



Easy KETO

A PRACTICAL GUIDE TO THE KETO DIET
INCLUDING KETO RECIPES AND MEAL PLANS
FOR BEGINNERS

Avis de non-responsabilité

Cet eBook a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet eBook aussi complet et précis que possible. Cependant, il peut y avoir des erreurs de typographie ou de contenu. En outre, cet eBook ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet eBook doit être utilisé comme un guide et non comme la source ultime.

Le but de cet eBook est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans ce livre électronique sont complètes et ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission. L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou prétendument causé directement ou indirectement par cet ebook.

Ce livre électronique contient des informations et est conçu à des fins éducatives uniquement. Ces informations ne sauraient se substituer à un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel.

Table des matières

Introduction	6
Partie 1 - Le régime céto	8
Qu'est-ce que le régime céto ?	9
La cétose - le secret du régime céto	9
Les avantages du régime céto	10
Effets secondaires.....	12
Le mode de vie céto.....	14
Comment passer au céto.....	14
Choisir un régime cétogène	14
Ce que vous pouvez manger.....	15
Ce que vous ne pouvez pas manger	17
Démarrage de la cétose.....	18
Conseils pour passer au céto.....	19
Planifiez vos repas	19
Rendez-le amusant	19
Essayez le jeûne intermittent.....	20
Écoutez votre corps.....	20
Partie 2 - Planification des repas	22
Comment planifier les repas	22
Planification des repas et préparation des repas.....	23
Étapes pour créer un bon plan de repas	23
Idées de plan de repas	26
Petit-déjeuner	26

Déjeuner.....	27
Dîner	27
Snacks.....	28
Partie 3 - Recettes	30
Recettes - Petit-déjeuner.....	30
Céréales Keto.....	30
Pommes de terre rissolées au chou	32
Coupes de petit-déjeuner céto.....	33
Recettes - Déjeuner	35
Avocats farcis aux tacos.....	35
Wraps de laitue aux crevettes Buffalo	37
Salade de chou-fleur garnie.....	39
Recettes - Dîner.....	41
Mac & Cheese céto.....	41
Poulet frit Keto.....	43
Boulettes de viande Keto.....	45
Recettes - Snacks	47
Chips à l'avocat.....	47
Crème glacée céto	49
Bombes de guacamole au bacon.....	50
Conclusion	54

A top-down view of a white bowl with a blue rim, filled with fresh ingredients. The bowl contains several bright red cherry tomatoes, some dark purple cherry tomatoes, and several large, vibrant green basil leaves. To the right of the bowl, there are pieces of raw, pinkish-red meat, possibly pork or beef, and a whole white onion. In the background, there are more green herbs, possibly oregano or thyme, and a blurred glass containing a yellow liquid. The entire scene is set on a light-colored, possibly marble, surface.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le régime céto est l'un des meilleurs régimes à suivre si vous cherchez à perdre du poids rapidement et à transformer votre mode de vie. Le régime céto est un changement radical de régime pour la plupart des gens, ce qui en fait un régime réputé difficile à démarrer. L'une des meilleures façons de commencer votre régime céto est de vous armer des informations les plus fiables et les plus utiles possibles.

C'est pourquoi j'ai décidé de créer cet eBook. Dans *Easy Keto*, je vous propose un guide simple et pratique du régime céto. Cela inclut des recettes céto et des plans de repas pour les débutants. Pour rendre ce livre un peu plus facile à suivre, je l'ai séparé en trois parties.

Dans la première partie, je passe en revue le régime céto et ce que vous devez en attendre. Ensuite, je couvre ce qu'est la planification des repas et comment vous devriez mettre en place un plan de repas en fonction de votre journée dans la partie 2. Enfin, je vous donne plusieurs recettes céto à essayer dans la partie 3.

À la fin de cet eBook, vous connaîtrez toutes les informations les plus cruciales nécessaires pour maîtriser le régime céto avec succès. Il s'agit d'une excellente ressource pour commencer si vous n'avez jamais essayé le régime céto auparavant. Même si vous n'êtes pas novice en matière de régime, je propose des recommandations plus avancées dont tout le monde pourra bénéficier.

C'est parti !



PART 1
THE KETO DIET



PARTIE 1 - LE RÉGIME CÉTO

Comme pour tout le reste, *Easy Keto* commence par le début : définir le régime céto. Sans une base solide, il est impossible de maîtriser un régime céto avec succès.

La clé pour commencer un régime céto est de comprendre le régime céto, son fonctionnement et la façon de le suivre. Sans une compréhension de base de ce que signifie passer au régime céto, vous ne pourrez jamais réussir à perdre du poids et à prendre en charge votre santé en utilisant le régime céto.

Dans la première partie, je vais tout vous dire sur le régime céto. Cela comprend le régime céto, les avantages du régime, les effets secondaires, et plus encore. Le premier chapitre présente toutes les informations clés sur ce que signifie le régime céto.

Ensuite, je vais vous donner des conseils clés pour passer au céto. Comme les deux premières semaines d'un nouveau régime sont toujours les plus difficiles, vous avez besoin de conseils et de techniques clés pour affiner votre état d'esprit, afin de vous tenir à votre régime cétonique.

Le régime céto est devenu une mode populaire pour perdre du poids et obtenir des résultats rapides. De nombreuses personnes sautent dans le train en marche sans savoir exactement ce qu'est le régime céto, comment le maîtriser avec succès et pourquoi il fonctionne si bien.

Par conséquent, les gens passent rapidement au régime céto et l'abandonnent encore plus rapidement. Avec des périodes aussi courtes de régime cétonique, il est impossible d'obtenir les résultats escomptés. La seule façon d'obtenir les résultats durables que vous souhaitez est d'adopter un mode de vie cétonique.

Qu'est-ce que le régime Keto ?

Le régime céto est un régime pauvre en glucides. Il est similaire à d'autres régimes pauvres en glucides, mais il exige que vous mangiez encore moins de glucides que dans les autres régimes. De nombreuses personnes trouvent le régime céto incroyablement difficile à suivre en raison de la restriction de l'apport en glucides qu'il impose.

En réduisant votre consommation de glucides, vous devez compenser ces calories en consommant une grande quantité de graisses saines et de protéines. En d'autres termes, vous faites des graisses saines et des protéines la vedette de vos repas, et non des glucides.

Des aliments comme le pain, les pâtes, les pommes de terre et les carottes sont supprimés de votre alimentation, tandis que des aliments comme le steak, les avocats et les noix y sont ajoutés. Bien qu'il soit difficile d'éliminer les glucides, vous pouvez au moins continuer à manger les aliments délicieux et rassasiants que vous aimez, comme les hamburgers et le poulet.

L'aspect le plus important du régime céto est la constance. Vous ne verrez aucun résultat durable si vous faites des allers-retours dans votre régime. Bien sûr, il est permis de tricher de temps en temps, mais vous devez vous en tenir strictement à votre régime pauvre en glucides si vous voulez obtenir des résultats durables sur votre poids et votre santé.

