

PROGRAMME COMPLET • 56 PAGES

PROGRAMME DE DIÈTE CÉTOGÈNE EN 28 JOURS

**Les menus sont déjà écrits,
les courses aussi.**

- ✓ Des menus au gramme près, jour par jour
- ✓ Une liste de courses quantifiée par semaine
- ✓ Le plan du jour 29, pour ne rien reprendre

32

RECETTES
PESÉES



28

JOURS DE MENUS

4

LISTES DE COURSES

150

ALIMENTS CHIFFRÉS

20 g

DE GLUCIDES / JOUR

TOUT EST EN GRAMMES. RIEN N'EST EN PROMESSES.

CE QUE CONTIENT CE LIVRE

56 pages, zéro remplissage

Chaque chiffre de ce livre est exprimé en grammes, en millilitres, en minutes ou en degrés. Si vous cherchez une quantité, elle y est. Si vous cherchez une promesse, il n'y en a pas.

28

JOURS DE MENUS

32

RECETTES PESÉES

4

LISTES DE COURSES

150

ALIMENTS CHIFFRÉS

1 — AVANT DE COMMENCER

À lire avant de commencer	3
Pour qui ce programme n'est pas fait	4
Si vous prenez un traitement	5

2 — COMPRENDRE

Comment ça marche, en une page	6
Comprendre les glucides nets	7

3 — VOS CHIFFRES

Vos chiffres en 4 étapes	8
Un exemple déroulé : Claire	9

4 — LA SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN

La première semaine : à quoi vous attendre	10
Le protocole électrolytes	11
Signaux d'alerte : quand arrêter	12

5 — S'ORGANISER

Les aliments et leurs glucides nets	13
Les aliments (suite)	14
Les 12 pièges les plus fréquents	15
Deux heures le dimanche	16
Substitutions, restaurant, budget	17

6 — LES 28 JOURS

La logique des quatre semaines	18
Semaine 1 — Adaptation	19
Semaine 2 — Stabilisation	22
Semaine 3 — Optimisation	25
Semaine 4 — Transition	28

7 — SUIVRE

Le tracker 28 jours	31
Mesurer autre chose que le poids	32
Je stagne : les 7 points à vérifier	33
Questions fréquentes	34

8 — L'APRÈS

Le jour 29 : sortir sans tout reprendre	35
Les quatre règles qui empêchent la reprise	36

9 — LES RECETTES

Mode d'emploi d'une fiche	37
Petit-déjeuner · R01–R08	38
Viande · R09–R16	42
Poisson · R17–R22	46
Végétarien · R23–R27	49
En-cas · R28–R32	52

ANNEXES

Table des glucides nets à imprimer	55
Sources, version, contact	56

TROIS PAGES QUI NE SONT PAS OPTIONNELLES

À lire avant de commencer

Ce guide est un document d'information générale sur l'alimentation cétogène. Il ne constitue pas un avis médical, un diagnostic ni un traitement, et ne remplace pas la consultation d'un médecin, d'un diététicien ou d'un pharmacien.

Le régime cétogène est un régime restrictif. Il modifie l'équilibre hydrique et électrolytique de l'organisme, il modifie l'effet de certains médicaments, et il ne convient pas à tout le monde. Ce n'est pas une précaution de style : les deux pages qui suivent listent des situations concrètes où il faut un avis médical avant le jour 1, et d'autres où il ne faut pas commencer du tout.

Ce document ne prétend pas prévenir, traiter ni guérir une maladie. Les résultats varient d'une personne à l'autre et aucun résultat n'est garanti.

LA RÈGLE LA PLUS UTILE DE CE LIVRE

Si vous prenez le moindre médicament quotidien, envoyez ce message à votre médecin ou parlez-en à votre pharmacien **avant** de commencer :

« Je vais réduire mes glucides à 20 g par jour pendant quatre semaines. Est-ce que l'un de mes traitements doit être ajusté ? »

Comment ce livre est fait

Chaque chiffre est exprimé en grammes, en millilitres, en minutes ou en degrés. Les menus sont calés sur les recettes, les listes de courses sont calées sur les menus, et les glucides nets de chaque repas sont additionnés pour vous. Vous n'avez rien à recalculer.

