

## ← le régime keto avis

Le Regime Keto est un support de fringales produit naturellement qui brûle la vision d'autres composés gras dans le corps en augmentant la procédure de cétose dans le corps.

### le regime keto avis

juin 07, 2022

A la mode depuis quelques années, le régime keto ou **régime cétogène** est une diète riche en graisses et pauvre en sucre. Son but ? Entraîner un état de cétose, une phase durant laquelle l'organisme puise son énergie dans les graisses. Grâce à cette action, vous perdez des kilos. Outre son effet sur la perte de poids, le régime keto aurait d'autres bienfaits sur la santé et pendant des années, il était utilisé pour traiter certaines pathologies comme l'épilepsie.

A la différence de la plupart des régimes minceur, la diète keto privilégie donc la consommation de graisses et autorise des aliments souvent interdits lorsque l'on souhaite perdre du poids. Elle est donc très tentante, non ? Si vous souhaitez la mettre en place, voici tout ce qu'il faut savoir sur le régime keto, le programme qui bouleverse nos habitudes alimentaires : principe, fonctionnement, avantages, inconvénients, aliments autorisés, interdits et notre avis pour connaître son efficacité.

### OFFRE pour une cure Keto GRATUITE !



Pour suivre une cure Keto l'esprit tranquille, voici une offre exclusive qui vous permet de **tester Keto**, un produit naturel efficace pour brûler des graisses.

Cette **offre est limitée**, alors ne tardez pas une seule seconde pour en profiter !

→ Cliquez ici pour suivre une cure Keto GRATUITE !

## Régime Keto : principe et objectifs

Développé en 1920, le régime keto (ou cétogène) est un programme utilisé à l'origine pour traiter les crises d'épilepsie chez les enfants. Mais ces dernières années, la diète keto est devenue une méthode rapide pour perdre du poids.

Comme indiqué au début, le régime keto se base sur la consommation de lipides et sur la diminution des glucides. Durant ce programme minceur, vous devez donc privilégier les graisses et éviter le sucre. Voici les apports recommandés pendant cette diète :

- 75% de lipides par jour (les lipides étant les bonnes graisses).
- 50 g de glucides par jour maximum.
- 20% de protéines.

**LE MOYEN LE PLUS SIMPLE POUR PERDRE**

# LA GRAISSE

Naturel, sûr et efficace !



- ✓ **Brûlez ma graisse plus vite que jamais !**  
Docteurs, nutritionnistes, et célébrités recommandent tout les bénéfices brûle graisses de la cétose.
- ✓ **Brûlez de la graisse pour en faire de l'énergie et non pas des glucides.**  
Le corps en cétose brûle des cellules graisseuses pour en faire de l'énergie et non pas des glucides !
- ✓ **Vous allez adorer votre nouvelle forme**  
Brûler de la graisse plutôt que des glucides vous donne 229% d'énergie en plus.

*offre limitée !!*

**RÉCLAMEZ VOTRE BOÎTE GRATUITE !**  
MÉTHODE DE COUSCOURS DE CÉTOSE TRÈS NATURELLE

En faisant le plein de lipides, la combustion de graisses sera stimulée et grâce à la diminution de glucides, votre corps entrera dans un état de cétose.

Explications sur la cétose : celle-ci est la phase durant laquelle le corps utilise les graisses comme source d'énergie. Grâce à cet effet, l'organisme devient ainsi plus efficace pour brûler des graisses.

Pourquoi le régime cétogène permet-il de perdre du poids ?

Autrefois, on pensait que les régimes riches en lipides augmentaient le taux de cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires. Mais au fil des années, cette idée a évolué et aujourd'hui, de telles diètes ne sont plus mal vues.

[→ Cliquez ici pour profiter de votre cure Keto GRATUITE !](#)

En effet, en limitant l'apport de glucides, le régime keto permet de diminuer les pics de glycémie et grâce à la présence de lipides, un sentiment de satiété est favorisé. De ce fait,

vous mangez moins, ce qui entraîne une baisse de vos apports caloriques et donc une perte de poids rapide.

Jetez aussi un œil au régime sans sucre.

