

Guide complet du régime cétogène

Qu'est-ce que le Régime Cétogène ?



Le **régime cétogène** revient sur le devant de la scène. Phénomène de mode? Ou tendance à long terme sur fond de prise de conscience des dangers de **glucides omniprésents** ? Le tour d'horizon complet de ce régime qui divise.

Les informations que vous allez trouver dans cet article sont le fruit de recherches et d'expériences de pratiquant du **régime keto**.

Consultez votre médecin avant de décider d'un quelconque changement d'habitudes alimentaires.

Régime cétogène : les origines

Le régime cétogène est un régime thérapeutique prescrit à partir des années 1920 dans les cas d'épilepsie.

Il a été délaissé pendant des décennies après la seconde guerre mondiale et l'arrivée de nouveaux médicaments antiépileptiques.

Il est revenu sur le devant de la scène depuis les années 1990 – 2000, avec une accélération de la recherche dans de nombreux pays et son utilisation expérimentale pour le traitement de maladies neuro-dégénératives et de certains cancers.

Perte de gras – Perte de poids

L'affichage de pertes de poids impressionnantes de la part de nombreuses stars est une des raisons du regain récent de popularité du régime cétogène. Avant tout un **régime thérapeutique** qui peut comporter des dangers (voir rubrique [Mise en garde et suivi](#)), le régime cétogène, encore appelé régime keto, peut être efficace pour perdre du poids et mincir.



D'une part, la part importante de graisses, et dans une moindre mesure, de protéines, agit sur la sensation de satiété.

L'adepte du régime keto est plus vite rassasié et finit souvent par manger moins, ce qui explique des pertes de poids rapides.

Il permet aussi la diminution de la masse grasse. En régime cétogène, toutes les graisses disponibles sont utilisées : les graisses des repas ainsi que les graisses stockées.

Ce qui permet à ceux qui le pratiquent avec un déficit calorique d'avoir un effet de déstockage des cellules graisseuses.

Que voulez-vous savoir sur le régime cétogène ?

[*Principes du régime cétogène*](#)

[*Aliments du régime cétogène*](#)

[*Exemples de menus cétogènes*](#)

[*Ma semaine type*](#)

[*Grippe cétogène ou keto flu*](#)

[*Calculer ses macros*](#)

[*Mise en garde et suivi*](#)

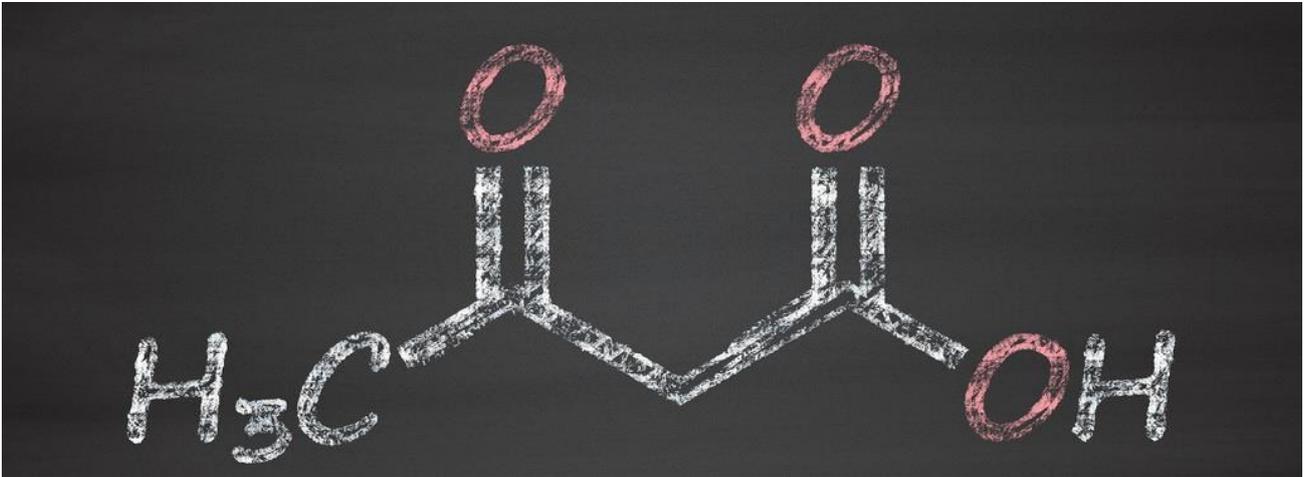
[*Régime cétogène et budget*](#)

[*Produits de substitution cétogènes*](#)

[*Questions sur le régime keto*](#)

[*Régime cétogène et sport*](#)

Principes du régime cétogène



Dans un régime alimentaire normal, plus riche en glucides, l'organisme utilise le glucose comme principale source d'énergie.

La cétogénèse : mécanisme de base de la diète cétogène

Régime pauvre en glucides et riche en lipides (LCHF : Low Carb High Fat), le régime cétogène mime les effets du jeûne et enclenche une deuxième voie métabolique : la **cétogénèse**.

Le foie produit alors des **corps cétoniques** qui vont remplacer le glucose comme principale **source d'énergie**.

Après environ 3 jours de restriction en glucides (15 à 20, voire 30g par jour), le corps entre en cétose.

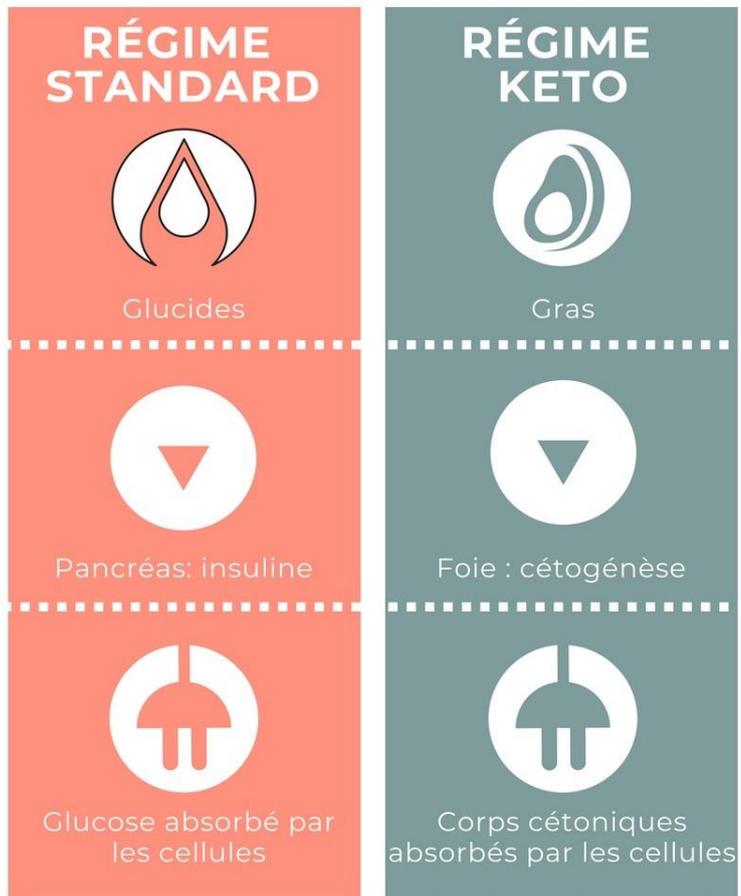
Définition de la cétose :

La cétose est un état métabolique naturel, qui apparaît lorsque votre corps produit des cétones.

