ L : 21 ➤ P : 12 ➤ G < 1

# Graines de chia



Pour 100 g d'aliment ◆ L : 31 ◆ P : 21 ◆ G : 4



## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les acides gras des graines de chia, c'est près de 25 % d'oméga-3 (acide alpha-linolénique). Vous les assimilerez à condition de les mouliner. La question fait débat mais une étude très sérieuse a tranché et démontré que c'était nécessaire !

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM

Le magnésium manque souvent en début de régime cétogène. Les graines de chia participent ainsi à limiter le risque de survenue de crampes.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Elles sont donc intéressantes pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien. Leurs protéines végétales contribuent aussi à équilibrer l'apport quotidien de protéines chez les omnivores : on recommande en effet de renforcer la proportion des protéines végétales dans l'ensemble de l'alimentation.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres permettent de réguler le transit intestinal et d'équilibrer la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elles contribuent également au sentiment de satiété, ce qui aide à la gestion du poids.

## LES GRAINES DE CHIA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

La variété qui a les meilleures propriétés nutritionnelles et le plus de vertus pour la santé est la *Salvia hispanica*. Les graines de chia sont riches en antioxydants qui les protègent de l'oxydation, vous pouvez donc les garder à température ambiante, en prenant garde à ne pas les exposer au soleil et à l'humidité.




### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER ?

Les graines de chia s'intègrent facilement dans une soupe, une salade, un yaourt ou du lait végétal pour obtenir un porridge low carb. Elles peuvent également remplacer l'huile ou les œufs dans les produits de boulangerie : en mélangeant une portion de graines de chia dans neuf portions d'eau, vous obtiendrez un gel de chia qui se substituera aux œufs.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE ?

À raison de 25 g par jour pour profiter de leurs bienfaits nutritionnels.

# Confiture de mûres aux graines de chia

 4 PORTIONS  5 MINUTES  10 MINUTES

- ◆ 100 g de mûres (fraîches ou surgelées)
- ◆ 5 c. à s. de graines de chia
- ◆ ½ c. à c. d'extrait de vanille
- ◆ 1 c. à c. de bicarbonate de soude  
(pour tamponner l'acidité)

Mixez les graines de chia par à-coups (le mieux est de les moudre). Dans une casserole, amenez les mûres à faible ébullition, en remuant fréquemment. Réduisez la chaleur et laissez mijoter environ 5 minutes.

Écrasez légèrement les mûres à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Laissez quelques baies en morceaux pour obtenir de la texture. Incorporez les graines de chia moulues et le bicarbonate. Faites cuire la confiture à feu doux, jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 5-7 minutes. Assurez-vous de bien remuer la confiture de sorte qu'elle n'accroche pas.

Retirez la confiture du feu et ajoutez l'extrait de vanille en remuant. Si vous la trouvez trop acide, vous pouvez ajouter quelques gouttes de stevia. Laissez refroidir à température ambiante.

Versez dans un récipient en verre ou un récipient hermétique. Vous pourrez aisément conserver votre confiture au réfrigérateur durant deux semaines.



➤ RATIO CÉTO : 1 ➤ CALORIES : 46 ➤ L : 4 ➤ P : 3 ➤ G : 1



# Chou-fleur

 Pour 100 g d'aliment  L : 2  P : 0  G : 3

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le chou-fleur est très peu glucidique et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

La consommation de chou-fleur aide à améliorer le transit souvent ralenti en début de régime cétogène. De plus, des études montrent qu'une alimentation riche en fibres contribue à diminuer le risque de plusieurs maladies comme les maladies cardiaques, le cancer et le diabète. Les fibres favorisent aussi la satiété et aident donc à réduire l'apport calorique global.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ANTIOXYDANTS

Le chou-fleur contient des glucosinolates et des isothiocyanates, deux groupes d'antioxydants qui ralentissent la croissance des cellules cancéreuses particulièrement dans le cancer du côlon, du poumon, du sein et de la prostate. Il contient également des flavonoïdes, des caroténoïdes et du sulforaphane qui ont des effets anticancer. Il apporte également de la vitamine C s'il est consommé cru. Il contribue ainsi à renforcer les effets anticancer du régime cétogène.

## ➤➤ POUR SA RICHESSE EN CHOLINE

La choline est un nutriment essentiel qui entre en jeu dans plusieurs fonctions importantes : maintien de l'intégrité des membranes cellulaires, synthèse de l'ADN, soutien du métabolisme, développement du cerveau et production de neurotransmetteurs.

## LE CHOU-FLEUR EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Le chou-fleur s'achète frais, avec ou sans ses feuilles. Les fleurettes doivent être bien serrées, blanches et sans taches. Si le chou-fleur est vendu avec ses feuilles, celles-ci doivent être de couleur vert pâle et non flétries. Vérifiez, enfin, la coupe nette et verte de la base. Il se garde deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur tel quel ou lavé, divisé en petits bouquets et placé dans une boîte hermétique.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER ?




Quand il est cru, on peut en faire de la semoule qui peut servir de base à un taboulé ou remplacer la farine d'une pâte à tarte ou à pizza. Pour cela, il suffit de mixer ses fleurettes crues. Il conserve ainsi parfaitement ses nutriments.

Des chercheurs ont montré que l'ébullition et le blanchiment à l'eau entraînent beaucoup de pertes de nutriments du chou-fleur, surtout après 10 minutes de cuisson. Sauté à la poêle, le chou-fleur conserve ses nutriments et son activité antioxydante.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Il est intéressant de consommer un aliment de la famille des choux au moins deux à trois fois par semaine, sauf pour les personnes ayant un déficit thyroïdien.

