



Votre guide Des plans d'alimentation à faible teneur en glucides

Des stratégies pour vous aider à réussir
au Paléo, au Keto, et plus encore

Bonus: 3-jours
d'exemples
de menus





Bienvenue !

Les régimes à faible teneur en glucides font beaucoup parler d'eux en ce moment. Bien qu'il n'y ait pas de plan de repas qui convienne à tout le monde, l'alimentation pauvre en glucides est une méthode qui peut vous aider à atteindre vos objectifs. Quel que soit le mode d'alimentation que vous choisissez, les meilleurs résultats proviennent des changements que vous pouvez maintenir à long terme.

C'est pourquoi nous avons créé votre guide des régimes pauvres en glucides. Ce guide vous aidera à comprendre les avantages et les inconvénients des différents régimes à faible teneur en glucides. Nous vous donnerons également des outils pour planifier des repas et des collations sains à faible teneur en glucides afin de vous alimenter tout au long de votre parcours.

Nous avons tous de différents besoins nutritionnels, goûts et aversions, budgets et bien plus encore. C'est pourquoi nous voulons que vous ayez les compétences nécessaires pour créer une stratégie qui vous convienne. Nous espérons que vous utiliserez ce guide pour créer des changements durables afin de mieux vivre.

Bonne lecture !
Votre équipe Teladoc Health

Aperçu du contenu

Comprendre les bases	3
Connaître les régimes à faible teneur en glucides	4
Mettre des plans à faible teneur en glucides dans l'assiette	6
Comprendre les étiquettes alimentaires	8
De plus intelligentes collations pauvres en glucides	9
1 jour de plan de repas standard pauvre en glucides	10
1 jour de plan de repas Paléo	12
1 jour de plan de repas Keto	14

Comprendre les bases

Les aliments sont composés de trois nutriments de base qui fournissent du carburant à l'organisme : les glucides, les protéines et les lipides. Savoir comment le corps utilise chaque nutriment et atteindre les objectifs ci-dessous vous aidera à préparer des repas sains et satisfaisants.



Glucides

Les glucides sont les sucres et les amidons que votre corps décompose en glucose pour l'utiliser comme source d'énergie. Il est important que les personnes atteintes de diabète surveillent de près leur consommation de glucides. Les glucides nutritifs tels que les céréales complètes, les légumineuses et les légumes riches en amidon sont plus riches en fibres. Cela ralentit l'augmentation du taux de glucose dans le sang. Un excès de glucides moins nutritifs, tels que les sucres ajoutés, peut entraîner une augmentation de poids et augmenter le risque de diabète et de maladies cardiaques.

Votre objectif : Lorsque vous choisissez des glucides, optez pour des portions plus petites des glucides les plus nutritifs. Évitez les sucres ajoutés.



Légumes non féculents

Les légumes non féculents sont pauvres en glucides et en calories et constituent une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux.

Votre objectif : Pour la plupart des plans à faible teneur en glucides, vous pouvez remplir la moitié de votre assiette avec une variété de légumes non féculents à chaque repas. Il n'est généralement pas nécessaire de limiter la taille des portions comme vous le faites avec d'autres aliments contenant des glucides - mangez-en autant que vous le souhaitez.



Protéines

Les protéines contribuent à la formation et au maintien des muscles. Elles favorisent également la sensation de satiété. Les protéines ont très peu d'impact sur la glycémie.

Votre objectif : inclure des protéines lorsque vous mangez des glucides. Cela ralentit l'augmentation du taux de sucre dans le sang après un repas ou une collation. Optez pour des sources de protéines maigres ou d'origine végétale.



Lipides

Les graisses aident le cerveau et le système nerveux à fonctionner et ajoutent de la saveur et de la texture aux aliments. Lorsqu'elles sont consommées seules, les graisses n'augmentent pas le taux de sucre dans le sang.

Votre objectif : Choisissez des aliments qui contiennent des graisses saines (polyinsaturées et monoinsaturées). Limitez les graisses saturées et évitez les graisses trans. Elles peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL). Les graisses trans réduisent également le taux du bon cholestérol (HDL). Le remplacement des graisses saturées et trans par des insaturées peut réduire le risque de maladie cardiaque.