Il y a trois corps cétoniques : l'acétone, l'acétoacétate et l'acide bêta-hydroxybutyrate.

Les cétones sont produites par le foie par décomposition des acides gras.

Vous êtes en **cétose nutritionnelle** (terme inventé par le Dr. [Stephen Phinney](#)) lorsque vous produisez **entre 0,5 mmol/l et 5 mmol/l de cétones**.



Signes de l'entrée en cétose

Plusieurs signes peuvent indiquer que vous êtes en cétose. Tout d'abord la mauvaise haleine par la libération d'acétone.

Vous pouvez aussi expérimenter une diminution de l'appétit, des nausées, des pertes de mémoire à court terme, une sensation de confusion, des crampes musculaires, de la fatigue et de la déshydratation.

Ces symptômes ne durent normalement pas plus de **24 à 48 heures**. Le temps que le corps s'adapte à ce nouveau fonctionnement.

Plus d'informations sur la cétose en lisant cet article : [Entrer en cétose : la première étape du régime cétogène](#)

Mesure et contrôle de la cétose

Le plus facile pour contrôler la cétose est d'utiliser des bandelettes urinaires, disponibles en pharmacie. Cette méthode est totalement indolore et rapide : la couleur de la bandelette change si des cétones sont détectées.

Ce n'est pas la méthode la plus sûre car elle ne mesure que les cétones présentes dans l'urine.

Plus cher mais plus fiable : il existe aussi des lecteurs de glycémie qui mesurent la concentration en cétones à partir d'une gouttelette de sang.



Pourquoi mesurer ?

Il est très difficile de bien respecter les macros du régime cétogène sans faire de calcul et sans préparer ses plats à l'avance. Mesurer permet de mieux contrôler l'entrée en cétose et l'évolution de la concentration de cétones au cours du temps.

ATTENTION : Il n'est pas conseillé de dépasser **6 à 8 mmol/l**. Dans cette situation, ***il est impératif d'aller consulter votre médecin immédiatement.***

Acidocétose

Pour la plupart des gens, la première difficulté du régime cétogène est de rentrer en cétose et de maintenir une concentration suffisamment élevée de cétones pour rester en cétose nutritionnelle.

Est-ce qu'il est possible que la production de cétones soit trop importante ? La réponse est oui : c'est ce qu'on appelle **l'acidocétose**.

L'acidocétose est une complication principalement observée chez les individus atteints de **diabète de type 1** ou encore d'**alcoolisme**.

L'acidocétose est la conséquence d'une production incontrôlée par l'organisme de cétones en trop grandes quantités. Elle peut entraîner de graves complications comme le coma et le décès.

Une raison supplémentaire de parler à votre médecin avant d'essayer le régime keto.

Céto-adaptation

Être céto-adapté signifie que votre corps utilise les lipides comme principale source d'énergie.

Le corps se transforme en quelque sorte en **machine à brûler les graisses**.



Pour que cela se produise, les glucides ne doivent plus pouvoir être utilisés comme source d'énergie principale.

Il faut être en cétose nutritionnelle depuis assez longtemps pour que les lipides deviennent la source d'énergie principale : de trois à quatre semaines en moyenne et parfois jusqu'à 8 semaines.

[Retour au Sommaire](#)

Aliments du régime cétogène



Pour réussir à entrer en cétose, il est important de composer des menus cétogènes, et donc de connaître les aliments autorisés du régime keto.

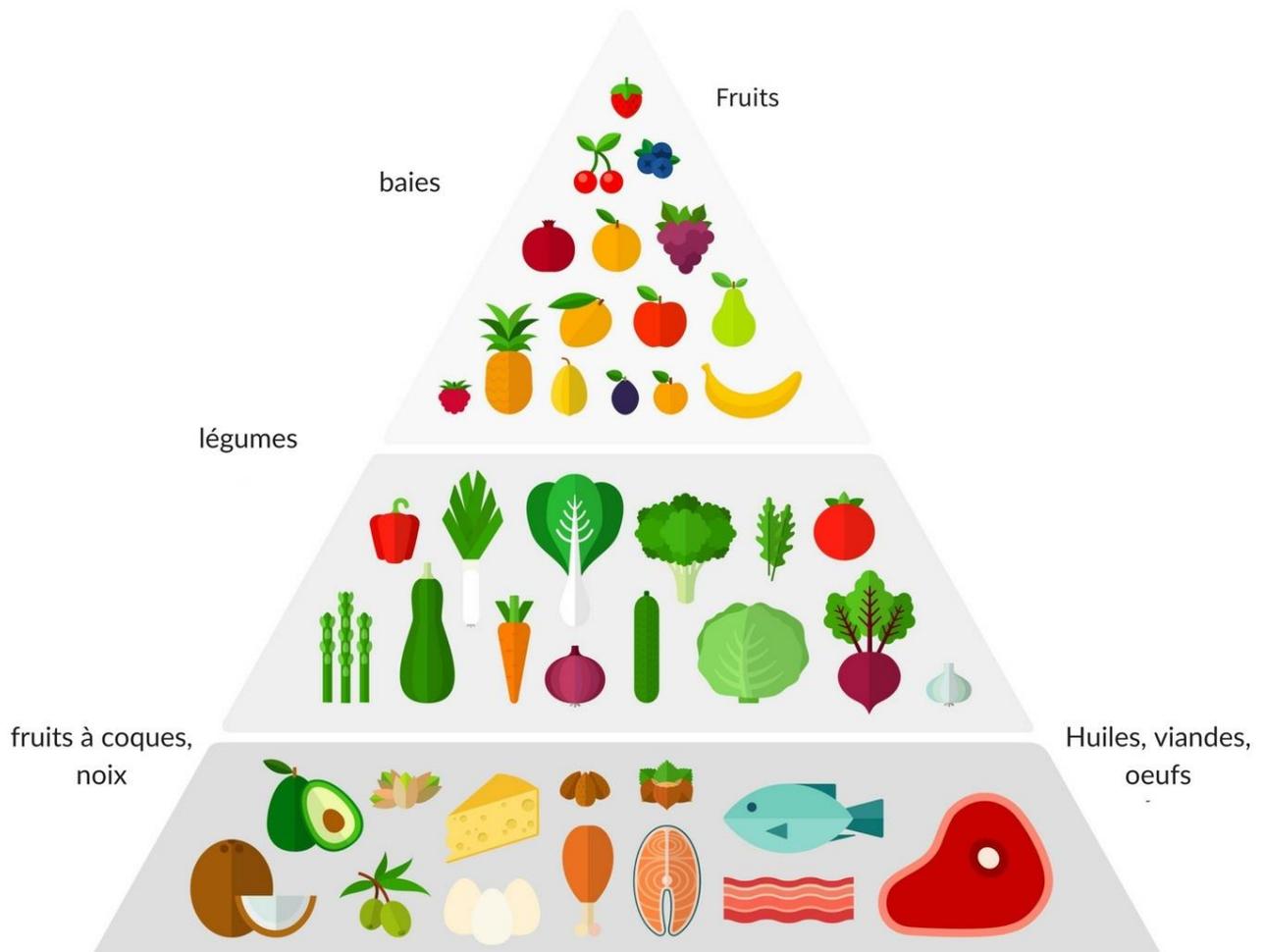
Petit tour d'horizon des **aliments autorisés**, des **aliments compatibles en quantités modérées** et des **aliments à éviter** dans le cadre d'une alimentation cétogène.