Si vous vous en tenez strictement au régime céto, vous pouvez espérer obtenir rapidement des résultats durables. Le régime céto est très apprécié pour sa capacité à faire une différence notable en peu de temps.

La cétose - le secret du régime Keto

Vous vous demandez peut-être : "*Mais qu'est-ce qui le rend si génial ?*"
La réponse à cette question est simple : la cétose.

Notre corps est programmé pour fonctionner avec deux sources d'énergie : les graisses et le sucre (glucose). Lorsque nous suivons un régime régulier rempli de glucides, notre corps préfère fonctionner au glucose. Le glucose a besoin de l'insuline comme transporteur et traverse la barrière cerveau-sang.

Lorsque notre organisme ne dispose pas de suffisamment de glucides, il utilise naturellement les graisses comme carburant. Comme notre cerveau ne peut pas fonctionner directement avec des graisses, notre corps utilise des cétones comme carburant. Les corps cétoniques sont une excellente source de carburant, mais ils n'ont pas besoin de l'insuline comme transporteur et franchissent quand même la barrière cerveau-sang.

Le processus par lequel votre corps passe aux cétones comme source de carburant est connu sous le nom de cétose. Comme vous l'avez probablement supposé, le nom "céto" vient de la cétose, un processus métabolique dans lequel notre corps fonctionne avec des graisses et non du sucre.

Avantages du régime Keto

Comme le régime céto met votre corps en cétose, vous pouvez vous attendre à perdre plus de graisse plus rapidement lorsque vous suivez le régime céto. En effet, la cétose vous permet d'accéder plus facilement à vos réserves de graisse, ce qui facilite leur combustion.

C'est une excellente nouvelle si vous essayez de perdre du poids. Bien que votre perte de poids finisse par atteindre un plateau, les premiers mois de votre régime cétonique changeront radicalement votre poids et votre corps.

Mais le régime céto n'est pas seulement bon pour la perte de poids.

Comme les cétones n'ont pas besoin de l'insuline comme transporteur, le régime céto aide à réguler votre glycémie. Sans avoir besoin d'autant d'insuline, votre taux de glycémie peut se normaliser.

Les personnes atteintes de diabète ou de prédiabète tireront un grand profit du régime céto pour cette raison. Le régime peut les aider à réguler leur taux de glycémie afin qu'elles puissent diminuer leur consommation d'insuline et de médicaments pour la glycémie.

Un autre avantage du régime céto est que vous n'avez pas les pics et les creux des autres types de régime ou une consommation élevée de sucre. Lorsque vous consommez beaucoup de sucre, votre corps ressent une euphorie naturelle qui finit par s'effondrer. Lorsque vous diminuez votre consommation de glucides, votre corps se normalise mieux, ce qui vous permet d'avoir une sensation plus constante.

De même, on a moins faim avec le régime céto. La transformation des graisses est plus longue que celle du sucre. Cela signifie que vous vous sentez rassasié plus longtemps lorsque vous suivez un régime céto. De nombreux adeptes du régime céto apprécient cet avantage, car ils n'ont pas l'impression d'être au régime ; ils se sentent toujours rassasiés et satisfaits.

Vous trouverez ci-dessous une liste complète des avantages du régime céto :

- Réduit l'appétit
- Se sentir rassasié plus longtemps
- Perte de poids
- Diminue les triglycérides
- Augmente le cholestérol HDL
- Diminue le cholestérol LDL

- Réduit le taux de sucre et d'insuline dans le sang
- Efficace contre le syndrome métabolique

- Bénéfique pour les troubles cérébraux tels que la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

Effets secondaires

Bien que le régime céto soit principalement bénéfique pour votre santé et votre bien-être, il s'accompagne également de certains effets secondaires. Assurez-vous de reconnaître ces effets secondaires afin de ne pas vous nuire au cours du processus de perte de poids.

La plupart des personnes qui adoptent un régime céto connaissent un phénomène que beaucoup appellent la grippe céto. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un état pathologique reconnu, le passage à un régime céto peut provoquer des symptômes semblables à ceux de la grippe pendant la première semaine environ où vous suivez le régime. Vomissements, troubles gastro-intestinaux, fatigue et léthargie sont autant de signes de la grippe cétonique, bien qu'ils disparaissent généralement au bout de quelques jours.

La raison de la grippe cétonique est la période d'adaptation entre le passage du carburant sucre au carburant graisse. Votre corps se fatigue et s'épuise au cours du processus, mais il s'adapte rapidement au changement. Bien dormir, boire de l'eau et boire du thé vert matcha sont d'excellents moyens de lutter contre ces symptômes.

Les personnes suivant le régime céto ont également des diarrhées. Cela est souvent dû à une surcharge de travail de la vésicule biliaire, l'organe associé à la décomposition des graisses. La diarrhée peut également être due à un manque de fibres, un problème courant chez les personnes suivant le régime céto. Mangez des légumes ou des suppléments riches

en fibres pour atténuer cet effet.

L'un des effets secondaires les plus graves du régime céto est l'acidocétose. Bien que l'acidocétose soit peu probable chez les personnes n'ayant pas de problème de santé antérieur, celles qui ont un problème de santé antérieur peuvent en souffrir.

Les personnes souffrant de diabète de type 1 ou de type 2 ne doivent suivre le régime cétó que sous la surveillance d'un médecin en raison de cet effet secondaire.

On parle d'acidocétose lorsque l'organisme stocke trop de corps cétoniques et que le sang devient trop acide, ce qui peut causer des dommages au foie, aux reins et au cerveau. Une bouche sèche, des mictions fréquentes, des nausées, une mauvaise haleine et des difficultés respiratoires sont des signes d'acidocétose.

Voici une liste de tous les effets secondaires indésirables qui ont été signalés en raison d'un régime cétó :

- La grippe cétonique
- Insomnie
- Fatigue
- Nausées et vomissements
- Problèmes d'endurance
- Maux de tête
- Constipation
- Vertiges
- Diarrhée
- Carences en vitamines et minéraux
- Calculs rénaux
- Stéatose hépatique (foie gras)
- Hypoprotéinémie (faible taux de protéines dans le sang)

Bien que la liste des effets secondaires puisse être longue, la plupart des personnes en bonne santé ne présentent aucun symptôme autre que la grippe cétonique. Si vous êtes sûr de consommer suffisamment de vitamines et de minéraux, tout devrait bien se passer.

Le mode de vie Keto

Après avoir examiné les avantages et les inconvénients du régime céto, nous en arrivons au point principal de ce chapitre : le mode de vie céto. Contrairement à d'autres régimes, le régime céto est un régime dans lequel il faut s'engager. Faire des allers-retours ne vous permettra pas d'obtenir les résultats escomptés et vous risquez de subir des fluctuations de poids extrêmes.

Mais surtout, le régime céto ne consiste pas à avoir faim ou à être irritable. Le régime céto consiste plutôt à manger jusqu'à ce que vous soyez satisfait, mais en le faisant d'une manière saine et propice à la perte de poids. Dans cette optique, le régime céto est davantage un mode de vie qu'un régime.