Connaître les régimes à faible teneur en glucides

Lorsqu'une personne dit qu'elle mange « pauvre en glucides », cela peut vouloir dire plusieurs choses. Souvent, les personnes qui suivent un régime pauvre en glucides se concentrent sur l'un des plans les plus populaires : le régime pauvre en glucides standard, le régime Paléo ou le régime Keto. Voici ce qu'il faut savoir sur les trois principaux :

Régime pauvre en glucides standard :

Ce régime limite les aliments contenant des glucides tels que les céréales, les légumes riches en amidon et les fruits. Il se concentre sur les aliments plus riches en protéines et en graisses. Il n'y a pas de consensus sur la quantité de glucides autorisée dans le cadre d'un régime pauvre en glucides, mais moins de 130 grammes par jour est la norme. Un régime pauvre en glucides standard autorise généralement de petites quantités d'aliments riches en nutriments et contenant des glucides.

AVANTAGES :

- + Peut améliorer la gestion de la glycémie
- + Peut favoriser la perte de poids

INCONVÉNIENTS:

- Peut être pauvre en fibres
- Si vous souffrez d'une maladie rénale, manger trop de protéines peut nuire à votre fonction rénale. Consultez votre médecin ou coach entraîneur santé pour connaître la quantité de protéines que vous pouvez consommer sans risque.

Conseil de coach : choisissez des sources de protéines plus saines comme le poisson, les viandes maigres, les œufs, les noix et le tofu.



Connaître les régimes à faible teneur en glucides

Régime Paléo :

Abréviation de « régime paléolithique », ce régime se concentre sur les aliments dont disposaient nos ancêtres de l'âge de pierre. Les viandes maigres (comme le bœuf nourri à l'herbe), le poisson (pêché à l'état sauvage), les fruits, les légumes, les noix et les graines sont les piliers de ce régime. Les céréales, les produits laitiers, les légumineuses et les sucres raffinés sont évités. Dans l'ensemble, ce régime est riche en protéines, modéré en matières grasses et pauvre en glucides. Il est également riche en fibres et pauvre en sodium et en sucres raffinés.



AVANTAGES :

- + Peut améliorer la gestion de la glycémie
- + Peut favoriser la perte de poids

INCONVÉNIENTS:

- Est plus restrictif
- Accent mis sur des aliments plus chers
- Peut être difficile à maintenir à long terme
- Si vous souffrez d'une maladie rénale, manger trop de protéines peut nuire à votre fonction rénale. Consultez votre médecin ou votre coach santé pour savoir quelle quantité de protéines vous pouvez consommer en toute sécurité.

Conseil de coach : surveillez vos calories et vos glucides ; les friandises Paléo préparées avec des ingrédients tels que les noix, les beurres de noix et le miel peuvent s'ajouter.

Régime Keto:

Ce régime à très faible teneur en glucides se concentre sur les graisses pour fournir jusqu'à 90 % des calories quotidiennes. Il nécessite moins de 50 grammes de glucides par jour ainsi qu'une quantité limitée de protéines, ce qui met l'organisme en état de cétose. L'organisme brûle alors les graisses stockées comme carburant au lieu des glucides. Les aliments riches en graisses tels que les noix, les graines, les avocats, l'huile d'olive, l'huile de coco, le ghee et le beurre sont encouragés en grandes quantités.

AVANTAGES :

- + Peut améliorer la gestion de la glycémie
- + Peut favoriser la perte de poids

INCONVÉNIENTS:

- Peut être plus susceptible d'augmenter le taux de cholestérol que d'autres régimes à faible teneur en glucides en raison de l'augmentation de la consommation de graisses saturées. De nouvelles recherches suggèrent que cela pourrait être lié à des événements cardiovasculaires à l'avenir.
- Le plus restrictif des régimes à faible teneur en glucides.
- Peut causer des problèmes de foie, de reins et de constipation.
- Peut être difficile à maintenir à long terme.
- L'exclusion à long terme de certaines catégories d'aliments peut augmenter le risque de carences nutritionnelles.

Conseil de coach : privilégiez les graisses polyinsaturées et monoinsaturées ; mangez moins de graisses saturées et évitez les graisses trans.