Aliments autorisés dans vos menus cétogènes

Voici la liste des aliments les plus consommés dans le cadre d'un régime keto :

- les poissons gras :
- maquereau, saumon, sardines,
- crevettes, fruits de mer,
- viandes grasses :
- magret de canard, agneau,
- viandes maigres,
- arrosées d'huile d'olive,
- légumes et crudités :

- concombres, courgettes,
- champignons, salade, poireaux,
- cornichons, avocats,
- œufs,
- huile d'olive, de colza, de noix,
- huile de tournesol, de sésame,
- poudre d'amande, farine de lupin



Si vous voulez vous faciliter le régime keto au quotidien, découvrez le pack [Keto Facile 3 en 1](#). Un livre de recettes cétoènes rapides, faciles et savoureuses, la liste de tous les aliments et leurs valeurs nutritionnelles, et un bonus qui peut s'avérer très pratique pour vous simplifier les calculs de macros de vos repas.

Privilégier les bons gras

On parle parfois du régime cétoène avec le terme de **régime gras**. Mais toutes les matières grasses ne se valent pas.

Personnellement, je privilégie les huiles végétales comme l'huile d'olive, de colza, de tournesol, les fruits oléagineux comme les avocats, les amandes et les noix.



Concernant la crème et l'huile de coco, de nombreux pratiquants les utilisent en quantités importantes, principalement pour leur teneur élevée en TCM (**triglycérides à chaînes moyennes**).

Le **TCM** contenu dans l'huile de coco permet d'augmenter le taux de corps cétoniques indispensables à la cétose. Personnellement, je l'utilise avec parcimonie car elle suscite encore de nombreux débats et ne fait pas partie des préconisations officielles du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

A noter qu'il est tout à fait possible de pratiquer le régime keto quand on est **végétarien**, le choix des aliments est simplement plus restreint.

Enfin, certaines sources et certains pratiquants remplacent le lait par des versions végétales comme le lait d'amande non sucré ou le lait de soja.

Il est possible de s'inspirer du régime méditerranéen, en enlevant les céréales et les aliments sucrés.

Et privilégier les bons gras, les **acides gras polyinsaturés** (Oméga-6 et Oméga-3) et les **acides gras monoinsaturés** (Oméga-9).

Et surtout limiter les gras saturés et éviter la margarine et toutes les sources de gras trans.

Aliments à consommer en quantités modérées

Voici une liste d'aliments compatibles avec une diète cétogène, mais à consommer en quantités modérées, car ils contiennent plus de glucides ou de moins bons gras :

- Les charcuteries, les saucisses,
- Les fromages frais et les yaourts nature,
- Le cream cheese type philadelphia,
- Les édulcorants comme la stévia et l'érythritol : les effets sur la glycémie variant d'un individu à un autre, à éviter si possible,
- Les graines type chia et lin,
- Les fruits à coque et oléagineux : amandes, noisettes, noix de pécan, cacahuètes,
- L'huile de coco nature (desserts et pâtisseries keto, bulletproof coffee),
- L'huile de coco désodorisée (cuisson),
- Le lait de coco 100%,
- La crème de coco,
- Les baies et quelques fruits rouges : airelles, myrtilles, mûres, framboises,
- Les autres fruits à faible teneur en glucides,
- La farine de noix de coco.

Aliments à éviter

Voici la liste de tous les aliments interdits dans le cadre d'une alimentation cétogène :

- Le pain,
- Les pâtes,
- Les céréales : blé, maïs, riz, etc.
- Les pommes de terre,
- Les légumineux,
- Les sucres, miel, agave, sirop d'érable, etc.
- Les fruits à teneur élevée en glucides : pommes, bananes, oranges, etc.

Quels fruits manger pendant une diète cétogène ?

On entend parfois dire qu'il n'est pas possible de manger des fruits lorsque l'on suit un régime cétogène.

La plupart des **fruits à coques** sont compatibles avec la diète cétogène comme la noix du Brésil, les noix de pécan, les amandes, etc.



Et il est même possible de **manger des vrais fruits** en alimentation cétogène : tous ceux qui ont des teneurs faibles en glucides.

Mais effectivement, les quantités doivent être calculées pour éviter de sortir de cétose. Voici quelques exemples de fruits et leur teneur en glucides pour 100g :

LISTE DE PRODUITS KETO

*Toutes les valeurs nutritionnelles sont données pour 100 g
Tous les Glucides sont affichés en glucides totaux (bruts)*

FRUITS	KCAL	LIP	GLU	PRO
Rhubarbe	27	0,2	2,7	0,9
Carambole	27	0,3	2,9	0,8
Framboises	45	0,0	4,3	1,4
Mûre	59	0,5	4,3	1,4
Fraise	40,5	0,3	5,5	0,7
Pastèque	30,5	0,3	6,3	0,5
Melon cantaloup	39	0,2	7,5	0,8
Pêche	48	0,3	7,6	0,9
Melon miel	41	0,1	8,3	0,5
Cassis	69	0,0	10,4	0,9
Myrtille	55	0,2	11,3	0,6
Noix de coco râpée	594	58,0	11,8	6,2

De nouvelles habitudes

La mise en place d'une alimentation cétogène suppose un véritable bouleversement des habitudes alimentaires qu'il n'est pas facile de gérer sans anticiper au maximum ses repas et ses calculs à l'avance.

Avec le temps, il est cependant possible de développer de nouveaux réflexes pour vivre cette nouvelle alimentation de manière plus intuitive.

Voici une liste de **nouveaux réflexes keto** qui peuvent être adoptés pour remplacer les habitudes bien ancrées des régimes traditionnels, riches en glucides :

- remplacer farine de blé par -> farine de lupin et / ou poudre amandes
- yahourt aromatisé -> yahourt grec nature + graines chia

- pâtes -> shirataki de konjac
- purée de pomme de terre -> purée de chou-fleur
- frites -> frites de céleri raves ou frites d'avocat
- sucre -> stévia, érythritol
- lait -> lait d'amande ou de coco non sucré
- soupe -> bouillon de légumes, bouillon d'os
- riz -> riz de chou-fleur ou de brocoli
- crêpes -> pancakes à la farine d'amandes

Retrouvez plus de 100 aliments et leurs valeurs nutritionnelles dans notre pack [Keto Facile 3 en 1](#). Ainsi qu'un livre de recettes express et un calculateur de macros. Tout pour vous faciliter le keto au quotidien.

