

COMMENT MANGER FACILEMENT **MOINS** **DE GLUCIDES**



SPORT CHEZ SOI

sportchezsoi.com

SOMMAIRE

Les glucides à éviter ou réduire	3
Les aliments à fuir	3
Les aliments à limiter	4
Les aliments à privilégier.....	5
Ce que pouvez aussi consommer raisonnablement.....	6
Exemples de repas sur 2 semaines	7
Collations pauvres en glucides.....	11
Votre liste de courses.....	12
Questions fréquentes sur la GRVN	15

LES GLUCIDES À ÉVITER OU RÉDUIRE

Quand vous suivez le protocole GRVN (voir le guide p. 123), de nombreux aliments riches en glucides doivent être évités ou limités la plupart du temps. Vous pouvez bien sûr en consommer certains pour des occasions spéciales, comme un repas entre amis.

Il y a aussi des aliments qui ont une faible teneur en glucides, mais qui devraient être limités simplement parce qu'ils sont mauvais pour votre santé.

LES ALIMENTS À FUIR

Ces aliments doivent être évités autant que possible :

- Tous les aliments et boissons qui sont sucrés : sodas, jus de fruits, produits avec des sucres ajoutés, bonbons, glaces, pâtisseries, gâteaux, viennoiseries et bien d'autres.
- Le sucre lui-même : en poudre ou en morceau, qu'il soit blanc ou roux. De toute façon, le sucre est un poison pour l'organisme.
- Les alcools sucrés : vins cuits, cocktails, champagnes, mousseux, cidres doux, vins blancs, bières (à cause du maltose), etc.
- Les glucides raffinés : farine blanche, pâte de maïs et autres. Cela comprend le pain blanc, les pâtes non complètes, les chips et les frites.
- Les produits « light » : cela s'applique à de nombreux produits laitiers, céréales, biscuits, etc.
- Les graisses trans (acides gras trans) : la margarine et n'importe quel emballage où vous lisez « hydrogéné » sur la liste des ingrédients. Fuyez !
- Les huiles riches en oméga-6 : huile de tournesol, de palme, de soja, d'arachides, de maïs, etc.

LES ALIMENTS À LIMITER

Il existe des aliments riches en glucides qui sont sains, mais qui doivent également être limités, particulièrement si vous souhaitez manger moins de 100 g de glucides par jour.

Vous pourrez les réintégrer dans vos repas dès que vous aurez atteint votre poids de forme.

Ces aliments incluent :

- Les céréales complètes : avoine, riz brun, quinoa, etc.
- Les légumineuses : haricots, pois, haricots rouges, lentilles, etc.
- Les tubercules : pommes de terre et patates douces.
- Certains fruits à haute teneur en glucides comme les bananes et les raisins devraient être limités.

Gardez présent à l'esprit qu'il n'y a rien de mauvais dans ces aliments. Mais vous ne pouvez pas en manger beaucoup sans franchir l'objectif de 100 g de glucides maxi.

Cela étant dit, si vous préférez adhérer à une restriction de glucides entre 100 et 150 g par jour, vous pouvez manger ces aliments en quantités modérées.

Pour descendre à moins de 50 g de glucides par jour, il n'y a pas de place pour les aliments riches en glucides. Vous devrez vous orienter vers les légumes, les avocats et les noix.

Plus important encore, n'oubliez pas de compter vos glucides si vous avez des doutes quant à la quantité de ce que vous pouvez manger. Assurez-vous de rester sous la limite des 50 g en fin de journée.

Voyons maintenant les aliments à privilégier, puis je vous donnerai quelques exemples de repas.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Vous ne devez pas penser en terme de restriction quand vous décidez de réduire les glucides que vous mangez. C'est vrai que vous allez devoir changer vos habitudes, mais la bonne nouvelle est que vous avez accès à une foule d'aliments délicieux auxquels vous ne pensiez peut-être pas jusqu'à aujourd'hui.