En apprenant quels aliments vous pouvez manger, le régime céto devient un élément quotidien de votre vie. Il suffit de manger les aliments que vous voulez et d'éviter les glucides. C'est aussi simple que cela.

Comment aller sur Keto

Se lancer dans un régime cétogène peut être difficile au début. Il y a beaucoup de facteurs à prendre en compte, comme ce que vous pouvez manger, comment manger et comment démarrer la cétose. Dans ce chapitre, nous allons voir comment démarrer le régime cétonique pour que vous puissiez commencer à voir des résultats rapidement.

Choisissez un régime cétogène

Comme nous l'avons déjà évoqué, le régime cétogène se caractérise par une consommation élevée de graisses et de protéines et une faible consommation de glucides. Il existe

différentes versions du régime cétogène parmi lesquelles vous pouvez choisir.

Choisissez la version qui vous convient en fonction de vos besoins et de votre morphologie. Voici les quatre types de régimes cétogènes :

- Régime cétogène standard (SKD) : Le régime cétogène standard est faible en glucides avec un apport modéré en protéines et élevé en graisses. Vos macros devraient être d'environ 70% de graisses, 20% de protéines et 10% de glucides.
- Régime cétogène clinique (CKD) : Le régime cétogène clinique consiste à alterner des jours d'apport faible en glucides et des jours d'apport élevé en glucides. La plupart des gens préfèrent avoir cinq jours cétogènes, suivis de deux jours de consommation élevée de glucides.
- Régime cétogène ciblé (TKD) : Le régime cétogène ciblé vous permet d'ajouter des glucides autour des séances d'entraînement.
- Régime céto hyperprotéiné : Le régime céto riche en protéines est comme le régime cétogène standard, mais vous mangez plus de protéines. Le ratio est souvent de 60 % de graisses, 35 % de protéines et 5 % de glucides.

Si vous ne savez pas quel régime choisir, vous devriez probablement opter pour le régime céto standard. Seuls le régime céto standard et le régime hyperprotéiné ont fait l'objet d'études approfondies. Les bodybuilders et les athlètes utilisent souvent le régime céto clinique et le régime céto ciblé.

Ce que vous pouvez manger

Quel que soit le régime céto que vous choisissiez, vous aurez un apport

faible en glucides et un apport élevé en graisses. Le rapport exact dépendra de votre organisme et du régime que vous choisirez.

Recherchez toujours des aliments riches en graisses saines. Vos repas doivent tourner autour des graisses et des protéines, et non des glucides. Cela ne vous donne pas pour autant une excuse pour manger autant de beurre ou de lard que vous le souhaitez. Les aliments transformés et les graisses malsaines sont toujours mauvais pour la santé.

Recherchez plutôt les types d'aliments suivants pour planifier vos repas :

- **Viande** : viande rouge, steak, jambon, bacon, agneau et volaille.
- **Poissons gras** : maquereau, saumon, truite et thon.
- **Œufs** : œufs entiers pasteurisés ou oméga-3
- **Beurre et crème** : beurre d'herbe et crème épaisse
- **Fromage** : fromages non transformés comme le cheddar, le colby jack, le fromage à la crème, le bleu, le chèvre ou la mozzarella.
- **Noix et graines** : amandes, noix, graines de lin, graines de chia, etc.
- **Avocats** : avocats ou guacamole
- **Légumes à faible teneur en glucides** : légumes verts, oignons et poivrons.
- **Condiments** : sel, poivre, épices et herbes aromatiques.

Le moyen le plus simple de respecter un régime cétogène est de recourir à des aliments à un seul ingrédient. Par exemple, préparez un plat de poulet en utilisant uniquement du poulet et des herbes, et accompagnez-le d'un légume vert ou d'un morceau de fromage. Cette approche à un seul ingrédient est plus facile à réaliser dans le cadre d'un régime cétogène et vous permet de faire des économies.

Ce que vous ne pouvez pas manger

Dans le cadre d'un régime cétonique, vous devez limiter votre consommation de glucides et de sucre. Si vous ne le faites pas, votre corps ne pourra pas entrer en cétose, ce qui va à l'encontre de l'objectif du régime. Voici les aliments à éviter lors d'un régime cétó :

- **Aliments sucrés** : sodas, jus de fruits, bonbons, gâteaux, glaces, desserts, etc.
- **Céréales ou amidons** : produits à base de blé, riz, pâtes, céréales, pain, etc.
- **Fruits** : tous les fruits sauf les baies en petites portions
- **Haricots ou légumineuses** : pois, haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.
- **Légumes-racines/tubercules** : pommes de terre, patates douces, carottes, etc.
- **Produits pour régime pauvre en graisses** : mayonnaise pauvre en graisses, beurre pauvre en graisses, etc.
- **Condiments riches en sucre** : BBQ, moutarde au miel, teriyaki, ketchup, etc.
- **Graisses malsaines** : aliments transformés, huiles végétales, mayonnaise, etc.
- **Alcool** : bière, vin, liqueur et boissons mélangées.
- **Aliments pour régime sans sucre** : bonbons, sirops, puddings, desserts, etc. sans sucre.

Ce n'est pas la fin du monde si vous mangez ces aliments de temps en

temps. Après tout, notre corps a besoin d'un peu de sucre. Cependant, limitez votre consommation

de ces éléments afin que votre corps puisse démarrer la cétose et que vous ne fassiez pas le yo-yo dans votre régime.

Démarrage de la cétose

La cétose est le processus par lequel votre organisme utilise les graisses comme carburant au lieu du sucre. Le régime céto oblige votre organisme à se mettre en cétose pendant une période plus longue. Bien que l'entrée en cétose puisse être fastidieuse et ennuyeuse au début, elle vous aidera à perdre du poids rapidement, et les légers symptômes de la grippe ne devraient pas durer plus de quelques jours.

Évidemment, vous devez éliminer les glucides pour entrer en cétose. L'une des façons d'y parvenir est de passer immédiatement au régime cétonique. Cela signifie que vous devez limiter votre consommation de glucides à 20 à 50 grammes par jour.

Si vous voulez entrer en cétose plus rapidement, vous pouvez toujours essayer un jeûne à court terme. De nombreuses personnes entrent légèrement en cétose entre le dîner et le petit-déjeuner. Cela est dû au fait que vous ne mangez pas pendant les heures où vous dormez.

Vous pouvez tirer le meilleur parti de ce fait en essayant le jeûne intermittent avec votre régime céto. Le jeûne intermittent consiste à manger pendant 8 heures par jour et à jeûner pendant les 16 autres heures. Il s'agit d'un excellent moyen de donner un coup de fouet à votre cétose d'une manière sûre et efficace.

Le jeûne extrême est malsain pour votre corps. Vous avez besoin de calories et de nourriture pour vivre. Le jeûne intermittent, en revanche, est sans danger car vous mangez tous les jours. Bien que jeûner pendant 16 heures puisse être gênant au début, la plupart des organismes s'y

adaptent en quelques jours. De nombreux adeptes du jeûne intermittent choisissent de manger entre 12 heures et 20 heures, bien que l'heure exacte n'ait pas d'importance.