[*Retour au Sommaire*](#)

Exemples de Menus cétogènes



Pour vous donner un aperçu plus détaillé d'une de mes journées types, voici quelques exemples de recettes très rapides et compatibles keto que j'utilise au quotidien dans le cadre de mon alimentation cétogène.

Petits Déjeuners cétogènes

Voici quelques idées de recettes pour votre petit déjeuner cétogène

Pudding graine de chia framboises

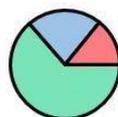


5 min

(2 h attente)

209 KCAL

(Par pers. 1 pudding)



17 g 64%

6 g 22%

3,8 g 14%

lip pro glu

Ingrédients : (pour 2 portions)

Lait de coco non sucré – 120g

Graines de chia – 40g

Framboises surgelées – 60g

Erythritol/Stévia – 10g

Préparation

Mélangez le lait de coco et les graines de chia. Aromatisez avec de la cannelle, quelques gouttes d'extrait de vanille ou de la fleur d'oranger

Réservez au frigo pendant 2 heures

Pendant ce temps faites décongeler les framboises

Ajoutez les framboises par-dessus le pudding, saupoudrez d'édulcorant type stévia/érythritol si besoin et dégustez

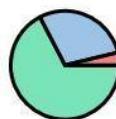
Pancake keto



5 min

291 **KCAL**

(Par pers. 2 pancakes)



26 g **67%**

11 g **29%**

1,5 g **4%**

lip pro glu

Ingrédients :
(pour 2 portions – 4 pancakes)

Amande poudre – 30g

Fromage Fouetté – 30g

Oeuf – 106g (4 oeufs moyens)

Huile de Coco Désodorisée – 10g

Beurre doux – 10g

Préparation :

Faites réchauffer l'huile de noix de coco au micro-ondes

Dans un bol battez les oeufs et ajoutez le fromage fouetté et l'amande en poudre

Faites chauffer une poêle avec une noix de beurre doux

Dégustez salé avec un oeuf au plat ou sucré avec un sirop sans sucre type Frankys

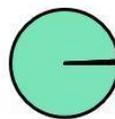
Bullet Proof Coffee



5 min

233

KCAL



26 g 99%
0 g 1%
0,0 g 0%

lip pro glu

Ingrédient s :

Café noir – 200g

Huile de

Coco – 10g

Beurre doux – 20g

Préparation :

Faites couler un grand café noir

Dans un shaker, mélangez le café avec le beurre (ou la crème entière) et l'huile de coco

Sucrez si besoin avec un édulcorant type Stévia ou érythritol

D'autres variantes en ajoutant :

- Du lait de coco 100%,
- Une dose de protéines type Lean Protein ou Lean Whey : pour les sportifs qui pratiquent la musculation et pour ajouter un goût chocolaté et sucré,
- Du cacao en poudre sans sucre,
- De la cannelle ou d'autres épices.

Autres idées de petits déjeuners keto express



Œufs au plat cuits au beurre et à l'huile de coco désodorisée

+ 1 boîte de sardines à l'huile d'olive

+ légumes à faible indice glycémique (asperges, cornichons, champignons, épinards, choux de Bruxelles, diverses espèces de choux, etc)

ou

Yaourt + huile de noix de coco (réchauffée 30 secondes au micro-ondes pour qu'elle soit liquide), baies pauvres en glucides type myrtilles.

Menus cétogènes : quoi manger au déjeuner et au souper ?

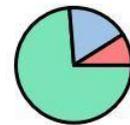
Avec un peu d'habitude et les bons aliments, il est possible de préparer des plats savoureux très rapidement. Quelques exemples avec une salade composée keto, des crevettes sautées au curry et shirataki, et une soupe de courgette cétogène.

Salade composée keto



5 min

633 **KCAL**



61 g **74%**

14 g **17%**

7,4 g **9%**

lip pro glu

Ingrédients : (pour 2 portions)

Salade jeunes pousses – 100g

Rôti de poulet, cuit – 50g

Concombre – 100g (1/2 concombre)

Tomates – 50g (2 petites tomates)

Œuf dur – 100g (3 œufs)

Avocat – 100g (1/2 avocat)

Olives noires Crespo – 50g

Huile d'olive – 50g

Préparation :

Découpez les ingrédients, mélangez, ajoutez la mayonnaise, l'huile d'olive et assaisonnez à votre goût.

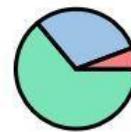
Vous pouvez faire varier les ingrédients en faisant attention de toujours respecter la répartition des macros.

Crevettes au chorizo et 3 poivrons



15 min

676 **KCAL**



57 g 64%

27 g 30%

5,1 g 6%

lip pro glu

Ingrédients : (pour 2 portions)

Chorizo – 150g

Crevettes cuites décortiquées – 100g

Huile d'olive – 30g (6 c. à s.)

Huile de Coco Désodorisée – 20g

Oignon – 20g (1/2 petit oignon)

Trio de poivrons surgelés – 80g (bocal)

Préparation :

Dans une casserole faites chauffer l'huile de noix de coco et l'huile d'olive

Faites rissoler l'oignon coupé grossièrement, ajoutez les poivrons

Versez les crevettes décortiquées et le chorizo coupé en rondelles.

Faites suer pendant 5 à 10 minutes en remuant énergiquement

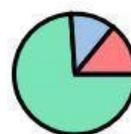
Salez poivrez, c'est prêt !

Soupe de courgette cétogène



15 min

216 **KCAL**



20 g **74%**

3 g **12%**

3,9 g **14%**

lip

pro

glu

Ingrédients :

Courgette – 100g (1/2 courgette)

Crème fraîche épaisse 30% – 60g

Moutarde de Dijon – 10g

Préparation :

Faites blanchir la courgette coupée en tranches dans l'eau bouillante pendant 10 minutes

Mixez avec la crème fraîche et la moutarde, Assaisonnez et servez.

Collations cétogènes

Bulletproof coffee

Idéal au petit déjeuner pour démarrer la journée avec l'énergie et une première dose de lipides nécessaire pour vos macros, le Bulletproof coffee peut aussi être utilisé en collation pour combattre une envie irrésistible de sucré et éviter un craquage. [Retrouvez la recette ici >](#)

Barres de Protéines Keto

Idéal comme coupe faim, au petit déjeuner ou après une séance de musculation.

Le goût sucré (édulcorants) et les différents parfums des protéines utilisées peuvent aussi servir en cas d'envie de sucré pour ne pas craquer sur une tablette de chocolat ou un paquet de bonbons.

Pour 4 à 5 barres (2 g de glucides bruts par barre) :

- Faites fondre 100 g d'huile coco vierge au micro-ondes (30 à 60 secondes)
- Ajoutez 100 g de poudre d'amande et mélangez
- Ajoutez 4 à 5 cuillères doseuses de protéines de type Lean Protein ou Lean Whey
- Mélangez bien pour avoir une texture soyeuse
- Roulez dans de la poudre d'amandes, c'est prêt !