Voici les principaux groupes alimentaires à manger :

- ✓ Viandes : volailles, bœuf, agneau, porc et autres. Vous pouvez manger toutes sortes de viandes, y compris les plus exotiques telles que l'iguane, le cochon bois ou l'agouti (je dis ça pour les lecteurs vivant sur les différents continents). Pour les viandes rouges et le porc, essayez de privilégier les morceaux maigres. Ne mangez pas la peau des volailles.
- ✓ Mangez du poisson chaque fois que c'est possible : saumon, truite, aiglefin (haddock), sardines, thon et presque tous les autres. C'est en outre excellent pour vos oméga-3.
- ✓ Œufs : toutes sortes, y compris les œufs d'autruche (si vous avez très très faim). Privilégiez les œufs bio ou œufs oméga-3 parce que les œufs des filières industrielles ne contiennent souvent que des oméga-6.
- ✓ Légumes et salades : épinards, brocolis, toutes les sortes de choux, oignons, ail, laitues, mâche, roquette, etc. Usez et abusez-en. Veillez seulement à utiliser les bonnes huiles pour l'assaisonnement, sans en mettre trop.
- ✓ Fruits : pommes, oranges, poires, bananes, myrtilles et fraises (vous pouvez consommer la plupart des baies à raison de 50 g par jour).
- ✓ Fruits gras : avocats, olives.
- ✓ Noix : amandes, noix, noisettes, cacahuètes, noix de macadamia, etc.
- ✓ Graines : tournesol, lin, sésame, courge, chia (un bon coupe-faim), moutarde, pavot, etc.
- ✓ Produits laitiers riches en matières grasses : lait cru, fromage, fromage blanc, yaourts entiers, yaourts à la grecque. Ne cherchez pas les produits light et n'ajoutez pas de sucre.

- ✓ Les protéines en poudre : il est bon d'en manger tant qu'elles ne contiennent pas trop de glucides. Par exemple, la [protéine Optimum Nutrition double chocolat](#) peut rendre vos smoothies et vos yaourts très bons avec 10 % de glucides seulement. Pour les vegans et végétariens, la [protéine de soja](#) contient encore moins de glucides.
- ✓ Graisses et huiles : huile d'olive extra-vierge, huile de lin, huile de noix de coco, huile d'avocat, huile de colza vierge première pression à froid (évituez les huiles de colza raffinées qui contiennent des acides gras trans), beurre bio.
- ✓ Herbes et épices : poivre, toutes sortes de piments (de Cayenne, d'Espelette, piment oiseau...), cannelle, curcuma, etc.
- ✓ Boissons : comme vous l'avez déjà lu, vous devez privilégier l'eau en grande quantité. En dehors de l'eau plate, buvez de l'eau gazeuse, du café et du thé vert sans sucre.

CE QUE POUVEZ AUSSI CONSOMMER RAISONNABLEMENT

Les aliments suivants sont totalement acceptables si vous savez vous montrer raisonnable :

- ✓ Chocolat noir riche en cacao (70 à 85% ou plus). Essayez le Lindt 99 % avec votre café si vous êtes amateur de cacao...
- ✓ Les alcools faibles en sucre : les vins rouges (Bordeaux, Bourgogne) sont les meilleurs pour votre ligne. Les spiritueux (whiskey, bourbon, vodka...) conviennent aussi et peuvent être mélangés avec du soda sans sucre.
- ✓ Le bacon est une viande traitée, mais vous pouvez en manger dans un régime faible en glucides. Essayez simplement de choisir la variété la moins traitée possible, provenant de préférence de cochons élevés en pâturage. Aussi, assurez-vous de ne pas trop cuire ou brûler votre bacon.
- ✓ Les sodas sans sucre peuvent être consommés de temps en temps, mais vous ne devez pas oublier qu'ils ne rentrent pas dans la catégorie « vraie nourriture ». Donc, prudence !

EXEMPLES DE REPAS SUR 2 SEMAINES

Ceci n'est qu'un aperçu de ce que vous pouvez manger pendant 2 semaines si vous avez décidé de consommer moins de 50 g de glucides par jour. Mais comme je l'ai déjà mentionné ci-dessus, vous pouvez décider d'en consommer davantage.

Comme chaque personne a des besoins spécifiques, je ne vous donne pas de quantité, sachant que vous devez toujours respecter les principes de la « Méthode 1 ».

Le petit-déjeuner pourra être laissé de côté si vous pratiquez le jeûne intermittent. Vous pouvez très bien consommer au repas du midi ce qui est conseillé pour le petit-déjeuner.