CE QUE CE LIVRE NE VOUS PROMETTRA PAS

Aucun rythme de perte de poids, aucun nombre de kilos, aucun bénéfice de santé, aucune prévention ni traitement d'aucune maladie. La vitesse dépend de votre poids de départ, de votre déficit, de votre eau corporelle et de votre sommeil. Méfiez-vous de tout produit qui vous annonce un chiffre.

LA PAGE QUE LES AUTRES GUIDES N'ONT PAS

Pour qui ce programme n'est pas fait

NE SUIVEZ PAS CE PROGRAMME

Grossesse et allaitement	Insuffisance rénale ou calculs rénaux	Absence de vésicule biliaire ou lithiase connue
Moins de 18 ans	Insuffisance hépatique évolutive	Maladies héréditaires du métabolisme des graisses
Antécédents de troubles du comportement alimentaire, même anciens	Pancréatite, hypertriglycéridémie sévère	IMC inférieur à 18,5, perte de poids involontaire
Diabète de type 1	Porphyrisme	Chirurgie bariatrique dans les 12 derniers mois

Les maladies héréditaires du métabolisme des graisses (déficit en carnitine, en CPT I ou II, en carnitine translocase, en acyl-CoA déshydrogénase, en pyruvate carboxylase) sont rares, et le régime cétogène y est formellement contre-indiqué.

DEMANDEZ L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER

Diabète de type 2 traité, quelle que soit la classe de médicaments	Traitement diurétique	Maladie thyroïdienne
Hypertension artérielle traitée	Traitement anticoagulant	Préparation d'une compétition sportive
	Épilepsie traitée	Plus de 65 ans

Si vous êtes dans l'un de ces cas, ce guide reste utile : emportez-le à votre consultation. Le professionnel qui vous suit ajustera le plafond de glucides, la durée et le suivi. **Ce qui est dangereux, ce n'est pas d'en parler à son médecin : c'est de commencer sans lui.**

PLUS DE 65 ANS : DEUX PRÉCAUTIONS

Le risque principal n'est pas la cétose, c'est la perte de masse musculaire et la déshydratation. Visez le haut de la fourchette protéique (1,8 g/kg) et appliquez le protocole électrolytes à la lettre.

LA NOTION QUE LA PLUPART DES GUIDES FRANCOPHONES RATENT

Comprendre les glucides nets

LA FORMULE

Glucides nets = glucides totaux – fibres

C'est ce chiffre-là que vous comptez, et lui seul. Votre plafond de 20 g par jour est un plafond de glucides nets.

Les fibres ne sont ni digérées ni absorbées : elles ne font pas monter la glycémie et ne bloquent pas la cétose. Un exemple : 100 g de framboises affichent environ 10 g de glucides et 6,7 g de fibres, soit **3,3 g nets**. Vous pouvez en manger. Comptées en glucides totaux, ces mêmes framboises vous auraient fait renoncer à un aliment parfaitement compatible.

LE PIÈGE DE L'ÉTIQUETTE FRANÇAISE

En Europe, la ligne « Glucides » d'une étiquette **exclut déjà les fibres**, qui figurent sur une ligne séparée. Aux États-Unis, la ligne Total Carbohydate les inclut. Donc : sur un produit acheté en France, « Glucides 3 g » signifie déjà 3 g nets, ne soustrayez pas une deuxième fois. Sur un produit importé ou une recette américaine, faites la soustraction. C'est l'erreur la plus fréquente chez les débutants francophones qui suivent des blogs traduits.

Le cas des polyols

ÉDULCORANT	EFFET SUR LA GLYCÉMIE	COMMENT LE COMPTER
Érythritol	Quasiment inerte. C'est celui que ce livre utilise.	Déductible : 0 g net.
Maltitol	Fait monter la glycémie presque comme du sucre. C'est celui des « barres céto » du commerce.	Comptez-le comme du sucre.
Xylitol, sorbitol	Effet intermédiaire. Au-delà de 20 g, troubles digestifs. Le xylitol est toxique pour les chiens.	Comptez la moitié.