Conseils pour aller sur Keto

Une fois que vous avez décidé du régime céto que vous voulez suivre et que vous vous y engagez, il est peut-être temps de commencer à essayer votre régime céto. Avant de commencer, vous voudrez peut-être trouver un moyen d'intégrer ces techniques dans votre routine pour rendre le processus de passage à un régime céto un peu plus facile :

Planifiez vos repas sur

L'élimination des glucides peut être difficile au début, simplement parce qu'ils sont la vedette de la plupart des régimes occidentaux. Adaptez-vous au régime céto en planifiant tous vos repas. Cela inclut le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner et les collations. Ne laissez pas le hasard décider, car il pourrait être plus difficile de suivre votre régime céto si vous le faites.

La deuxième partie est entièrement consacrée à la planification des repas, je n'y consacrerai donc pas beaucoup de temps.

Rendez le site amusant

La plupart des gens pensent aux régimes et soupirent. Essayez de rendre votre régime céto amusant pour que vous puissiez vous y tenir plus longtemps. Se procurer un livre de recettes céto ou le faire avec vos amis peut être un excellent moyen de rendre le régime plus amusant et engageant. Plus vous le rendez amusant, plus le régime est gratifiant. Sans compter qu'il sera plus facile de s'y tenir si vous le rendez amusant.

Si vous aimez cuisiner, essayez de trouver des versions céto de vos plats préférés. C'est un excellent moyen de garder le plaisir et la fraîcheur. Si vous n'aimez pas cuisiner, alors il est peut-être temps de commencer.

Essayez le jeûne intermittent

Comme je l'ai déjà mentionné, le jeûne intermittent est un excellent moyen de relancer la cétose. Même après avoir atteint la cétose, essayez tout de même d'intégrer le jeûne intermittent dans votre vie quotidienne. Le jeûne intermittent associé à la cétose est un excellent moyen de voir les résultats de la perte de poids rapidement. En même temps, ils sont également sains à utiliser ensemble.

Écoutez votre corps

De nombreuses personnes favorables au régime céto ne vous disent pas ceci : vous devez écouter votre corps. Tout le monde n'a pas besoin de la même quantité de glucides.

Certaines personnes auront besoin de plus que d'autres. Votre objectif ne doit jamais être d'éliminer tous les glucides.

Écoutez d'abord et avant tout votre corps. L'objectif de tout régime doit être de vous rendre plus sain, pas plus malade. Si votre corps ne se sent pas bien, vous devez adapter votre régime pour vivre la version la plus saine et la plus heureuse possible de vous-même.



PART 2
MEAL PLANNING

PARTIE 2 - PLANIFICATION DES REPAS

La planification des repas consiste à planifier à l'avance les repas et les collations que vous allez manger. En fonction de votre emploi du temps, vous pouvez soit planifier vos repas mais les préparer le jour même, soit préparer tous les repas à l'avance, les mettre au congélateur et les réchauffer plus tard dans la semaine.

Quelle que soit l'approche que vous préférez, la planification des repas est un excellent moyen de vous assurer de respecter votre régime, même les jours où vous vous sentez fatigué.

Dans la deuxième partie, nous allons voir comment planifier les repas et vous donner des idées de plans de repas. Inspirez-vous de la deuxième partie pour commencer votre parcours de régime cétogène d'une manière amusante, passionnante et facile à suivre.

Comment planifier un repas

Vous arrive-t-il de penser que vous allez manger sainement, mais vos plans sont déréglés par une semaine chargée ? Que vous ayez eu une journée de travail chargée ou que vous ne vous sentiez pas bien, il peut être difficile de respecter votre régime alimentaire lorsque les réalités de la vie frappent à votre porte. C'est là que la planification des repas entre en jeu.

La planification des repas élimine une grande partie du stress et de la pression liés à la préparation de vos repas. Elle vous oblige à planifier vos repas afin de ne pas avoir à penser à la nourriture pendant vos journées de travail ou vos journées chargées. Quel que soit le régime que vous préférez, la planification des repas est un excellent moyen de s'y tenir et de se responsabiliser pour manger sainement.

Dans ce chapitre, nous allons voir ce que signifie la planification des repas.

Bien que vous ayez probablement déjà une idée générale de ce que c'est, ce chapitre entre dans le détail afin que vous puissiez commencer à planifier vos repas dès maintenant.

Planification des repas et préparation des repas

La planification des repas consiste à planifier vos repas à l'avance. La plupart des gens aiment planifier leurs repas le samedi ou le dimanche, lorsqu'ils n'ont pas trop de travail. Il est ainsi beaucoup plus facile de manger sainement les jours où vous êtes occupé par le travail et les autres pressions de la vie.

Pour planifier vos repas, déterminez les repas et les collations que vous avez l'intention de manger pendant la semaine. Selon ce que vous avez dans votre garde-manger, vous devrez peut-être aller à l'épicerie pour vous procurer des ingrédients ou des articles. Vous pouvez noter les recettes ou les idées pour la semaine, afin de ne pas les oublier plus tard.

La beauté de la planification des repas est que vous avez amplement le temps de déterminer ce que vous voulez manger. Cela vous laisse tout le temps de chercher en ligne ou sur Pinterest les idées délicieuses que vous mourrez d'envie d'essayer.

Certaines personnes aiment aller plus loin dans la planification des repas et essayer de préparer des repas. La préparation des repas consiste à préparer les repas à l'avance. La plupart des gens préparent des repas le dimanche et les mettent ensuite au congélateur. Au fil de la semaine, vous mettez les repas congelés au micro-ondes ou au four pour préparer rapidement et facilement des repas maison.

La préparation des repas est idéale pour ceux qui savent qu'ils auront une semaine chargée. Cela signifie que vous n'aurez pas à prendre le temps de préparer les repas par la suite.

Étapes pour créer un bon plan de repas

Créer un plan de repas est assez facile. Il ne faut vraiment que quatre étapes, et vous en faites déjà la plupart. Il se peut simplement que vous ne les fassiez pas de manière aussi organisée ou centrée sur le régime cétonique que je le recommande.

1. Trouver des recettes

Lorsque vous planifiez vos repas, vous devez penser à vos recettes à l'avance. Recherchez dans les livres de cuisine céto ou en ligne des recettes céto que vous pouvez essayer. N'oubliez pas de rechercher des recettes riches en graisses et pauvres en glucides.

La seule façon de suivre votre régime est de trouver que manger céto est agréable et satisfaisant. Essayez différentes recettes pour trouver vos préférées. Ne mangez pas la même chose tous les jours, car vous vous en lasserez rapidement et vous risquerez de souffrir de carences en minéraux.

Essayez une variété de recettes pour vous sentir heureux, rassasié et satisfait de votre régime. Je vous propose des recettes à la fin de ce livre, mais n'hésitez pas à chercher en ligne d'autres sources et recettes.