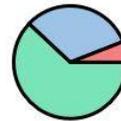
Recette de pain cétogène express



5 min

147

KCAL



12 g 62%

6 g 32%

1,2 g 6%

lip

pro

glu

Ingrédients : (pour 4 tranches)

Oeuf – 53g (1 œuf)

Amande poudre – 60g

Farine de Lupin – 10g (1 c. à s.)

Huile de Coco Désodorisée – 10g (1 c. à s.)

Levure chimique – 5g

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans une tasse et mettez à cuire 90 s au micro-ondes

Démoulez et coupez en 3 ou 4 tranches

Vous pouvez passer les tranches au grille-pain et les redécouper encore plus finement.

Et ajouter la garniture de votre choix : beurre, fromage fouetté, gruyère, etc.

Cliquez ici pour plus d'idées de menus cétogènes : [Menus Keto Facile](#)
[Retour au Sommaire](#)

Ma semaine cétogène type



Pour suivre une alimentation cétogène et réussir à atteindre la répartition des macros du régime keto, la préparation est clé.

Prévoir à l'avance les repas et les menus peut faciliter [l'entrée en cétose](#) en évitant l'improvisation.

Pour réussir à garder le cap de mon régime cétogène, j'ai recours à des semaines types comme celle-ci :



SEMAINE 1

Valeurs moyennes par jour :
1504 Kcal / Lip 73% / Pro 22% / Glu 5%

PETIT-DEJEUNER

DEJEUNER

DÎNER

LUN

Café ou Thé sans sucre
Pain Instantané (1tranche)
Beurre (20g)

Salade de tomate
mozzarella

Bouillon bio (cube) au sel marin
Crevettes sautées curry
shirataki

1496 Kcal / Lip 72% / Pro 24% / Glu 4%

MAR

Chocolat chaud keto

Salade grecque keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Oeufs pochés Fromage Express

1479 Kcal / Lip 74% / Pro 21% / Glu 5%

MER

Bullet Proof Coffee

Sauté de porc keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Cuillères endive avocat poulet
Mocca fat bomb (3pcs)

1520 Kcal / Lip 73% / Pro 21% / Glu 6%

JEU

Bullet Proof Coffee

Salade de tomate
mozzarella

Bouillon bio (cube) au sel marin
Crevettes sautées curry
shirataki

1439 Kcal / Lip 74% / Pro 22% / Glu 4%

VEN

Chocolat chaud keto

Salade grecque keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Oeufs pochés Fromage Express

1479 Kcal / Lip 74% / Pro 21% / Glu 5%

SAM

Bullet Proof Coffee
Pain Instantané (1tranche)
Beurre (20g)

Sauté de porc keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Cuillères endive avocat poulet

1595 Kcal / Lip 73% / Pro 22% / Glu 5%

DIM

Café ou Thé sans sucre
Pancake keto (2 pcs)
Beurre (20g)

Salade de tomate
mozzarella

Bouillon bio (cube) au sel marin
Purée Chou-fleur fromage
Mocca fat bomb (3pcs)

1521 Kcal / Lip 73% / Pro 22% / Glu 5%

Pour plus de recettes express comme celles de cette semaine type, jetez un œil à notre pack [Keto Facile 3 en 1](#)

[*Retour au Sommaire*](#)

Grippe cétogène ou Keto Flu



Le **keto flu** ou **grippe cétogène** est un phénomène classique qui touche la plupart des pratiquants du régime cétogène, entre le 2^{ème} et le 5^{ème} jour de la diète.

Sa durée et ses symptômes varient d'une personne à l'autre mais devraient s'estomper et disparaître rapidement.

Les symptômes de la grippe cétogène

Voici certains des effets secondaires ressentis par les pratiquants du régime cétogène entre le 2^{ème} et le 5^{ème} jour.

Souvent liés à une déshydratation et à un manque de vitamines et d'électrolytes, ces effets s'estompent normalement rapidement.

Boire beaucoup et ajouter du sel dans l'alimentation peut permettre d'atténuer les effets. Le bouillon d'os est particulièrement efficace par exemple, ainsi que le sel marin.

Les symptômes classiques du keto flu s'apparentent à ceux d'une grippe :

- sensation de fatigue,

- maux de tête, nausées,
- crampes,
- sautes d'humeur,
- difficultés de mémorisation et concentration, etc.

Diminuer les effets de la grippe cétoène



La durée du keto flu varie d'une personne à l'autre.

Voici quelques techniques que j'utilise pour réduire sa durée et son intensité :

- augmenter ma consommation d'eau, au moins 2 litres d'eau par jour,
- augmenter les lipides, avec un bulletproof coffee, un fat bomb,
- augmenter la quantité d'huile d'olive dans les salades,
- ajouter du sel marin à la nourriture pour diminuer la déshydratation et compenser la perte d'eau et d'électrolytes (sodium, potassium, magnésium),
- manger plus d'aliments contenant du magnésium comme les avocats,
- ou prendre du magnésium en supplément,
- éviter le sport et l'activité physique pendant cette phase d'adaptation.

Ces symptômes sont le signe que le corps est en train de s'adapter à son nouveau mode de consommation d'énergie basé sur les lipides en lieu et place des glucides.

Cet état ne doit pas durer plus de quelques jours. Dans le cas contraire, il est conseillé d'aller consulter votre médecin.

[*Retour au Sommaire*](#)

Calculer ses macros

Plats	nb port.	kcal	lip	pro	glu
Pudding graine de chia framboises	1	209	17	6	3.8
Salade de tomate mozzarella	1	577	53	21	3.6
Poulet épicé aux poivrons	1	514	43	12	4.8
Mocca fat bomb (3pcs)	1	215	22	3	1.5
	1	0	0	0	0

Ingrédients	qté (g)	kcal	lip	pro	glu
Olives noires	40	53.2	5.4	0.2	0
Saucisson sec	20	76	5.8	6	0.1
Amande	20	127.4	11.2	5	0.8
	1	0	0	0	0
	1	0	0	0	0



KCAL	L	P	G
1771.6	157.4	53.2	14.6
lip	70%		
pro		24%	
glu			7%

Respecter les macros du régime cétogène est souvent une difficulté de taille pour les débutants.

Une solution consiste à **prévoir à l'avance des repas et des menus** permettant de respecter la répartition des macros.

Mais il n'est pas toujours possible de tout prévoir à l'avance.

Si vous devez improviser, il est important de vous assurer que votre repas ne vous fera pas **sortir de cétose**.

Pour vérifier les macros du plat que vous êtes en train de préparer, vous pouvez tester notre [Calculateur de Macros Keto](#)

Faire ses calculs

Comme vous le voyez dans l'exemple de journée type plus haut, je vise entre 1700 et 1800 Kcal par jour. **Je n'ai pas choisi ces valeurs au hasard.**

Elles viennent de mon propre calcul prenant en compte mes caractéristiques personnelles et mes objectifs.

Pour les calculer, j'ai utilisé ce calculateur : [keto calculator ankerl \(en anglais\)](#)

Et si l'anglais est un problème, vous pouvez utiliser la version automatiquement traduite par Google. Il faudra faire un petit travail d'interprétation : [keto calculator traduit par Google](#)

[*Retour au Sommaire*](#)

Mise en Garde et Suivi



Le régime cétogène ne convient pas à tout le monde et peut comporter certains [dangers et limites](#) en fonction de l'état de santé de chacun.