LIRE UNE ÉTIQUETTE EN 10 SECONDES

1. Regardez la ligne Glucides pour 100 g.
2. Regardez la ligne dont sucres. Si elle est proche de la première, le produit est sucré.
3. Regardez si un polyol est mentionné, et lequel.
4. Lisez la liste d'ingrédients à l'envers en cherchant : sirop de glucose, dextrose, maltodextrine, amidon modifié, fécule. Tous ces mots signifient sucre.
5. Ramenez le chiffre à votre portion. 6 g pour 100 g, sur une portion de 30 g, font 1,8 g.

CES SIGNES NE SONT PAS DES DÉSAGRÉMENTS D'ADAPTATION

Quand arrêter

Arrêtez le régime, remangez normalement, et consultez.

URGENCE — APPELEZ LE 15 OU LE 112

- **Respiration rapide et profonde, souffle court au repos, confusion ou somnolence inhabituelle**, surtout si vous êtes diabétique ou sous gliflozine. Ces signes peuvent évoquer une acidocétose.
- Douleur abdominale intense et persistante, en particulier si elle irradie dans le dos et s'accompagne de vomissements.
- Douleur thoracique, palpitations importantes, malaise avec perte de connaissance.
- Vomissements répétés empêchant de boire pendant plus de 12 heures.
- Hypoglycémie chez une personne diabétique : sueurs, tremblements, vision trouble, confusion. Resucrez immédiatement, puis appelez.

CONSULTEZ SOUS 48 HEURES

- Fatigue intense qui ne s'améliore pas après 14 jours.
- Douleur du flanc ou du bas du dos, sang dans les urines (calcul rénal possible).
- Perte de poids supérieure à 1,5 kg par semaine de façon répétée après la deuxième semaine.
- Absence de règles pendant plus de deux cycles.
- Vertiges ou malaises au lever persistant malgré l'augmentation du sel et de l'eau.
- Constipation de plus de 5 jours malgré les fibres et l'eau.
- Jaunissement de la peau ou des yeux, urines très foncées.
- Envies alimentaires incontrôlables, épisodes de perte de contrôle sur la nourriture, pensées obsédantes sur le poids ou la nourriture.

LE DERNIER POINT EST AUSSI SÉRIEUX QUE LES AUTRES

Un régime qui vous fait penser à la nourriture toute la journée a cessé de vous servir. Arrêtez le comptage et parlez-en à un professionnel — médecin traitant, diététicien ou psychologue. Ce n'est pas un échec de volonté ; c'est une information sur le fait que cette méthode n'est pas la bonne pour vous.

Valeurs en glucides nets pour 100 g de produit tel que consommé. Le code couleur est une décision, pas une décoration.

● VERT — LIBRE, À VOLONTÉ RAISONNABLE

● SABLE — À PESER, COMPTEZ-LE

● CORAIL — À ÉVITER PENDANT LES 28 JOURS

VIANDES, VOLAILLES, CHARCUTERIES

Bœuf (toutes pièces)	0
Poulet, dinde, canard	0
Porc, agneau, veau	0
Gibier	0
Steak haché 15 % MG	0
Foie de volaille	1,0
Bacon, lardons nature	0,5
Jambon blanc sans sucre ajouté	1,0
Prosciutto, jambon cru	0,5
Bresaola	1,5
Saucisson sec	2,0
Chorizo, pepperoni	2,0
Saucisse fraîche pur porc	1,5
Rillettes, pâté nature	1,0
Viande séchée sucrée (jerky)	jusqu'à 25
Saucisses industrielles, hot-dog	4 à 12

POISSONS, FRUITS DE MER, ŒUFS

Saumon, thon, maquereau	0
Cabillaud, colin, sole, bar	0
Sardines et maquereau en boîte	0
Anchois, hareng fumé	0
Saumon fumé	0,5
Thon en boîte au naturel	0
Crevettes, gambas	0,5
Moules, huîtres	3,5
Calmar, poulpe	1,5
Crabe, homard	0,5
Œuf entier	0,6
Surimi	14