Si vous avez un repas préféré, essayez d'en trouver une version céto. Aujourd'hui, il existe tellement d'options qui vous permettent de manger exactement ce que vous voulez tout en maintenant votre régime. N'oubliez pas : le régime céto est un mode de vie. Essayez de l'intégrer à votre vie du mieux que vous le pouvez.

En plus de vos repas, prévoyez également des collations et des desserts. De nombreux glucides et calories sont cachés dans les en-cas. Évitez de trop manger en planifiant vos repas en conséquence.

2. Recettes cibles pour vos ratios

Une fois que vous savez quelles recettes pourraient vous intéresser, établissez un plan hebdomadaire pour le déroulement de vos repas. Il s'agit notamment de choisir des recettes qui correspondent aux ratios que vous souhaitez atteindre. Veillez à ce que votre plan hebdomadaire

comprenez une variété de vitamines et de minéraux pour vous maintenir en bonne santé.

Par exemple, si vous mangez des épinards et du poulet le lundi, vous pouvez opter pour un steak et des poivrons le mardi. Vous pourrez ainsi vous réjouir d'une variété de plats qui sont également sains et pleins de graisses et de vitamines.

3. Obtenir des ingrédients

Une fois que vous avez décidé des repas que vous avez l'intention de préparer pendant la semaine, achetez tous les ingrédients et les articles à l'avance. Attendre le jour même pour acheter vos ingrédients est un moyen infaillible de gâcher votre régime, car il y a des jours où vous n'avez pas envie d'aller à l'épicerie.

Vous pouvez même marquer à l'avance les repas pour lesquels les ingrédients vont avec. Ainsi, il sera très facile de cuisiner les repas le moment venu.

Quel que soit le mode de conservation de vos ingrédients, veillez simplement à vous les procurer à l'avance pour être plus motivé à cuisiner par la suite.

4. Préparer les repas

Vous devrez préparer vos repas à un moment donné. Si vous n'avez pas une semaine chargée et que vous aimez cuisiner, préparez vos repas le jour même. C'est un excellent moyen de conserver des aliments frais et savoureux pour votre vie.

D'un autre côté, il peut y avoir des semaines où vous savez que vous serez trop occupé pour préparer des repas. Allez-y et préparez vos repas pour ne plus avoir à vous en soucier par la suite. Préparez les repas comme vous le feriez normalement, mais conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur pour pouvoir les réchauffer plus tard dans la semaine.

Le secret de la préparation des repas est de s'assurer que vous préparez suffisamment de nourriture pour toute la semaine. Vous pouvez également opter pour deux repas différents afin de ne pas manger la même chose tous les jours de la semaine.

Plan de repas Idées

La planification des repas pour le régime céto peut être stressante au début. J'ai rassemblé quelques idées de plans de repas pour rendre le processus un peu plus facile. Dans ce chapitre, je vous explique comment créer un plan de repas. Cela inclut l'examen de vos ratios et de la variété des aliments.

Si vous considérez votre plan de repas comme un moyen d'élaborer une stratégie pour votre régime, vous aurez plus de chances de vous y tenir. Voici comment créer un plan de repas que vous respecterez et dont vous tirerez le meilleur parti :

Petit-déjeuner

Bien que le régime céto soit pauvre en glucides, vous en consommerez quand même. Vous ne pouvez pas supprimer complètement les glucides de votre alimentation tout en restant en bonne santé. Le petit-déjeuner est le meilleur moment pour incorporer des glucides dans votre journée. En mangeant vos glucides plus tôt dans la journée, vous pourrez les brûler et entrer en cétose pendant la nuit.

Même si le petit-déjeuner est un bon moment pour manger des glucides, essayez également d'y ajouter des graisses, car elles vous rassasient plus longtemps. Si vous les mangez le matin, vous aurez moins tendance à grignoter tout au long de la journée.

Pour une idée de repas de petit-déjeuner géniale, pensez à une petite portion de baies associée à une saucisse et un œuf du matin. Ainsi, votre petit-déjeuner sera riche en graisses et en protéines tout en étant rafraîchissant grâce aux baies.

Vous pouvez également incorporer de l'avocat dans votre petit-déjeuner. Ces fruits sont parfaits pour le régime céto et ont un goût délicieux. Les avocats sont parfaits pour ajouter une texture crémeuse à presque tout. Saupoudrez l'assaisonnement Everything But The Bagel pour ajouter une touche savoureuse à l'avocat.

Déjeuner

Comme pour le petit-déjeuner, vous pouvez ajouter des glucides à votre déjeuner. Cependant, si vous avez mangé des glucides au petit-déjeuner, il est préférable de les éviter le reste de la journée. De nombreuses personnes préfèrent opter pour un bon légume accompagné de protéines au déjeuner, car il vous rassasiera sans vous gaver. Essayez d'éviter de trop manger pendant le déjeuner pour garder votre énergie pendant la mi-journée.

Pensez à ajouter du poulet grillé ou un poisson gras à votre déjeuner. Ces aliments riches en graisses sont savoureux et rassasiants, mais ils ne vous laisseront pas non plus sur votre faim. En accompagnement, pensez à une petite portion de légumes verts. Ces légumes vous apporteront quelques glucides, mais surtout des fibres, des vitamines et des minéraux.

Vous pouvez préparer vos déjeuners afin de ne pas avoir à les faire le matin même. Cela rendra vos matinées plus faciles et vous encouragera à manger des aliments plus sains pour le déjeuner plutôt que de la restauration rapide.

Dîner

Essayez d'éviter les glucides la nuit. Comme vous jeûnez pendant votre sommeil, assurez-vous de ne pas avoir d'excès de glucides dans votre organisme afin de pouvoir entrer en cétose pendant la nuit. Recherchez des repas riches en graisses et en protéines pour le dîner.

Si vous avez suivi nos autres idées de plan de repas, vous devez éviter les glucides au dîner. Privilégiez plutôt les aliments extrêmement riches en graisses, comme la viande rouge ou le porc.

Accompagnez la viande de fromage ou de poivrons pour des

accompagnements à faible teneur en glucides. Vous pouvez également envisager d'ajouter de l'avocat au dîner.

Les jours où vous n'avez pratiquement pas mangé de glucides et où vous avez fait beaucoup d'exercice, vous pouvez tout à fait vous récompenser avec une friandise cétonique après

le dîner. Il existe des glaces et des desserts céto que vous pouvez essayer ces jours-là.

Snacks

Vous avez probablement faim tout au long de la journée. Au lieu de manger des chips ou un autre aliment transformé et riche en glucides, optez pour des noix ou des graines. Les amandes et les noix sont d'excellentes options car elles sont rassasiantes, savoureuses et saines. Vous pouvez également opter pour des choses comme un poivron fraîchement coupé en tranches avec du fromage frais.

Si vous aimez absolument les chips, alors vous pouvez préparer à l'avance vos propres chips céto. L'avocat et le fromage sont deux ingrédients qui sont souvent utilisés pour les chips keto. Ces chips seront toujours savoureuses, salées et croustillantes, mais elles ne seront pas remplies de glucides.