Ne commencez pas une diète cétogène sans en parler d'abord à votre médecin.

Limites et dangers du régime cétogène

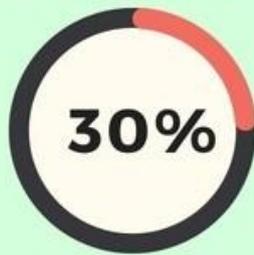
Ce régime n'est pas équilibré au sens des recommandations officielles.

Le régime keto : éloigné du PNNS

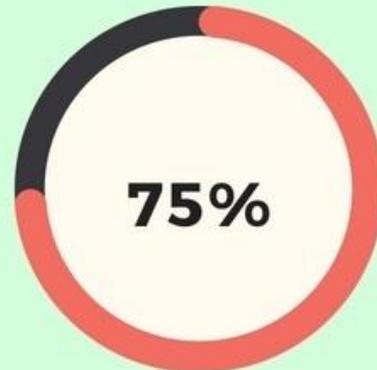
Le régime cétogène étonne beaucoup ceux qui n'en ont jamais entendu parler. Une des principales raisons est qu'il s'agit d'un **régime gras**, très éloigné de l'alimentation préconisée par le programme national nutrition santé (PNNS).

REPARTITION DES MACROS

PNNS



LIPIDES



PROTÉINES



GLUCIDES



KETO

Comparaison de la répartition des macros entre régime cétogène et pnns

Le régime cétogène, particulièrement riche en graisses, est modéré en protéines et très pauvre en glucides.

Suivant les versions du régime cétogène, **les lipides** représentent entre **70%** et **80%** des macros-nutriments, contre **30%** pour l'alimentation préconisée par le PNNS.

Les protéines représentent quant à elles entre **15%** et **25%** des apports, ce qui est assez proche des recommandations.

Autre particularité du régime cétogène : c'est un régime Low Carb, c'est-à-dire très restreint en **glucides**. Seulement **5%**, à comparer aux **55%** recommandés par le PNNS.

Un régime à ne pas prendre à la légère

Personnellement, je pratique le régime keto et je vois beaucoup d'avantages, mais contrairement à d'autres qui n'en font que l'éloge, je pense qu'il n'est pas toujours adapté suivant l'état de santé et la situation de chacun.

Demandez conseil à votre médecin avant toute modification de votre régime alimentaire. Suivant votre état de santé, vos pathologies, votre âge, la diète cétogène peut être dangereuse, **ne prenez pas de risque !**

Le régime cétogène peut ne pas vous convenir et même **être dangereux** si vous souffrez de **diabète de type 1**, d'une **maladie rénale**, si vous êtes **enceinte** ou **allaitante**, si vous avez d'autres problèmes de santé.

Il est **déconseillé pour les mineurs**, les personnes ayant des **troubles de l'alimentation** (anorexie, boulimie...), etc.

Plus d'informations sur les limites et les dangers du régime cétogène en [ici >](#)

Limites de la diète cétogène

La diète cétogène est à nouveau popularisée par de nombreuses stars ou sportifs qui en font l'éloge en communiquant sur leurs résultats spectaculaires en termes de perte de poids et de masse grasseuse.

Mais malgré les nombreux bénéfices dont témoignent ses pratiquants, les effets du régime cétogène à long-terme sont méconnus.

Ce qui explique que peu de médecins s'intéressent à l'alimentation cétogène dans le cadre d'un régime amaigrissant.

Risques de carences

Avec une alimentation pauvre en glucides, les niveaux d'insuline baissent rapidement. Les reins libèrent les fluides, et en même temps, des sels minéraux essentiels : sodium, magnésium et potassium.



Ce qui peut entraîner des effets indésirables comme des maux de tête, des étourdissements, des crampes et un manque d'énergie.

Dans leur article <https://blog.virtahealth.com/sodium-nutritional-ketosis-keto-flu-adrenal-function/>, les docteurs Stephen Phinney et Jeff Volek conseillent un apport de 5g de sodium par jour (3g dans la nourriture, 2 g dans du bouillon) avec quelques exceptions :

- pas plus de 3 g pour les personnes souffrant d'**hypertension artérielle** ou de rétention hydrique : si c'est votre cas, prenez conseil auprès de votre médecin traitant pour définir avec lui vos suppléments,
- demandez conseil à votre médecin si vous prenez des traitements réguliers à base d'**anti-inflammatoires non stéroïdiens** comme l'**ibuprofène**,
- si vous pratiquez régulièrement des exercices physiques à la chaleur, vos besoins en sodium peuvent être supérieurs.

Consultez votre médecin pour définir les suppléments dont vous avez besoin.

Dernier point, sel et sodium ne sont pas identiques : 1 cuillère à café de sel = 5 g de sel = 2,3 g de sodium.

[Retour au Sommaire](#)

Régime cétogène et budget



Le régime keto sans se ruiner, est-ce possible ?

Oui et vous allez voir dans ce qui suit qu'il existe de nombreuses solutions pour respecter les macros cibles d'un régime cétogène sans acheter uniquement des produits haut de gamme.

Car c'est une autre difficulté de ce régime qui apparaît très vite. Les produits de base qui sont utilisés dans les menus coûtent cher : avocats, saumon, crevettes, fruits de mer, canard, etc.

Cette augmentation du prix moyen des aliments est à nuancer dans la durée par la diminution des quantités, les protéines et surtout les lipides permettant d'atteindre la satiété plus vite.

Il existe des **produits moins chers** qui vous permettront de rester en cétose nutritionnelle à moindre frais.

Mais attention : pas de miracle... Souvent, les produits moins chers comportent de moins bons gras.

Voici ci-dessous une liste des **produits « budget »** compatibles avec un **régime keto** :

Ingrédients	Kcal	Lipides		Glucides		Protéines	
	/ 100g	g	%	g	%	g	%
olives noires	161	17,0	97%	0,1	1%	0,5	3%
mayonnaise maison	347	38,0	92%	0,3	1%	3,0	7%
creme epaisse 30%	287	30,0	87%	1,9	6%	2,4	7%
olives vertes	145	13,9	89%	1,3	8%	0,5	3%
Rillettes de Porc	483	48,0	78%	0,4	1%	13,0	21%
Fromage à tartiner	286	28,0	77%	2,4	7%	6,1	17%
Concombres au from. blc	89	8,3	75%	1,6	14%	1,2	11%
Museau	164	15,0	67%	1,2	5%	6,1	27%
Cervelas	277	25,0	66%	1,0	3%	12,0	32%
cervelas rémoulade	172	15,0	63%	0,5	2%	8,4	35%
Roquefort	330	29,7	60%	0,0	0%	19,8	40%
Époisses	291	24,0	57%	0,0	0%	18,0	43%
Miettes de thon à l'huile	253	21,0	57%	0,0	0%	16,0	43%
Comté	430	35,0	56%	1,0	2%	27,0	43%
pilchards	221	17,0	51%	0,6	2%	16,0	48%
emmental	377	29,0	50%	1,0	2%	28,0	48%
Saucisson sec	380	28,8	49%	0,5	1%	30,0	51%
œufs	144	10,3	44%	0,7	3%	12,3	53%
Jambonneau	155	8,0	28%	0,8	3%	20,0	69%

[Retour au Sommaire](#)

Produits de substitution cétogènes



Souvent, les sites et les livres qui parlent du régime cétogène s'adressent aux cordons bleus et demandent des heures de cuisine. Et on vous explique qu'il faut jeter une bonne partie de ce que vous avez dans vos placards.