Si vous souhaitez essayer un régime pauvre en glucides mais que vous n'êtes pas sûr de celui qui vous convient, un coach expert peut vous donner plus d'informations et des conseils personnalisés. Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau régime.



Mettre des plans à faible teneur en glucides dans l'assiette

Selon le régime que vous choisissez, la proportion d'aliments dans votre assiette peut être légèrement différente. Voici des exemples d'assiettes qui répondent aux exigences des régimes standard à faible teneur en glucides, Paléo et Keto.

Assiette standard à faible teneur en glucides:

50 % **Légumes non féculents**

Laitue, brocoli, asperges, courgettes, poivron

30 % **Protéines**

Poisson, volaille, tofu, bœuf maigre

20 % **Glucides**

Quinoa, riz brun, patates douces



Mettre des plans à faible teneur en glucides dans l'assiette

Assiette Paléo:

50 % Légumes non féculents

Laitue, brocoli, asperges, courgettes, poivron

25 % Protéines

Poisson, bœuf nourri à l'herbe, volaille, oeufs

25 % Glucides

Patates douces, pommes de terre blanches, plantains



Assiette Keto:

60 % Lipides

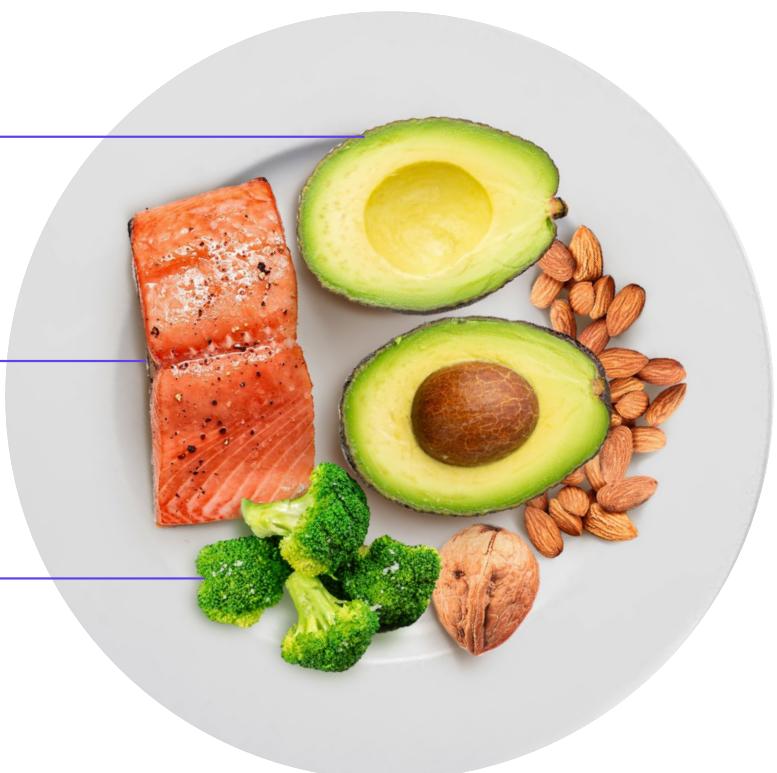
Avocats, noix, graines, huile d'olives, ghee, olives

25 % Protéines

Volaille, poisson, œufs, produits laitiers entiers

15 % Légumes non féculents

Laitue, brocoli, asperges, courgettes, poivron



Comprendre les étiquettes alimentaires

Apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires peut vous aider à faire des choix plus sains. Ce guide vous aidera à tirer le meilleur parti de l'étiquetage nutritionnel.

N'oubliez pas que les aliments les plus sains, comme les fruits et les légumes, ne sont pas étiquetés.

Étape 1 : Que contient une portion ?

- Lisez le nombre de portions par emballage
- Apprenez la taille de chaque portion
- N'oubliez pas que les chiffres ci-dessous correspondent à UNE portion
- Si vous consommez plus d'une portion, multipliez les chiffres ci-dessous par cette quantité.