## Les macronutriments composant notre alimentation et leur rôle

- Lipides 1 g = 9 kcal : ils entraînent un sentiment de satiété modéré et une faible production d'insuline.
- Glucides (1 g = 4 kcal) : ils provoquent un faible sentiment de satiété et une importante production d'insuline.
- Protéines (1 g = 4 kcal) : elles entraînent un fort sentiment de satiété et une production modérée d'insuline.

En regardant les chiffres de ces trois macronutriments, tout porte à croire qu'il n'est pas judicieux de privilégier les lipides dans son alimentation (comme ils sont plus caloriques). Pourtant, les lipides et protéines entraînent un sentiment de satiété intéressant, ce qui permet de suivre son régime keto sans difficulté. Les glucides de leur côté sont moins caloriques que les lipides, mais ils produisent une importante quantité d'insuline, une hormone qui accentue le stockage de graisses si elle est produite en excès. De plus, les glucides n'entraînent pas un sentiment de satiété.

## Combien de temps suivre ce programme minceur ?

Le régime keto n'a pas de durée limitée. En réalité, il s'agit plus d'un mode de vie qu'un régime minceur à part entière.

# Les avantages et inconvénients de ce régime alimentaire

## Les points positifs

- Le sentiment de satiété est favorisé du fait de la consommation de protéines et lipides.
- La perte de poids est rapide, car les apports caloriques diminuent et le taux d'insuline baisse ce qui évite le stockage de graisses.
- Le corps puise son énergie dans ses réserves ce qui entraîne une combustion des graisses.
- Le régime cétogène permet une baisse du taux de triglycérides et une stabilisation du taux de sucre dans le sang.

Outre ces avantages, le régime keto permet également d'améliorer les fonctions cognitives, de ralentir la maladie d'Alzheimer, de diminuer les risques de cancers, l'inflammation chronique et les crises d'épilepsie chez les enfants.

## Les points négatifs

Le régime keto n'est pas dangereux pour les personnes en bonne santé. En revanche, celui-ci peut entraîner des effets secondaires durant la phase d'adaptation à cette diète. C'est ce qu'on appelle la grippe cétogène. Celle-ci s'étend sur plusieurs jours et peut provoquer les effets secondaires suivants :

- Manque d'énergie.
- Nausées et troubles digestifs.
- Hausse de l'appétit.

- Troubles du sommeil.
- Diminution des performances sportives.

Pour minimiser ses effets indésirables, il est conseillé de suivre dans un premier temps, un régime pauvre en glucides. Ceci permettra à votre corps de s'habituer à brûler plus de graisses. Essayez également d'intégrer les quantités suivantes de minéraux :

- Potassium : 1 000 mg.
- Sodium : 3 000 – 4 000 mg.
- Magnésium : 300 mg.

Autre point important : au début, mangez jusqu'à ressentir une sensation de satiété.

Outre la grippe cétoène, le régime keto peut également entraîner :

- Un sentiment de fatigue. Cet effet est principalement ressenti durant les premiers jours, car votre corps doit s'habituer à ce régime riche en lipides et protéines.
- Une constipation (une bonne hydratation est primordiale pour y remédier).
- Une rétention d'eau si vous mangez trop de glucides.
- Des carences en vitamines et minéraux à cause de la faible consommation de fruits et de glucides.

## Les contre-indications

Le régime keto ne convient pas aux sportifs du fait de sa faible teneur en glucides. Il est également contre-indiqué si vous souffrez de problèmes cardio-vasculaires, de diabète et d'hypercholestérolémie. Pour les personnes sujettes aux brûlures d'estomac et souffrant d'une maladie du foie, suivre le régime keto est aussi contre-indiqué.

## Adopter le programme cétogène : que faut-il manger ?

Pour bien suivre le régime keto, il est important de manger les bons aliments. Parmi ceux à manger en grande quantité, vous pouvez retrouver :

- Les légumes pauvres en glucides : chou-fleur, brocoli, épinards...
- Les œufs.
- La viande rouge : boeuf, bacon..
- La volaille : poulet, dinde...
- Les poissons et fruits de mer : saumon, hareng, crevettes, anchois, maquereau...
- Les laitages : beurre, fromages à pâte dure, crème fraîche.
- Les fruits à coque : amandes, noix de cajou, noisettes.
- Les graisses : huile de noix de coco, huile de lin...