Ne vous restreignez pas sur les quantités tant que vous respectez l'échelle de satiété. L'objectif est seulement de vous montrer ce que vous pouvez manger tout en gardant un niveau très bas de glucides.

Vous constaterez qu'on s'habitue très vite à un petit-déjeuner sans sucre.

SEMAINE 1

Lundi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs, jambon et légumes verts revenus dans de l'huile d'olive ou de l'huile de coco.
- Midi : salade au thon et œufs avec une poignée de noix. Yaourt à la grecque.
- Soir : poulet grillé aux légumes verts.

Mardi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs, bacon ou poulet restant de la veille.
- Midi : côtelettes de porc aux épinards, yaourt entier aux myrtilles et poignée d'amandes.
- Soir : saumon cuit au beurre et brocolis.

Mercredi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs et bacon (ou jambon).
- Midi : salade de laitue, viande au choix et légumes frais.
- Soir : steak (haché ou non) avec des légumes verts.

Jeudi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs brouillés et yaourt nature.
- Midi : Salade avec des œufs et du thon, smoothie au lait de coco avec des myrtilles et des amandes.
- Soir : rôti de bœuf avec des haricots verts.

Vendredi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, saumon fumé, yaourt nature.
- Midi : filets de dinde ou de poulet, une poignée de noix, céleri avec du guacamole.
- Soir : steak et légumes.

Samedi

- Petit-déjeuner : tomates, basilic et omelette au fromage de chèvre.
- Midi : salade de crevettes ou de gambas avec de l'huile d'olive.
- Soir : côtelettes de porc aux légumes. Quelques myrtilles, fraises ou mûres au fromage blanc pour le dessert.

Dimanche

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs brouillés, avocat, poivrons, oignons et épices.
- Midi : truites aux amandes, yaourt à la grecque.
- Soir : ailes de poulet grillées avec une salade.

SEMAINE 2

Lundi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs et bacon (ou jambon)
- Midi : gratin de tomates et de courgettes à la viande hachée.
- Soir : boulettes de viande, brocolis et fromage râpé.

Mardi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, omelette, avocat, poivrons, oignons et épices.
- Midi : saumon fumé et crème à l'aneth avec des brocolis. Une poignée d'amandes et de noix.
- Soir : rôti de bœuf aux haricots verts. Yaourt à la grecque avec quelques fraises ou myrtilles.

Mercredi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, [pudding de chia au lait de coco ou d'amande](#).
- Midi : salade de crevettes à l'avocat. Yaourt à la grecque ou fromage blanc.
- Soir : ailes de poulet grillé avec des courgettes au fromage râpé.

Jedi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, œufs frits au bacon et aux champignons.
- Midi : salade de poulet avec de l'huile d'olive et une poignée de noix.
- Soir : saumon au four avec légumes verts et avocat.

Vendredi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, omelette aux légumes variés frits dans de l'huile d'olive ou de l'huile de noix de coco.
- Midi : salade de laitue, truite meunière et légumes frais.
- Soir : côtelettes de porc avec des brocolis au parmesan et salade.

Samedi

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, tomates, basilic et omelette au fromage de chèvre.
- Midi : poulet à la tomate et au lait de coco avec quelques noix.
- Soir : œufs, bacon et fromage avec une salade d'endives aux noix.

Dimanche

- Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre, jambon blanc, yaourt non sucré.
- Midi : salade au blanc de poulet avec olives.
- Soir : viande rouge grillée et légumes verts, fromage blanc et myrtilles.

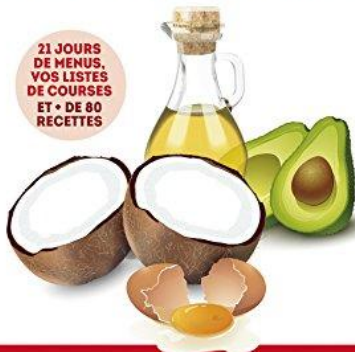
Ce ne sont que quelques exemples, mais je vous donne une astuce pour ne jamais être à court d'idées :

Allez sur votre moteur de recherche préféré et tapez :

- « modèle repas sans glucides »
- « recettes sans glucides »
- « recettes faibles en glucides »
- « petit-déjeuner sans glucides »
- « petit-déjeuner faible en glucides »

Vous serez surpris des recettes que vous allez trouver, et combien elles sont appétissantes !