Lorsque vous planifiez vos collations, veillez à ce qu'elles soient pauvres en glucides et rassasiantes. Si vous ne mangez que des poivrons, par exemple, vous aurez rapidement faim à nouveau. En associant les légumes à un produit comme le fromage frais, vous serez rassasié sans rompre votre régime.



PART 3
RECIPES

PARTIE 3 - RECETTES

Les recettes sont ce qui fait ou défait un régime, et cela inclut le régime céto. Recherchez des recettes amusantes et faciles à réaliser pour ajouter un peu de piment à votre régime. Plus votre alimentation est fade, moins vous avez de chances de respecter votre régime.

Dans la troisième partie, je vous propose une variété de recettes à essayer pour votre régime céto. J'ai séparé les recettes en petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collations pour faciliter la recherche de recettes adaptées à vos besoins. Si vous avez des allergies, vous pouvez chercher des substituts en ligne.

Pour chaque type de repas, j'ai fourni mes trois recettes céto préférées. Ces recettes sont toutes délicieuses, faciles à faire, et céto-friendly. Let's dig in !

Recettes - Petit-déjeuner

Comme vous l'avez probablement entendu, le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. C'est le moment où vous faites le plein d'énergie pour la journée afin de pouvoir l'aborder avec confiance et force. Sans petit-déjeuner, vous n'aurez pas l'énergie nécessaire pour accomplir toutes vos tâches.

Bien que le petit déjeuner soit le meilleur moment pour incorporer quelques glucides faibles, vous voulez toujours avoir un repas principalement axé sur les graisses et les protéines. Ici, je vais vous donner quelques recettes de petit-déjeuner céto à essayer.

Céto Céréales

Ce n'est pas parce que vous suivez un régime céto que vous devez renoncer à l'aliment de base classique du petit-déjeuner : les céréales. Voici une délicieuse recette de céréales qui est parfaite pour ceux qui suivent un régime céto :

Ingrédients

- Vaporisateur de cuisson
-
- 1 tasse de noix de 1.1 à 1.1 en morceaux
-
- 1/4 de tasse de graines de s s s s s e s
- 2 2 cu.à c. de graines de lin
-
- 1/2 cuillère à café de clou de girofle moulu
- 1 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
- 1/2 cuillère à café de sel kosher
- 1 grand blanc d'œuf
- 1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue

Directions

1. Préchauffer le four à 360 degrés.
2. Graisser une plaque à pâtisserie avec un spray de cuisson.

3. Mélangez les amandes, les noix, les flocons de noix de coco, les graines de sésame, les graines de lin et les graines de chai dans un grand bol.
4. Ajoutez les clous de girofle, la cannelle, la vanille et le sel.
5. Dans un autre bol, battre le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Incorporer au mélange de granola.
6. Ajoutez l'huile de noix de coco au mélange.
7. Versez sur la plaque de cuisson préparée et étalez-la en une couche uniforme.
8. Faire cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit doré. Remuer à mi-cuisson.
9. Laissez refroidir avant de servir.

Purée de chou Browns

Les pommes de terre rissolées sont l'un des meilleurs aliments de base du petit-déjeuner. Je sais ce que vous pensez. Il est impossible que le chou ait le même goût que les pommes de terre rissolées, mais cette recette le fait. Avec cette recette, vous aurez l'impression de manger un petit-déjeuner classique et copieux tout en respectant votre régime alimentaire.

Ingrédients

- 2 gros œufs
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel kosher

- Poivre noir fraîchement moulu

- 2 tasses de chou râpé
-
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

Directions

1. Fouettez les œufs, la poudre d'ail et le sel dans un grand bol. Assaisonnez le tout avec du poivre noir.
2. Ajouter le chou et l'oignon au mélange d'œufs et mélanger.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
4. Répartissez le mélange de chou en quatre galettes dans le moule. Aplatissez-les en les pressant avec une spatule.
5. Faites-les cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
6. Servez avec des œufs, du bacon ou un autre aliment de votre choix.

Petit-déjeuner céto Cups

Que vous soyez céto ou non, cette recette est copieuse et délicieuse. Elle peut être une excellente option si vous avez des invités qui viennent.

Ingrédients

- 2 lb de porc haché
- 1 cuillère à soupe de thym fraîchement haché

- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de sel kosher
- Poivre noir fraîchement moulu
- 2 1/2 tasse d'épinards frais hachés
-
- 12 œufs
- 1 c.à.s. de ciboulette fraîche hachée

Directions

1. Préchauffez le four à 400 degrés Fahrenheit.
2. Combiner le porc haché, le thym, l'ail, le paprika, le cumin et le sel dans un grand bol. Assaisonner de poivre.
3. Ajoutez le mélange dans un moule à muffins de façon à ce que le porc se presse sur les côtés pour créer une tasse.
4. Répartissez uniformément les épinards et le fromage et placez-les dans la tasse.
5. Casser un œuf sur le dessus de chaque tasse.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

7. Faites cuire pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient pris et que la saucisse soit bien cuite.
8. Saupoudrer de ciboulette sur le dessus et servir.

Recettes - Déjeuner

Pour vos recettes de déjeuner céto, vous voulez obtenir un bon coup de pouce énergétique pour la journée sans vous sentir trop plein ou léthargique en milieu d'après-midi. Voici quelques excellents déjeuners à essayer qui sont également compatibles avec le régime cétonique :

Avocats farcis de tacos

Si vous êtes nouveau dans le régime céto, vous allez apprendre à aimer les avocats. Ils sont un excellent aliment à associer à n'importe quel repas. Cet avocat farci de tacos est un excellent choix pour le déjeuner et rendra vos collègues jaloux de leurs déjeuners ennuyeux.

Ingrédients

- 4 avocats mûrs
- Jus d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon moyen, haché
- 1 lb de bœuf haché

- 1 paquet d'ass ass assaisonnement taco
- Sel Kosher
- Poivre noir fraîchement moulu
-
- 1/2 tasse de laitue râpée
- 1/2 tasse de tom tom tom tom tom tom tom tom en quart de section
- De la sur crème, pour la sur crème

Directions

1. Coupez les avocats en deux et retirez le noyau.
2. À l'aide d'une cuillère, prélevez un peu d'avocat afin de créer un puits plus grand.
3. Coupez l'avocat que vous avez retiré avec la cuillère et mettez-le de côté pour plus tard.
4. Pressez le jus de citron vert sur tous les avocats. Cela les empêchera de brunir.
5. Chauffer une poêle moyenne à feu moyen. Ajouter l'huile.
6. Ajoutez l'oignon dans la poêle et faites-le cuire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.

7. Ajouter le bœuf haché et l'assaisonnement pour tacos. Défaire la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
9. Faites cuire pendant environ 6 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rose.
10. Retirez du feu et égouttez la graisse.
11. Remplir chaque avocat de bœuf.
12. Ajoutez l'avocat coupé, le fromage, la laitue, la tomate et la crème aigre par-dessus le bœuf.
13. Servez et mangez.