LÉGUMES (1/2)

Épinards, blettes	1,0
Champignons de Paris	1,0
Laitue, roquette, mâche	1,5
Céleri branche	1,5
Concombre	1,8
Radis	1,8
Courgette	2,1
Asperge verte	2,0
Endive	2,0
Aubergine	2,5
Tomate	2,7
Tomate cerise	3,0
Chou vert, chou blanc	3,0
Chou-fleur	3,0
Chou kale	3,0
Fenouil	3,0
Brocoli	4,0

LÉGUMES (2/2)

Haricot vert	4,0
Poivron	4,5
Chou de Bruxelles	5,0
Artichaut cuit	4,5
Potiron	4,5
Oignon (condiment, 20 g max)	7,5
Poireau	6,0
Ail (par gousse de 3 g)	0,8
Courge butternut (S4)	6,0
Carotte (S4 uniquement)	6,0
Betterave	7 à 9
Petits pois	10
Maïs	17
Patate douce	18
Pomme de terre	17
Pois chiches, lentilles cuits	12 à 16
Haricots blancs, rouges cuits	14

LE PIÈGE DE LA CHARCUTERIE — dextrose et amidon : visez moins de 2 g de glucides pour 100 g

Ces chiffres sont des ordres de grandeur issus des tables de composition et des étiquetages courants : ils suffisent à décider dans un magasin. Pour un produit transformé précis, l'étiquette de la marque prime toujours sur ce tableau.

PLAFOND : 20 G DE GLUCIDES NETS PAR JOUR

Semaine 1 — Adaptation

Objectif : entrer en cétose sans se sentir mal. Rien ne dépasse 20 minutes de cuisine. Appliquez le protocole électrolytes dès le premier matin.

LUNDI		JOUR 01 · PLAFOND 20 G
PETIT-DÉJ	3 œufs brouillés, 15 g de beurre, 60 g d'avocat · R01 simplifiée	2 g
DÉJEUNER	130 g de saumon poêlé, 100 g de courgettes, 15 ml d'huile d'olive	3 g
DÎNER	150 g de cuisse de poulet rôtie, 150 g de brocoli vapeur, 10 g de beurre	6 g
EN-CAS	25 g d'amandes	2,5 g
13,5 g nets sur 20 g		reste 6,5 g
MARDI		JOUR 02 · PLAFOND 20 G
PETIT-DÉJ	Omelette 3 œufs, 30 g de jambon, 20 g de comté, 10 g de beurre · R02	1,5 g
DÉJEUNER	100 g de bresaola, 150 g de champignons au beurre (15 g), 60 g d'avocat, 10 ml d'huile	4 g
DÎNER	150 g de thon poêlé, 150 g de chou-fleur vapeur, 20 g de mayonnaise, 10 ml d'huile	5 g
EN-CAS	30 g d'olives noires	1 g
11,5 g nets sur 20 g		reste 8,5 g
MERCREDI		JOUR 03 · PLAFOND 20 G
PETIT-DÉJ	125 g de yaourt grec entier, 40 g de framboises, 20 g de noix de Grenoble · R07	6 g
DÉJEUNER	150 g de maquereau poêlé, 80 g de roquette, 15 ml d'huile d'olive, 10 g de graines de courge	3 g
DÎNER	150 g de côte de porc, 150 g de chou kale sauté, 15 ml d'huile d'olive	4 g
EN-CAS	20 g de chocolat noir 85 %	3 g
16 g nets sur 20 g		reste 4 g
JEUDI		JOUR 04 · PLAFOND 20 G
PETIT-DÉJ	2 œufs pochés, 60 g d'avocat, 40 g de saumon fumé	2 g
DÉJEUNER	120 g de carpaccio de bœuf, 20 g de parmesan, 60 g de tomates, 15 ml d'huile d'olive	3 g
DÎNER	150 g de thon, 150 g d'asperges vertes, 15 g de ghee	4 g
EN-CAS	125 g de yaourt grec, 30 g de mûres	5,5 g
14,5 g nets sur 20 g		reste 5,5 g

Pour une personne, calée ligne à ligne sur les menus des sept jours. Entre parenthèses : ce qui est réellement consommé quand le conditionnement est plus grand.