Dr ALEXANDRA DALU
ALIX LEFIEF-DELCOURT
**VIVE L'ALIMENTATION
CÉTOGÈNE !**
• DE GRAISSES • DE PROTÉINES - DE GLUCIDES



LA NOUVELLE FAÇON DE MANGER POUR PRÉSERVER
SA SANTÉ, ENTRETENIR SA FORME ET ÊTRE MINCE

LE DOCTEUR
EDITIONS

Il existe vraiment une quantité infinie de repas géniaux que vous pouvez manger.

Si vous avez l'habitude d'utiliser des recettes pour faire de délicieux repas, je vous recommande d'obtenir l'un des excellents livres sur l'alimentation cétogène d'Amazon tel que [Vive l'alimentation cétogène](#).

Il contient 21 jours de menus, une liste de course et 80 recettes.

COLLATIONS PAUVRES EN GLUCIDES

Vous n'avez pas besoin de manger plus de 3 repas par jour en suivant la méthode GRVN. Vous pouvez même sauter le petit-déjeuner si vous n'avez pas faim le matin ou si vous suivez le jeûne 8h/16h.

Beaucoup de gens se sentent suffisamment rassasiés pour n'avoir pas besoin de manger plus de 2 repas complets par jour.

Cependant, si vous avez faim entre les repas, il est préférable de manger une collation saine et faible en glucides que d'être affamé. Comme vous l'avez lu dans le guide, une faim excessive (2 sur l'échelle de satiété) peut conduire à de mauvais choix alimentaires.

Voici quelques collations à privilégier si vous souhaitez manger quelque chose de sain avant votre prochain repas :

- ✓ Un fruit (pomme, orange, pamplemousse, mandarine, poire, etc.)
- ✓ Un yaourt à la grecque ou du fromage blanc
- ✓ Un yaourt entier
- ✓ Un ou 2 œufs durs ou mollets
- ✓ Des mini-carottes
- ✓ Les restes de la veille
- ✓ Une poignée de noix, d'amandes ou de graines
- ✓ Du fromage ou de la viande (jambon de poulet par exemple)
- ✓ Des myrtilles, des framboises ou des fraises
- ✓ Un carré de chocolat noir (au moins 70 % de cacao)
- ✓ Un avocat
- ✓ Des **protéines Whey** ou des **protéines de soja** au chocolat

Si vous avez expérimenté d'autres collations saines et pauvres en glucides, envoyez-moi un petit message à stephane@sportchezsoi.com pour m'en parler.

Maintenant, il est temps de vous donner un modèle de liste de courses pour vous faciliter le travail. Efforcez-vous de ne pas craquer en achetant des produits tout faits ou des biscuits pleins de glucides et autres produits industriels.

VOTRE LISTE DE COURSES

En réalité, faire vos courses pour manger moins de glucides est assez simple. Un bon conseil est d'acheter surtout dans les rayons de produits frais.

Il n'est pas nécessaire de n'acheter que des aliments bio, sauf si vous en avez les moyens. Ils présentent des avantages nutritionnels, mais ils n'auront pas d'impact sur votre perte de graisse.

Voici une liste d'achats pour vous donner une idée de ce que vous pouvez acheter. Mais rappelez-vous que cette liste n'est pas définitive. Il existe des centaines d'autres aliments que vous pouvez manger sur un régime faible en glucides.

PROTÉINES

- ✓ Viande : bœuf, poulet, agneau, porc, dinde, etc.
- ✓ Poissons et fruits de mer : saumon, aiglefin (haddock), truites, sardines, hareng, morue, flétan, crustacés, crevettes, gambas, poulpes, etc.
- ✓ Œufs : toutes sortes, de préférence bio ou enrichis aux oméga-3.
- ✓ Tempeh ou tofu (protéines de soja)

NOIX ET GRAINES

- ✓ Amandes
- ✓ Noix
- ✓ Noisettes
- ✓ Noix du Brésil
- ✓ Pistaches
- ✓ Cacahuètes nature
- ✓ Graines de citrouille
- ✓ Graines de tournesol
- ✓ Graines de chia
- ✓ Graines de lin
- ✓ Graines de sésame