Laitue aux crevettes Buffalo Wraps

Cette recette de wraps à la laitue aux crevettes Buffalo va rapidement devenir votre déjeuner préféré. Il emballe une grande saveur sans ruiner votre régime alimentaire. Ceux qui ne sont pas sur le céto vont également aimer ce repas.

Ingrédients

- 1/4 c.c. beurre
- 2 gousses d'ail, émincées
-
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge

-
- Sel Kosher
- Poivre noir fraîchement moulu
-
- 1/4 de l'o oignon rouge, finement haché
-
-

Directions

1. Commencer par préparer la sauce Buffalo. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail au beurre fondu une fois qu'il a été complètement fondu. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit odorant, ce qui correspond normalement à environ une minute.
3. Ajouter la sauce piquante au beurre à l'ail et remuer pour combiner.
4. Tournez le feu à faible intensité.
5. Pendant que la sauce Buffalo est sur un brûleur à feu doux, prenez une autre grande poêle et faites chauffer l'huile à feu moyen.
6. Ajouter les crevettes dans la poêle et assaisonner de sel et de poivre.
7. Faire cuire pendant environ 2 minutes par côté, ou jusqu'à ce que la chair soit rose et opaque.

8. Éteindre le feu et ajouter la sauce Buffalo dans la poêle à crevettes.
Mélanger pour enrober les crevettes.
9. Laver et préparer les feuilles de romaine.
10. Ajoutez une boule de crevettes à chaque feuille de romaine.
11. Garnir d'oignon rouge, de céleri et de fromage bleu.
12. Servez et mangez.

Salade de chou-fleur chargée

Le déjeuner préféré de certaines personnes est une pomme de terre au four ou des quartiers de pommes de terre chargés. Cette salade de chou-fleur a le même goût qu'une pomme de terre chargée, mais sans l'excès de glucides.

Ingrédients

-
- 6 tranches de bacon
- 1/2 tasse sur crème crème sur sur crème
-
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- Sel Kosher

- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 1/2 tasse de cheddar râpé
- 1/4 de tasse de cib cib cib cib finement ha ha ha ha

Directions

1. Faire bouillir environ 1/4 de pouce d'eau dans une grande poêle.
2. Ajouter le chou-fleur et couvrir la casserole. Laissez le chou-fleur cuire à la vapeur pendant environ 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Égouttez et laissez le chou-fleur refroidir pendant que vous préparez les autres ingrédients.
4. Faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant dans une poêle à feu moyen. Cela prendra environ 3 minutes par côté.
5. Transférez le bacon dans une assiette recouverte de papier absorbant. Egouttez et hachez le bacon.
6. Fouetter la crème sure, la mayonnaise, le jus de citron et la poudre d'ail dans un grand bol.
7. Ajouter le chou-fleur dans le bol et remuer délicatement.
8. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
9. Incorporer le bacon, le cheddar et la ciboulette.
10. Vous pouvez les servir chauds ou à température ambiante.

Recettes - Dîner

De tous les repas, c'est le dîner que beaucoup de gens attendent avec le plus d'impatience. C'est un excellent moyen de se récompenser de sa journée de travail et d'efforts. Voici quelques bonnes recettes de dîner céto à essayer :

Mac & fromage céto

Les macaronis au fromage sont le plat préféré de beaucoup de gens, mais ils ne sont pas du tout adaptés aux personnes suivant un régime céto. Cette recette de macaronis au fromage à la cétone offre le même goût de fromage que les macaronis au fromage ordinaires, sans culpabilité.

Ingrédients

Mac & Cheese

- Beurre, pour le plat de cuisson
- 2 têtes moyennes de chou-f 2 en tête, découp découp en fleur en 2 têtes en 2 têtes en 2 têtes en 2 têtes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel Kosher
- 1 tasse crème crème épaisse
- 6 oz. de fromage à la crème, coupé en cubes
- 4 tasses de cheddar râpé

- 2 tasses de mozzarella râpée

- 1 cuillère à soupe de sauce piquante (facultatif)
- Poivre noir fraîchement

moulu Garniture

- 4 oz. de couennes de porc, écrasées
-
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
-

Directions

1. Préchauffez le four à 375 degrés Fahrenheit.
2. Beurrer un plat de cuisson de 9 par 13 pouces. Mettre de côté.
3. Ajouter le chou-fleur et deux cuillères à soupe d'huile dans un grand bol et mélanger. Assaisonner avec du sel.
4. Étendre le chou-fleur sur deux grandes plaques à pâtisserie. Faire rôtir pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement bruni.
5. Pendant que le chou-fleur rôtit, préparez la crème. Faites chauffer la crème dans une grande casserole à feu moyen.
6. Portez à ébullition puis réduisez le feu à doux.
7. Ajouter les fromages et remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Retirer du feu.

8. Ajouter la sauce piquante et assaisonner de sel et de poivre.
9. Incorporer le chou-fleur rôti.
10. Déposer le mélange dans le plat de cuisson préparé.
11. Mélanger la couenne de porc, le parmesan et l'huile dans un bol moyen. Saupoudrer sur le chou-fleur et le fromage.
12. Faites cuire au four pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
13. Vous pouvez mettre le four à griller pendant environ 2 minutes après.
14. Garnir de persil.
15. Servez et mangez.

Poulet frit Keto

Même si le poulet est un bon ingrédient pour ceux qui suivent un régime céto, le poulet frit est évité à cause de la pâte à frire remplie de glucides. Ce poulet frit adapté au régime céto est délicieux et savoureux, mais il ne contient pas de glucides excessifs.

Ingrédients

Poulet

- 6 poitrines de poulet avec os et peau (environ 4 livres)
- Sel Kosher

- Poivre noir fraîchement moulu
- 2 gros œufs
-
-
- 1 1/2 tasse de cro cro cro cro cro cro de porc finement écrasé
-
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à

café de paprika

Sauce

- 1/2 tasse (de may de)
- 1 1/2 cuillère à café de sauce piquante

Directions

1. Préchauffez le four à 400 degrés Fahrenheit.
2. Tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Éponger le poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Fouetter les œufs et la crème épaisse dans un bol peu profond.

5. Dans un autre bol, mélanger la farine d'amande, la couenne de porc, le parmesan, la poudre d'ail et le paprika. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Trempez un morceau de poulet à la fois dans le mélange d'œufs et dans le mélange de farine d'amande.
7. Pressez la farine d'amande dans le manteau. Placez-les sur la plaque à pâtisserie préparée.
8. Faites cuire pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et que la température interne soit de 165 degrés Fahrenheit.
9. Pendant que le poulet cuit, mélangez la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol de taille moyenne. Vous pouvez ajuster la quantité exacte de sauce piquante en fonction de votre niveau de piquant préféré.
10. Servez le poulet chaud.