Étape 2 : Visez moins

- De Graisses saturées
- De graisses trans
- De sodium (Moins de 2,300 mg par jour)
- Carbs
- De sucre
- De sucre ajouté

Étape 3 : Visez plus :

- De fibres
- De protéines
- Graisses polyinsaturées et monoinsaturées (régime Keto)
- De nutriments comme la vitamine D, le fer, le potassium, et le calcium

Valeurs nutritionnelles

8 portions par boîte

Taille de la portion 2/3 tasses (55g)

Quantité par portion

Calories 230

% Valeur journalière*

Graisses totales 8g 10 %

Graisses saturées 1g 5 %

Graisses trans 0g

Cholestérol 0mg 0 %

Sodium 160 mg 7 %

Glucides totaux 37g 13 %

Fibres alimentaires 4g 14 %

Sucre total 12g

Inclut 10g de sucres ajoutés 20 %

Protéines 3g

Vitamine D 2mcg 10 %

Calcium 260mg 20 %

Fer 8mg 45 %

Potassium 235 mg 6 %

Étape 4 : Vérifiez la liste des ingrédients (distincte du tableau des valeurs nutritionnelles)

- Les ingrédients sont classés par ordre de quantité, du plus élevé au plus faible.
- Évitez les additifs alimentaires tels que le « glutamate monosodique », les « nitrates de sodium » et les « colorants alimentaires ». Il s'agit probablement d'aliments transformés.
- Évitez les produits dont les ingrédients contiennent le mot « hydrogéné » - il s'agit de graisses trans. Évitez les sucres ajoutés, souvent désignés par les termes « sirop de maïs à haute teneur en fructose », « dextrose », « saccharose », « miel » et « mélasse ».

De plus intelligentes collations pauvres en glucides.

Prendre une collation entre les repas permet de couper la faim tout au long de la journée. Des collations bien planifiées peuvent aussi vous empêcher de trop manger aux repas. Voici quelques idées de collations à faible teneur en glucides qui vous rassasieront jusqu'à l'heure du repas.

LC = Faible taux de glucide

P = Paléo

K = Keto



2 œufs durs, coupés en deux et saupoudrés d'assaisonnement pour bagel

LC **P** **K**



Mélange de graines :
Amandes, noix de pécan, graines de citrouille et flocons de noix de coco

LC **P** **K**



Fromage blanc garni d'amandes tranchées et de cannelle

LC **K**



Tranches de poitrine de dinde enroulées autour d'une tige de cornichon

LC **P** **K**



Guacamole et tranches de poivron rouge

LC **P** **K**



Beurre d'arachides et bâtonnets de céleri

LC **P** **K**



Feuilles de laitue farcies de salade de thon

LC **P** **K**



Edamame à la vapeur edamame

LC **P**

Si vous avez envie d'une collation, faites le point avec votre corps. Êtes-vous à court d'énergie ? Votre estomac est-il vide ? Évitez de manger lorsque vous vous ennuyez ou que vous êtes stressé. Réservez plutôt le grignotage aux moments où vous avez besoin d'un supplément d'énergie pour tenir jusqu'au prochain repas.

1 jour de plan de repas standard pauvre en glucides



Déjeuner

Œufs en rondelles de poivrons (1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
335	20 g	5 g	150 mg	1238 mg	23 g	6 g	7 g	15 g	1143 mg

INGRÉDIENTS

- 2 rondelles de poivron de $\frac{1}{4}$ pouce (de n'importe quelle couleur)
- 2 œufs
- $\frac{1}{2}$ avocat moyen

PRÉPARATION

Faites chauffer une poêle antiadhésive vaporisée d'un spray de cuisson à feu moyen. Ajoutez les tranches de poivron. Cassez un œuf au milieu de chaque anneau. Cuire jusqu'à ce que l'œuf soit pris, puis retournez. Cuire jusqu'à la cuisson désirée. Servez avec $\frac{1}{2}$ avocat tranché.

Servez avec 1 tasse de raisin.

Ajout de saveur :

Saupoudrez de flocons de piment rouge et de cumin.

Dîner

Wrap au thon et à la romaine (1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
422	17 g	2 g	775 mg	51 mg	24 g	6 g	4 g	42 g	693 mg

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 5 oz de thon pâle en morceaux dans l'eau
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de céleri coupé
- $\frac{1}{2}$ carotte coupée
- 4 feuilles de laitue romaine
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Drain tuna and flake with a fork in a small bowl. Add mayonnaise, celery, and carrot, and mix well. Distribute between romaine lettuce pieces, and drizzle with lemon juice.