PRODUITS LAITIERS

- ✓ Fromages (toutes sortes)
- ✓ Yaourts entiers non sucrés
- ✓ Yaourts à la grecque
- ✓ Crème fraîche
- ✓ Fromage blanc entier ou demi-écrémé
- ✓ Lait cru de préférence

GRAISSES (LIPIDES)

- ✓ Huile d'olive extra-vierge
- ✓ Huile de noix de coco vierge
- ✓ Huile de colza vierge première pression à froid (uniquement)
- ✓ Huile d'avocat
- ✓ Beurre

LÉGUMES

Vous pouvez les acheter frais ou surgelés. Cela ne fait pas une grande différence dans la teneur en éléments nutritifs. C'est avant tout une question de goût.

- ✓ Brocolis
- ✓ Carottes
- ✓ Épinards
- ✓ Haricots verts
- ✓ Chou frisé et chou rouge
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Choux de Bruxelles
- ✓ Oignons
- ✓ Tomates
- ✓ Poivrons
- ✓ Asperges
- ✓ Champignons
- ✓ Courgettes
- ✓ Salades de toutes sortes
- ✓ Poêlée de légumes (sans pomme de terre)
- ✓ Aubergines
- ✓ Concombres
- ✓ Endives

FRUITS

Comme pour les légumes, cela ne fait pas une grande différence si vous les achetez frais ou congelés. L'achat de baies congelées est particulièrement pratique.

- ✓ Avocats
- ✓ Olives
- ✓ Noix de coco
- ✓ Fraises
- ✓ Myrtilles
- ✓ Mûres
- ✓ Framboises
- ✓ Oranges
- ✓ Pamplemousses
- ✓ Clémentines, mandarines
- ✓ Citrons
- ✓ Pastèques

HERBES ET ÉPICES

Vous pouvez utiliser autant que vous le souhaitez de la plupart des herbes et des épices. Leur teneur en glucides est négligeable et elles ont tendance à accélérer votre métabolisme.

- ✓ Poivre
- ✓ Cannelle
- ✓ Safran
- ✓ Gingembre
- ✓ Piment (toutes sortes)
- ✓ Ail

AUTRES

- ✓ Vinaigre de cidre
- ✓ Chocolat noir 70 % ou plus

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LA GRVN

Voici les réponses à quelques questions courantes concernant une alimentation avec réduction des glucides.

N'hésitez pas à m'écrire à stephane@sportchezsoi.com pour me poser vos questions.

1. Puis-je réduire les glucides pendant une grossesse ou l'allaitement ?

Certaines femmes ont mangé un régime à faible teneur en glucides pendant la grossesse ou l'allaitement sans difficulté. Cependant, un régime très faible en glucides peut causer des problèmes. Il est donc préférable de s'en tenir à la gamme modérée de 100 à 150 g par jour.

Parlez-en à votre médecin, puisqu'il connaît bien votre état de santé actuel.

2. Les enfants peuvent-ils suivre une alimentation à faible teneur en glucides ?

Il n'y a rien de mal à les habituer à manger 100 à 150 g de glucides par jour. Au contraire, vous allez leur apprendre à manger sainement !

Toutefois, il n'est pas recommandé que les enfants mangent un régime très faible en glucides, sauf s'il s'agit d'une recommandation médicale.

3. Jusqu'à quel point puis-je réduire les glucides ?

Il est recommandé de manger beaucoup de légumes et certains aliments avec un peu de glucides comme les avocats et les noix. Aller au-dessous de 20 g de glucides par jour n'est pas une bonne idée, car cela signifierait ne manger presque aucun légume.

Certaines personnes l'ont fait pendant de longues périodes, mais aucune étude n'a été réalisée à ce sujet.

4. Que se passe-t-il si j'arrête de limiter ma consommation de glucides ?

Si vous recommencez à manger les mêmes aliments qui vous ont fait prendre de la graisse par le passé dans les mêmes quantités, vous grossirez à nouveau. C'est tout !