Boulettes de viande Keto

Même si les boulettes de viande sont riches en graisses et en protéines, les boulettes de viande traditionnelles doivent être évitées sur keto car elles utilisent de la farine comme agent liant. Cette recette de boulettes de viande, cependant, utilise du fromage à la place de la farine, ce qui en fait une alternative favorable au céto.

Ingrédients

Boulettes de viande

- 1 lb de bœuf haché
- 1 gousse d'ail émincée

-
-
- 2 cuillères à soupe de persil fraîchement haché
- 1 grand œuf, battu
- 1 cuillère à café de sel kosher
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile

d'olive extra-vierge Sauce

- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail é é é é é é é é
- 1 boîte de tomates concassées (28 oz)
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel Kosher
- Poivre noir fraîchement moulu

Directions

1. Mélanger le bœuf, l'ail, la mozzarella, le parmesan, le persil, l'œuf, le sel et le poivre dans un grand bol.

2. Formez le mélange en 16 boulettes de viande.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
4. Ajouter les boulettes de viande dans la poêle. Les faire cuire pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. Tourner de temps en temps.
5. Retirer les boulettes de viande de la poêle et les déposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
6. Ajouter l'oignon dans la même poêle que celle où vous avez fait cuire les boulettes de viande et faire cuire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
7. Ajouter l'ail pendant encore une minute environ. Ajouter les tomates et l'origan. Assaisonner avec du sel et du poivre.
8. Remettez les boulettes de viande dans la poêle et couvrez-la pour que les boulettes de viande puissent mijoter dans la sauce. Laissez mijoter pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
9. Garnir de parmesan et servir.

Recettes - Snacks

Tout au long de la journée, vous pouvez avoir besoin d'un petit remontant sous la forme d'une collation. Ces collations sont des options intéressantes à avoir sous la main parce qu'elles sont savoureuses et compatibles avec le régime céto.

Chips à l'avocat

Les chips sont facilement l'une des meilleures options de collation. Leur saveur salée et leur croquant satisfaisant en font les préférées de beaucoup. Malheureusement, la plupart

Les chips ne conviennent pas au régime céto. Pour les amateurs de chips, voici une excellente option de chips céto à base d'avocats !

Ingrédients

- 1 gros avocat mûr
-
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café d'assaisonnement italien
- Sel Kosher
- Poivre noir fraîchement moulu

Directions

1. Préchauffez le four à 325 degrés Fahrenheit.
2. Tapissez deux grandes plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Écraser l'avocat à la fourchette jusqu'à ce qu'il soit lisse dans un bol de taille moyenne.
4. Ajouter le parmesan, le jus de citron, la poudre d'ail et l'assaisonnement italien au mélange d'avocats écrasés. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Placez de grandes cuillères à café d'avocat sur la plaque de cuisson. Laissez un espace d'environ 10 cm entre chaque boule.

6. Aplatissez chaque cuillère de manière à ce qu'elle fasse environ 10 cm de large. Pour ce faire, vous pouvez utiliser le dos d'une cuillère ou une tasse à mesurer.
7. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
8. Laissez refroidir et servez à température ambiante.

Glace Keto Crème

Même les meilleurs des meilleurs diététiciens ont besoin d'une boule de glace de temps en temps. Voici une excellente recette de crème glacée céto que vous pouvez essayer la prochaine fois que votre dent sucrée demande à être satisfaite.

Ingrédients

- 2 boîtes de lait de coco (15 oz)
- 2 tasses de crème épaisse
-
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
- Pincée de sel kosher

Directions

1. Refroidissez le lait de coco au réfrigérateur pendant au moins trois heures, mais il est préférable de laisser le lait de coco au réfrigérateur toute la nuit.

2. Préparez la noix de coco fouettée : Versez la crème de coco dans un grand bol. Laissez le liquide dans la boîte.

3. Utilisez un batteur à main pour battre la crème de noix de coco jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse. Mettez de côté.
4. Préparez la crème fouettée : Battez la crème épaisse dans un grand bol séparé à l'aide d'un batteur à main. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle ramollisse et forme un pic.
5. Incorporez l'édulcorant et la vanille au mélange de crème fouettée.
6. Incorporez la noix de coco fouettée à la crème fouettée.
7. Déplacez le mélange dans un moule à pain.
8. Mettez le moule à pain au congélateur pendant environ 5 heures, ou jusqu'à ce qu'il soit solide.
9. Servir et manger une fois solide.

Bombes au bacon et au guac

Bacon et avocat : deux des ingrédients préférés des personnes suivant un régime céto. Cette bombe de guacamole au bacon est délicieuse, super savoureuse, et est garantie pour vous garder plein et satisfait. Voici comment le préparer :

Ingrédients

- 12 tranches de lard, cuites et ém ém ém ém ém ém émises
- 2 avocats dén dénoyautés, é pelés et en purée
- 6 oz. de fromage à la crème, ramolli

- Jus d'un citron vert

- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 d'oignon rouge, émincé
- 1 petit jalapeno (épépiné si vous préférez moins de chaleur), haché
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîchement hachée
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de poudre de chili
- Sel Kosher
- Poivre noir fraîchement moulu

Directions

1. Faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant et l'émietter. Mettre de côté.
2. Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des tranches de bacon, dans un grand bol.
3. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit presque lisse. Quelques morceaux sont acceptés. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Placez le mélange au réfrigérateur pendant environ 30 minutes pour qu'il se raffermisse légèrement.
5. Une fois que le mélange s'est raffermi, placez le bacon émietté sur une grande assiette.

6. Utilisez une petite cuillère à biscuits pour déposer le mélange de guacamole sur le bacon.
7. Roulez le mélange sur le bacon de façon à ce qu'il soit enrobé de bacon.
8. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez utilisé tout le guacamole et le bacon.
9. Conservez-les au réfrigérateur.



CONCLUSION

CONCLUSION

Le régime céto est un régime extrêmement pauvre en glucides qui remplace les glucides par des graisses et des protéines. C'est un excellent moyen d'obtenir rapidement des résultats pour perdre du poids et devenir une version plus saine de vous-même. En créant un plan de repas et en suivant des recettes céto, vous pouvez espérer perdre du poids en peu de temps.

Ceci étant dit, vous ne verrez pas de résultats du jour au lendemain. Il vous faudra quelques semaines pour constater une différence notable. Ne vous découragez pas dans l'intervalle. Au contraire, restez concentré sur vos résultats et n'abandonnez pas. Si vous vous en tenez strictement à un régime céto, vous finirez par obtenir des résultats.

En outre, assurez-vous d'être à l'écoute de votre corps. Il peut être utile de consulter d'abord votre médecin. Le but du régime céto est de vous aider à devenir la version la plus saine de vous-même. Ne faites rien qui pousse votre corps à l'extrême.

Au contraire, adoptez des habitudes alimentaires et des mentalités saines en suivant le régime céto. En faisant cela, vous pouvez transformer à la fois votre esprit et votre corps pour devenir la version la plus saine possible de vous-même.

Nous espérons que cet eBook vous a aidé à comprendre le régime céto et à commencer votre voyage céto aujourd'hui. Bonne chance !