Voici des pistes pour **se faciliter la diète cétogène au quotidien**.

Pour un régime keto avec un minimum de cuisine et des solutions pour ne pas succomber aux tentations : envies de sucré, de pain, de frites...

Produits de substitution low carb et compatibles keto

Il existe de nombreux produits de substitution.

Les puristes du régime cétogène les déconseillent souvent : je pense qu'ils peuvent au contraire être une aide précieuse pour se simplifier la vie en keto, **éviter les craquages** et faciliter les repas en famille.

Il faut bien regarder les étiquettes car certains produits estampillés à indice glycémique faible ou Low Carb dépassent parfois allègrement les 10 g de glucides pour 100 g. Donc méfiance et attention aux quantités !

Il est possible de trouver des produits tels que :

- des pâtes low carb,
- des tablettes de chocolat noir et au lait, au maltitol,
- des mélanges tout prêts pour faire du pain faible en glucides,
- du pain cétoène,
- des tortillas low carb,
- et même de la pâte à tartiner aux noisettes low carb.

Surmonter les envies de sucré et de chocolat

Voici certains produits qui peuvent aider à faire passer les envies de sucré, ne pas craquer et rester en cétose :

Edulcorants

La stevia est une solution, mais tout le monde n'aime pas son goût.

Il existe une autre solution pour sucrer vos boissons et vos desserts keto : **les polyols**.

Il s'agit d'une famille de composés organiques aussi désignés par le terme **polyalcools**.



Les plus connus et utilisés sont :

- le Xylitol,
- l'Erythritol utilisable en pâtisserie,

- le Maltitol : utilisé dans les tablettes de chocolat low carb entre autres,
- et le Sorbitol : chewing-gum sans sucre

L'**Erythritol** est souvent l'édulcorant utilisé en **pâtisserie cétoène**.

Et pour sucrer un dessert directement, il existe des mix 50% Erythritol et 50% Stévia avec pour effet de neutraliser le faux goût des deux édulcorants pris séparément.

Personnellement, j'utilise la marque Sweetcare et j'entends aussi souvent parler en bien de Truvia.

Les polyols sont utilisés en tant qu'édulcorants à faible valeur calorique. Ils ne sont que partiellement absorbés par l'intestin, ce qui permettrait de **ne pas influencer la glycémie**.

Certaines sources notent toutefois que cette absorption partielle varie en fonction des individus et les polyols sont parfois déconseillés pendant les phases d'induction du régime keto.

Si vous pouvez vous passer d'édulcorant, ou les utiliser en quantités très limitées, c'est mieux.

Et sinon, pour vérifier quel impact ils ont sur votre glycémie, une seule façon : essayer en faibles quantités, vérifier que la cétose est toujours là et que la concentration ne diminue pas trop.

Attention aussi aux effets secondaires. La plupart des polyols peuvent, suivant les quantités, provoquer diarrhée, ballonnements, troubles gastriques et intestinaux.

Le Xylitol peut même être **mortel pour les chiens et chats !**

Du chocolat compatible avec le régime cétogène ?

Le chocolat noir à plus de 80% peut tout à fait être consommé, en faible quantité.

Si vous ne jurez que par le chocolat au lait, les choses deviennent plus difficiles.



Le chocolat low carb, comme de nombreux autres produits low carb, comporte deux indications : les carbs et les net carbs.

Les carbs (glucides bruts) sont indiqués à 54 g/100 g.

En net carb, on retranche la part de polyols des glucides, il ne reste donc que 6 g/100 g de glucides nets, soit 0.5 g de glucides pour un carré de chocolat au lait low-carb.

Dans le cas d'une tablette de chocolat low carb, le polyol le plus utilisé est le Maltitol.

Pour ma part, je réserve ce chocolat pour les envies irrépressibles, bien rangé au fond d'un placard.

Surmonter les autres envies pendant une diète cétogène : pain, pâtes, bières ?

Parmi les aliments qui peuvent manquer le plus aux pratiquants du régime cétogène, le pain arrive dans les premières positions.

Pain cétoène

Il est possible de trouver des recettes pour fabriquer soi-même son pain à faible indice glycémique, ou Low Carb.

Il en existe de nombreuses que l'on peut trouver en français sur Internet. Elles utilisent pour la plupart la farine de lupin, le psyllium blond, parfois de la poudre d'amande et du gluten.



Au départ, j'ai opté pour la voie facile avec les deux options suivantes :

- faire du pain à partir de mix low carb prêt à l'emploi,
- acheter du pain low-carb tout prêt.

Puis j'ai découvert la recette du [pain cétoène](#) express.

C'est maintenant ma solution privilégiée. Un substitut du pain avec des produits naturels et prêt en 1 minute.

Retrouvez la recette ici : [recette pain cétoène instantané](#)

Pâtes et féculents low carb et compatibles keto

Certaines marques ont développé des pâtes, des tortillas et d'autres produits low carb et compatibles avec une diète cétoène. Ils sont parfois très décriés par les puristes du régime cétoène strict.

Je trouve que ces produits ont l'intérêt de permettre de partager des repas – presque – comme tout le monde, sans sortir de cétose.

Bière et cétose ?

L'alcool – à consommer avec modération ! – ne fait pas bon ménage avec le régime keto, encore moins pendant la phase d'induction.

Mais un verre de vin (entre 4 et 5 g de glucides), un peu de Whisky ne remettront pas en cause la cétose une fois bien installée.



Ce n'est pas forcément le cas de la bière.

Il existe des bières low carb et même des bières naturellement sans glucides.

Merci en particulier à nos amis Belges de [Caulier](#) qui proposent une gamme de bières de caractère naturellement sans glucides ou low carb.

Et si vous souhaitez commander depuis la France, une seule solution à moins de demander à votre grossiste de passer commande pour vous : passer par internet.

Vous utilisez d'autres produits vous permettant de gérer plus facilement votre régime cétogène ? N'hésitez pas à partager vos astuces dans les commentaires.

[Retour au Sommaire](#)

Top 5 des Questions sur le régime keto



Voici un top 5 des questions les plus fréquentes au sujet de la diète cétogène.

1. Le régime cétogène est-il sûr pour ma santé ?

Vous devriez aller voir votre médecin ou un professionnel de santé si vous vous posez cette question.

De plus en plus de médecins s'ouvrent au sujet du régime keto.

2. Dois-je compter le total des glucides (glucides bruts) ou les glucides nets ?

On entend tout et son contraire sur ce sujet qui amène à des débats sans fin. Les sucres sont sournois...