Par contre, si vous mangez sainement de la vraie nourriture, y compris sans contrôler les glucides, et continuez à suivre les recommandations de la « Méthode 1 » (dont l'échelle de 3 à 7), vous pourrez maintenir votre poids de forme si vous l'avez atteint ou même continuer à maigrir.

5. Cette façon de s'alimenter est-elle bonne pour la santé ?

Oui. Les régimes à faible teneur en glucides sont exceptionnellement sains pour les adultes.

Cependant, vous devez faire le point avec votre médecin traitant si vous prenez des médicaments ou avez déjà des problèmes de santé qui nécessitent un suivi. Si vous êtes très constipé ou que votre taux de cholestérol est élevé, vous devrez peut-être rester dans la gamme de 100 à 150 g de glucides par jour.

6. Dois-je prendre des suppléments quand je mange moins de glucides ?

Il n'y a pas de suppléments requis sur le régime GRVN.

Cependant, certains recommandent de compléter avec du sodium (en mettant par exemple un cube de bouillon dans vos plats), du magnésium et du potassium pour une alimentation très pauvre en glucides.

Vous pouvez aussi prendre un [complexe multivitamines](#) (cliquez sur le lien pour acheter celui que j'utilise).

7. Puis-je faire une entorse à mon alimentation pauvre en glucides de temps en temps ?

Manger peu de glucides, en particulier moins de 50 g par jour, entraînera certains changements dans votre métabolisme.

Votre taux de glycémie et d'insuline vont diminuer tandis que vos niveaux de cétone augmenteront. Ce qui signifie que votre corps va passer de la combustion des glucides à combustion des graisses pour se fournir en énergie. Et c'est bien le but recherché pour vous débarrasser de la graisse.

Si vous optez pour une alimentation très faible en glucides (moins de 50 g par jour) et que vous craquez de temps en temps, ce n'est pas grave. Mais si vous craquez chaque semaine ou plusieurs fois par mois, votre organisme va avoir du mal à s'adapter puisqu'il devra constamment passer de la combustion des cétones à la combustion des glucides.

Vous devez donc être assez strict quand vous choisissez une alimentation cétogène pour en récolter tous les avantages.

Par contre, si vous avez choisi une alimentation modérée en glucides (50 à 100 g ou 100 à 150 g), vous pouvez faire preuve d'un peu plus de souplesse. Dans ce cas, manger un peu plus de glucides de temps en temps est acceptable, par exemple un repas ou un jour complet par semaine.

Cependant, il est important de garder à l'esprit que cela dépend de vous. Si vous êtes plutôt discipliné et pouvez facilement reprendre le cours de votre alimentation après un extra, c'est parfait. Mais si vous avez du mal à vous contrôler, il vaut mieux ne jamais faire d'entorse à votre programme, du moins jusqu'à ce que vous ayez retrouvé la ligne.

Mais quel que soit votre choix en matière de glucides, assurez-vous de toujours suivre les recommandations de la « Méthode 1 » du guide, et notamment celle de l'échelle de satiété.

Je sais que je me répète (c'est l'âge...), mais je ne pourrai jamais insister suffisamment sur ce point crucial.

9. Puis-je associer le jeûne intermittent avec la méthode GRVN ?

Oui. En fait, c'est une approche extrêmement efficace pour perdre votre graisse en très peu de temps.

De plus, lorsque vous serez habitué à une alimentation pauvre en glucides, votre sensation de faim va considérablement se réduire et le jeûne deviendra d'autant plus facile.

10. Puis-je faire de l'exercice quand je mange moins de glucides ?

Bien sûr. C'est même hautement recommandé pour avoir des résultats rapides et pour ne pas perdre sa masse musculaire en même temps que la graisse. Je me suis même rendu compte que je prenais de la masse musculaire à 50 ans tout en suivant le jeûne 8h/16h et une alimentation modérée en glucides.

Vous devez juste garder à l'esprit que si vous faites des exercices intenses comme lever des charges lourdes en musculation ou du sprint, vous ne performerez peut-être pas aussi bien que quand vous mangiez des glucides.

Mais c'est surtout un problème temporaire, car il faut que votre corps s'adapte à la combustion des graisses au lieu des glucides. La plupart des sportifs trouvent que leurs performances sont aussi bonnes une fois qu'ils se sont adaptés à leur nouvelle alimentation.