PROTÉINES

- ☐ Œufs moyens 1 boîte de 12 (11)
- ☐ Saumon frais 2 pavés de 130 g
- ☐ Thon frais 3 pavés de 150 g
- ☐ Maquereau frais 1 filet de 150 g
- ☐ Filet de hareng fumé 1 sachet de 120 g
- ☐ Saumon fumé 1 paquet de 100 g (40 g)
- ☐ Cuisse de poulet 1 (≈ 200 g avec os)
- ☐ Côte de porc 1 (≈ 200 g avec os)
- ☐ Steak haché 15 % MG 150 g
- ☐ Carpaccio de bœuf 250 g
- ☐ Bresaola 100 g
- ☐ Jambon blanc sans sucre 100 g (60 g)
- ☐ Tofu ferme 1 bloc de 200 g

LAITIERS ET MATIÈRES GRASSES FRAÎCHES

- ☐ Yaourt grec entier 10 % MG 500 g
- ☐ Comté ou emmental 100 g (40 g)
- ☐ Parmesan 100 g (20 g)
- ☐ Beurre doux 1 plaquette de 250 g (65 g)
- ☐ Mayonnaise sans sucre ajouté 1 pot de 200 g

LÉGUMES ET FRUITS

- ☐ Avocats 4 (5 portions de 60 g)
- ☐ Brocoli 1 tête ≈ 300 g
- ☐ Chou-fleur 1 demi ≈ 300 g
- ☐ Courgettes 2 ≈ 350 g
- ☐ Champignons de Paris 1 barquette de 250 g
- ☐ Chou kale 1 botte ≈ 200 g
- ☐ Asperges vertes 1 botte ≈ 200 g
- ☐ Épinards frais 1 sachet de 150 g
- ☐ Endives 3 ≈ 200 g
- ☐ Haricots verts 1 barquette de 250 g
- ☐ Céleri branche 1 pied
- ☐ Roquette ou mesclun 1 sachet de 125 g
- ☐ Tomates cerises 250 g
- ☐ Framboises 1 barquette de 125 g
- ☐ Mûres 1 barquette de 125 g
- ☐ Fraises 1 barquette de 250 g
- ☐ Citrons 2
- ☐ Ail 1 tête
- ☐ Aneth ou persil 1 botte

ÉPICERIE — ACHATS UNIQUES, ILS COUVRIRONT LES 4 SEMAINES

- ☐ Huile d'olive vierge extra 1 bouteille de 500 ml
- ☐ Huile de coco vierge 1 pot de 300 g
- ☐ Ghee 1 pot de 200 g
- ☐ Olives noires dénoyautées 1 bocal de 150 g
- ☐ Amandes 1 sachet de 200 g
- ☐ Noix de Grenoble 1 sachet de 200 g
- ☐ Noix de macadamia 1 sachet de 100 g
- ☐ Graines de chia 1 sachet de 200 g

À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

Vous avez bien pris les quatre avocats ? Ils portent une grande partie des lipides et du potassium de la semaine. Achetez-en deux mûrs et deux fermes : les fermes seront prêts jeudi.

LE POINT DE VIGILANCE DE LA SEMAINE

C'est la semaine où le protocole électrolytes compte le plus. Le magnésium et les cubes de bouillon ne sont pas des accessoires : ce sont eux qui vous évitent le mal de tête du jour 3.

R01

Œufs brouillés, avocat et saumon fumé

2 PORTIONS

PRÉPARATION 5 MIN

CUISSON 5 MIN

SANS LACTOSE POSSIBLE

PRÊT EN 10 MIN

INGRÉDIENTS

Œufs moyens	4 (200 g)
Beurre doux	20 g
Crème entière 30 %	15 g
Avocat mûr	150 g de chair
Saumon fumé	80 g
Jus de citron	5 ml
Aneth frais	2 g
Sel fin	1 g
Poivre noir	au moulin