# Taboulé libanais de chou-fleur

 6 PERSONNES  15 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 1 chou-fleur
- ◆ 1 botte d'oignons frais
- ◆ 10 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 citron confit
- ◆ 1 citron et demi
- ◆ 1 botte de persil
- ◆ 1 botte de coriandre
- ◆ 1 botte de menthe
- ◆ Sel, poivre

Réalisez une semoule de chou-fleur en mixant ses fleurettes. Versez-la dans un grand saladier, en la frottant entre vos mains pour en détacher les grains. Enrobez-les d'huile.

Épluchez les oignons, gardez uniquement la partie blanche puis mixez-les pour obtenir une espèce de jus.

Ajoutez dans le blender le jus d'un citron et demi et l'huile d'olive et laissez tourner quelques secondes.



Retirez l'intérieur du citron confit. Coupez l'écorce en tout petits dés et ajoutez-les avec le jus d'oignon et les herbes finement ciselées (persil, coriandre, menthe) à la semoule de chou-fleur et mélangez le tout. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.

Réservez au frais idéalement une nuit.

## ■ CONSEIL :

Ajoutez des graines de courge, de lin, des pistaches, des noix de cajou...



 RATIO CÉTO : 4  CALORIES : 178  L : 17  P : 2  G : 3

# Farine de lupin



Pour 100 g d'aliment ◆ L : 7 ◆ P : 39 ◆ G : 13



## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Le lupin est la légumineuse la plus riche en protéines, ce qui est particulièrement intéressant pour les végétariens et les végétaliens. Elle a de plus une très bonne teneur en lysine (un acide aminé essentiel) et en arginine. Elle est dépourvue de gluten.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

La farine de lupin est riche en minéraux et en vitamines A, B et C.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

La farine de lupin est riche en fibres, ce qui permet de faciliter le transit souvent perturbé en début de régime cétogène.

## LA FARINE DE LUPIN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Préférez une farine issue de l'agriculture biologique. Après ouverture, transvasez-la dans une boîte hermétique que vous placerez dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER ?




La farine de lupin peut être utilisée en remplacement de la farine de blé pour les gâteaux et elle peut même se substituer à l'œuf, en raison de ses propriétés émulsifiantes. Mais attention, son goût étant assez prononcé, mélangez-la à de la poudre d'amande ou de noisette pour l'adoucir.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE ?

On peut la consommer au quotidien. Attention toutefois en cas d'allergie à l'arachide ! Le lupin peut provoquer des symptômes similaires et des réactions à la fois digestives, cutanées et ORL potentiellement dangereuses.



# Cake aux noisettes et pépites de chocolat

 8 PORTIONS  5 MINUTES  30 MINUTES

- ◆ 200 g de farine de lupin
- ◆ 50 g de pépites de chocolat noir
- ◆ 20 g de noisettes grillées et concassées
- ◆ 1 œuf
- ◆ 250 ml de lait de soja (ou d'eau à défaut)
- ◆ 2 c. à s. de cannelle en poudre
- ◆ 1 c. à c. pleine de bicarbonate de soude (ou 1 sachet de levure chimique)
- ◆ 40 g d'huile de coco
- ◆ 1 c. à s. de stevia

Faites préchauffer le four à 180 °C.

Mélangez la farine, les pépites de chocolat, les noisettes, la cannelle, la stevia et le bicarbonate (ou la levure).

Ajoutez l'huile de coco liquéfiée et l'œuf.

Ajoutez en dernier le lait, et mélangez de manière à obtenir une consistance lisse.

Chemisez soigneusement un moule à cake avec du papier sulfurisé.

Faites cuire 30 minutes à 180 °C.

Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau. Si cette dernière ne ressort pas sèche, poursuivez la cuisson de quelques minutes.



➤ RATIO CÉTO : 1 ➤ CALORIES : 202 ➤ L : 14 ➤ P : 12 ➤ G : 3

# 100 ALIMENTS ET 100 RECETTES CÉTO

L'alimentation cétogène est la révélation nutritionnelle de ces dernières années. Elle permet de contrôler un diabète, pourrait aider à lutter contre le cancer mais surtout, elle est **efficace pour maigrir et rester mince**. En mangeant « céto », on perd ses kilos sans se priver, sans frustration, sans envie de sucre, le tout avec une énergie décuplée.

Ce guide unique en son genre permet de choisir parmi 100 aliments qui s'intègrent parfaitement au régime cétogène, de même qu'aux régimes pauvres en glucides (low carb) comme le régime Atkins.

Vous pourrez élaborer à l'infini des menus qui vous maintiendront en état de cétose grâce à **100 recettes faciles et savoureuses**.

Découvrez les **propriétés nutritionnelles de chaque aliment**, ses atouts santé, comment l'intégrer au régime cétogène, l'acheter, le conserver, le préparer. Pour chacun, une **recette adaptée à la cuisine de tous les jours**, aux ingrédients simples et peu onéreux.

## EN EXCLUSIVITÉ...

- Pour chaque recette, le ratio cétogène, le nombre de calories, les teneurs en lipides, protéines et glucides d'une portion
- Un résumé des principes du régime cétogène
- Comment manger céto lorsqu'on est végétarien



© Massacret

**Magali Walkowicz** est diététicienne-nutritionniste. Spécialiste française du régime cétogène, elle a aidé plus de mille patients à mettre en place cette alimentation pauvre en glucides et riche en bonnes graisses.

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)  
Prix TTC France : 14,90 €

**100 aliments céto à volonté**

352 pages couleur  
Format 13 x 19 cm - 14,90 €

ISBN 978-2-36549-324-6



9 782365 493246