Ceux à consommer avec modération sont les suivants :

- Les yaourts au lait entier.
- Le lait entier.
- Les légumes riches en glucides.
- Les alcools forts.

Dans le cadre du régime keto, une importante quantité de lipides est ingérée. Il est donc conseillé de limiter votre consommation d'acides gras oméga-6 retrouvés dans les huiles de soja, pépins de raisins, tournesol ou encore maïs.

La consommation de gras saturés et monoinsaturés (huile de noix, d'olive, d'avocat) est quant à elle conseillée.

Du côté des aliments interdits, il y a :

- Le sucre et les produits sucrés.
- Les féculents.
- Les céréales.
- Les pâtisseries, biscuits et viennoiseries.
- Le pain.
- Les fruits sauf les baies.
- Les légumes sucrés.
- Les boissons gazeuses.
- Le fromage à pâte molle.
- Le miel et la confiture.
- Les sirops.
- Les sauces sucrées.
- Les jus de fruits et de légumes.
- Les yaourts aromatisés.
- Les compotes de fruits sucrées.

## Idée menu en accord avec la diète keto

Le matin, préparez-vous par exemple, deux œufs en omelette, la moitié d'une tasse de champignons et d'épinards et 100 grammes de compote à la rhubarbe.

Le midi, vous pouvez manger 150 grammes de viande rouge de type rosbif, 100 grammes de salade verte, 50 grammes de chou rouge râpé et 5 olives noires. Agrémentez votre salade de trois cuillères à soupe de vinaigrette. Comme collation, prenez 50 grammes de concombre et 40 grammes de gouda.

Le soir, préparez-vous 200 grammes de saumon, 100 grammes d'asperge, 50 grammes de salade verte avec 2 cuillères à soupe de vinaigrette ainsi que la moitié d'un avocat et 40



grammes de fromage à pâte dure.

En guise de collation, prenez 1/4 d'une tasse d'amandes.

Pour bien suivre le régime keto, il est important de cuisiner des plats maison. Si vous n'aimez pas cuisiner, vous pouvez acheter des plats cuisinés, mais faites attention à leur taux de glucides. Évitez aussi les écarts, car si vous craquez, votre corps risque de recommencer à sécréter de l'insuline ; une sécrétion synonyme de stockage.

Images de thèmes de [Michael Elkan](#)

## Regime keto avis : une diète à adopter ?

Le régime keto est une solution intéressante pour perdre du poids rapidement. Grâce à la satiété entraînée par cette diète, vous n'aurez pas faim et vous éviterez de craquer face à un aliment interdit. D'ailleurs, le régime cétogène autorise une grande variété d'aliments, souvent proscrits dans le cadre d'un régime minceur. En revanche, il interdit des aliments courants comme les féculents et le pain, ce qui peut être frustrant, surtout au début.

Avant de commencer ce programme amincissant, prenez en compte ses inconvénients et contre-indications, car même s'il présente des avantages intéressants, celui-ci n'est pas adapté à tout le monde et n'est pas sans effets secondaires.

Si vous décidez d'adopter le régime keto, il est conseillé de le suivre sur une durée déterminée pour éviter tout risque sur sa santé.

Enfin, n'oubliez pas qu'il est possible de tester gratuitement le produit Keto Weight Loss Plus !

régime cétogène,régime keto,régime,keto,keto diet,régime lowcarb,régime céto,le régime keto,recette keto,le régime keto c'est quoi,quest ce que le régime keto,regime keto cest quoi,comment faire le regime keto,le régime cétogène le keto diet; cest quoi?,les aliments autorisées dans le régime keto,regime keto,régime keto français,régime keto cest quoi,régime keto explication,régime alimentaire,regime cetogene,le regime cetogene,regime

keto

keto diet

le régime keto

le régime keto c'est quoi

recette keto

régime

régime céto

régime cétogène

régime keto

régime lowcarb