PRÉPARATION

1. Battre les œufs avec la crème et le sel pendant **20 secondes**. Sans excès : il ne faut pas les faire mousser.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive à **feu doux**. Le beurre doit mousser, jamais colorer.
3. Verser les œufs. Attendre **30 secondes** sans toucher, puis ramener doucement les bords vers le centre à la spatule, toutes les **20 secondes**. Compter **4 à 5 minutes**.
4. Retirer du feu quand les œufs sont encore brillants et légèrement coulants : ils finissent de cuire dans la poêle.
5. Couper l'avocat en lamelles, l'arroser du jus de citron.
6. Dresser : œufs, lamelles d'avocat, saumon fumé plié. Poivrer, parsemer d'aneth.

455

KCAL / PORTION

39 g

LIPIDES

24 g

PROTÉINES

2 g

GLUCIDES NETS

Substitutions. Sans lactose : 20 g de ghee à la place du beurre, 15 ml de crème de coco à la place de la crème. Sans poisson : 60 g de jambon blanc sans sucre ajouté, glucides inchangés. **Conservation.** À manger immédiatement. Les œufs brouillés ne se réchauffent pas correctement. **L'astuce.** Le feu doux n'est pas une préférence. À feu vif, les œufs rendent leur eau et deviennent granuleux. Si vous êtes pressé, faites autre chose.

R02

Omelette au jambon et au comté

2 PORTIONS

PRÉPARATION 3 MIN

CUISSON 6 MIN

SANS GLUTEN

PRÊT EN 10 MIN

INGRÉDIENTS

Œufs moyens	6 (300 g)
Jambon blanc sans sucre	60 g
Comté râpé	40 g
Beurre doux	20 g
Ciboulette	3 g
Sel fin	1 g
Poivre	au moulin

PRÉPARATION

1. Couper le jambon en lanières de 1 cm.
2. Battre les œufs **20 secondes** avec le sel et le poivre.
3. Chauffer le beurre à **feu moyen** dans une poêle de 24 cm jusqu'à ce qu'il mousse.
4. Verser les œufs. Laisser prendre **1 minute** sans toucher, puis soulever les bords à la spatule en inclinant la poêle pour faire couler l'œuf cru dessous.
5. À **3 minutes**, quand le dessus est encore crémeux, répartir le jambon et le comté sur une moitié.
6. Replier, laisser **1 minute** à couvert pour fondre le fromage. Parsemer de ciboulette.

410

KCAL / PORTION

31 g

LIPIDES

30 g

PROTÉINES

1,5 g

GLUCIDES NETS

Substitutions. Sans lactose : comté et beurre passent chez la plupart des intolérants (moins de 0,1 g de lactose pour le comté affiné). Végétarien : remplacer le jambon par 80 g de champignons poêlés, +0,8 g nets. **Conservation.** 24 heures au réfrigérateur, se mange froide en tranches. Ne se congèle pas. **L'astuce.** Une omelette se retire du feu quand elle vous paraît pas assez cuite. La chaleur résiduelle fait le reste.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Vous venez de lire 10 pages Il en reste 46.

Ces pages ont été choisies dans chaque partie du programme pour vous montrer le ton, le niveau de détail des menus et des recettes, et la place donnée à la sécurité. La suite contient les 28 jours complets.

- **Avant de commencer : les interactions avec les traitements courants,** et ce qu'il faut demander à son médecin avant le jour 1
- **Vos chiffres : calories, protéines et lipides calculés en 4 étapes,** avec un exemple entièrement déroulé
- **La sécurité au quotidien : la première semaine jour par jour,** et le protocole électrolytes (eau, sodium, potassium, magnésium)
- **S'organiser : les 150 aliments chiffrés, les 12 pièges qui font dépasser** le plafond, deux heures de batch cooking le dimanche, le restaurant
- **Les 28 jours : tous les menus au gramme près et les 4 listes de courses**
- **Suivre : le tracker, les mesures utiles, et les 7 points à vérifier si vous stagnez**
- **Le jour 29 : sortir du programme sans tout reprendre**
- **Les 32 recettes pesées, et la table des glucides nets à imprimer**

Le programme complet — 56 pages — 19,90 €

programmecetogene.fr