*Il est plus simple de prendre en compte les **glucides bruts**, au moins pendant les débuts en alimentation cétogène.*

3. Ne devrais-je pas manger plus de protéines pour ne pas perdre de muscle ?

C'est une des erreurs fréquentes des débutants de l'alimentation cétogène : manger trop de protéines et pas assez de lipides.

Si vous respectez vos macros, vous devriez constater que vous ne perdrez pas de muscle. Il est même tout à fait possible de prendre du muscle en alimentation cétogène.

4. Comment éviter les carences, faut-il des compléments (vitamines, sels minéraux) ?

De nombreux pratiquants de la diète cétogène prennent des vitamines et un complément de sel sous forme de bouillons et de sel marin.

Mais encore une fois, discutez de votre régime avec un médecin avant de commencer. Lui seul peut vous conseiller à ce niveau.

5. Comment faire pour augmenter mes lipides ?

C'est une question que beaucoup de débutants se posent. Sans calculer et en préparant ses assiettes spontanément, il est rare d'avoir assez de lipides.

C'est une des particularités du keto. Les olives, le café gras et les fat-bombs peuvent aider à augmenter les lipides.

D'autres questions ?

Pour connaître les principales difficultés que rencontrent les pratiquants du régime cétogène, et les questions qu'ils se posent, j'ai mis en ligne un formulaire.

Si vous voulez participer vous aussi à cette synthèse, vous pouvez y accéder ici :

Vous faciliter le keto

Voici les questions qui reviennent le plus souvent et qui feront l'objet d'un prochain article :

- Combien de temps faut-il pour entrer en cétose ?

- Quelle est la différence entre être en cétose et être céto-adapté ?
- Qu'est-ce que la grippe cétogène ou keto flu ?
- Comment savoir si je l'ai et comment la soulager ?
- Comment suivre mon régime cétogène quand je mange à l'extérieur ?
- Si je fais un repas triche, dois-je recommencer depuis le début ?
- Puis-je boire de l'alcool ?
- Quels édulcorants sont autorisés ?
- Il y a-t-il des aliments que je puisse manger à volonté ?
- J'ai des envies irrésistibles de sucré, de pâtes, de pain. Comment résister ?
- ... et bien d'autres.

Régime cétogène et sport



En plus de la version traditionnelle de la diète cétogène, deux autres variantes ont été développées particulièrement pour les sportifs et les athlètes qui font des séances à haute intensité.

Appelée **CKD** pour **Cyclical Ketogenic Diet**, ou Diète Cétogène Cyclique, et **TKD** pour **Targetted Ketogenic Diet**, ou Diète Cétogène Ciblée.

Elles ont toutes les deux la particularité de **réintroduire des glucides** pour améliorer performances et sensations.

Quelles sont les particularités de ces deux variantes et dans quels cas sont-elles utilisées ? C'est ce que vous allez découvrir dans cette section Régime cétogène et sport.

2 Types de diètes cétoènes pour sportif: TCD et CKD

Avant toute chose et pour rappel, n'oubliez pas d'aller voir votre médecin avant de commencer un régime cétoène et avant tout changement d'habitudes alimentaires et sportives.

Quel sport avec un régime cétoène normal ?

Il est possible de pratiquer la diète cétoène et de garder une activité sportive.

Une fois la baisse d'énergie des premiers jours terminée, il est possible de pratiquer une activité à intensité modérée comme le vélo, le running, la marche, le gainage et de la musculation légère



Le TKD : la diète cétoène ciblée

Le régime cétoène ciblé (TKD) consiste à réintroduire des glucides de manière ciblée 30 à 60 minutes avant un entraînement et de continuer à suivre une diète cétoène classique le reste du temps.

Elle est utilisée par des sportifs qui ont des difficultés à maintenir de bonnes performances pendant des **entraînements ou des compétitions de moyenne à forte intensité**.

Elle n'est normalement pas nécessaire pour les sportifs qui ont une activité d'intensité faible à modérée et qui ne ressentent pas de difficultés particulières ou de mauvaises sensations pendant leurs entraînements.

Fonctionnement du TKD

Prendre **25 à 50 g de glucides** provenant d'aliments riches en glucose et non gras. Privilégier le glucose au fructose.

Le glucose va remplir les réserves en glycogène des muscles alors que le fructose a tendance à remplir celles du foie.



Certains sportifs consomment des protéines en plus du glucose pour la croissance musculaire, et des TCM (Triglycérides à Chaînes moyennes) pour augmenter le niveau de cétones.

Le TKD peut-il faire sortir de cétose ?

Prendre des glucides avant l'entraînement provoquera une diminution des niveaux de cétones. Reprendre un mode d'alimentation cétogène dès la fin de l'entraînement doit permettre de rester en cétose ou d'y retourner rapidement.

Un exercice de faible intensité à la suite de l'entraînement et la prise de TCM peuvent faciliter le maintien ou un retour plus rapide en cétose.

Le CKD : la diète cétogène cyclique

Le régime cétogène cyclique (CKD) combine un régime cétogène standard et une ou plusieurs journées de **recharge glucidique**.

Il est utilisé par **les athlètes de haut niveau et les culturistes** qui doivent réaliser des séances d'entraînement à volume et intensité élevés.

Fonctionnement du CKD

Le régime CKD le plus courant est composé d'une phase de 6 jours de régime cétogène standard, suivi de 1 à 2 jours de recharge glucidique.

L'objectif est de réussir à épuiser les réserves de glycogène pendant la phase de régime cétogène avec des entraînements de haute intensité à jeûn.



Quel Régime cétogène sportif ?

Vous l'avez compris, faire un régime cétogène est déjà un choix à ne pas prendre à la légère.

Si vous n'êtes pas un sportif régulier, si vous ne faites pas de séances de sport intensives et que votre volume d'activité physique est modéré, il n'y a pas de raison de recourir au TKD ou au CKD.

Si vous n'arrivez plus à retrouver votre niveau de performance sportif après de nombreuses semaines passées en alimentation cétogène normale, vous pourriez être tenté de tester l'une ou l'autre de ces variantes.

Et pour plus d'informations sur le régime cétogène sportif, je vous conseille l'excellent article d'Anthony Berthou,

[Le régime cétogène sportif, une révolution en marche ?](#)

Liste de Ressources Keto

Pour retrouver l'ensemble des informations et ressources de notre site, suivez le guide.

Et si vous trouvez ces articles et ressources intéressantes, n'hésitez pas à les partager avec vos contacts sur vos réseaux sociaux préférés :

[Guide complet et gratuit du Régime keto](#)

⇒ Liens de partage :



[Calculateur de macros keto en ligne](#)

⇒ Liens de partage :



[Questions fréquentes sur le régime cétogène](#)

⇒ Liens de partage :



[Entrer en cétose : 1^{ère} étape du régime cétogène](#)

⇒ Liens de partage :



[Idées et produits de substitution keto](#)

⇒ Liens de partage :



[Livre Keto Facile Gratuit sur Amazon](#)

⇒ Liens de partage :



[Pack Keto Facile 3 en 1](#)

⇒ Liens de partage :