Serve with $\frac{1}{4}$ cup roasted chickpeas and $\frac{1}{2}$ cup carrot slices.

Ajout de saveur :

Garnir de siracha



1 jour de plan de repas standard pauvre en glucides



Souper

Poulet et légumes au citron à la poêle (4 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
357	11 g	2 g	475 mg	38 mg	27 g	7 g	10 g	38 g	480 mg

INGRÉDIENTS

- 1 1/4 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en petits morceaux
- 1 petit brocoli, coupé en petits bouquets
- 1 courgette, coupée en petits morceaux
- 1 courge jaune, coupée en petits morceaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à café d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à café chacune de poudre d'ail et d'oignon
- 1/4 tasse de parmesan râpé

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 400 °F. Dans un grand bol, mélangez : poulet, brocoli, courgette, courge, huile d'olive, jus de citron, assaisonnement italien, poudre d'ail et poudre d'oignon. Étalez le mélange sur une plaque à pâtisserie et faites cuire au four pendant 10 minutes. Remuez les ingrédients et remettez au four pendant encore 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres. Saupoudrez de parmesan et servez.

Servez avec 1/2 patate douce moyenne cuite au four.

Ajout de saveur :

Ajoutez de la poudre de chili au mélange de poulet avant cuisson.

Options de collation :



Bâtonnet de fromage



Céleri au beurre d'arachides



Jicama mélangé avec poudre de chili et jus de citron vert



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

1 jour de plan de repas Paléo :

Déjeuner Pancakes à trois ingrédients (1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
387	22 g	3 g	72 mg	680 mg	33 g	6 g	15 g	14 g	585 mg

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande

PRÉPARATION

Dans un bol, écrasez la banane. Ajoutez l'œuf et mélangez au fouet. Ajoutez le beurre d'amande et fouettez jusqu'à ce que le tout soit combiné. Versez 1 grand pancake ou 3 petits pancakes dans une poêle moyenne à feu doux. Lorsque les pancakes commencent à brunir, retournez-les délicatement et faites-les cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'ils soient brûlés.

Ajout de saveur :

Garnir de noix de coco râpée non sucrée.

Dîner Salade de poulet croustillant (2 portions)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
560	35 g	6 g	599 mg	84 mg	31 g	6 g	23 mg	31 g	710 mg

INGRÉDIENTS

Salade :	Vinaigrette :
5 tasses de mélange pour salade	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 poivron rouge, épépiné et coupé	2 cuillères à soupe de vinaigre de vin de riz
1 orange moyenne, pelée et coupée	1 cuillère à soupe d'huile de sésame
7 oz de poitrine de poulet grillée tranchée	¼ cuillère à café de gingembre émincé
1/4 tasse de noix de cajou grillées	

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mixez le mélange de salade, le poivron, l'orange, le poulet et les noix de cajou. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Mélangez la salade et la vinaigrette.

Ajout de saveur :

Pressez avec du jus de citron vert frais.

1 jour de plan de repas Paléo :



Souper

Bol à tacos de riz au chou-fleur (2 portions)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
429	32 g	4 g	543 mg	79 mg	19 g	10 g	9 g	16 g	1274 mg

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (divisées en 1 et 2 cuillères à soupe)
- 18 grosses crevettes décortiquées et déveinées
- 4 tasses de riz au chou-fleur surgelé
- ½ cuillère à café de poudre de chipotle
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- 1 avocat, coupé en tranches
- ¼ tasse de coriandre, coupée
- ½ tasse de salsa

PRÉPARATION

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle de taille moyenne à feu moyen-vif. Ajoutez les crevettes lorsque l'huile grésille au contact. Faites sauter jusqu'à ce qu'elles soient roses et opaques, environ 4 à 5 min. Mettez les crevettes de côté. Baissez le feu et ajoutez les 2 c. à soupe d'huile restantes dans la poêle. Faites sauter le riz surgelé au chou-fleur avec les poudres de chipotle et d'ail jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6 minutes. Divisez le riz dans deux bols et garnissez de crevettes, d'avocat, de coriandre et de salsa.

Ajout de saveur :

Ajoutez de la sauce piquante

Options de collation :



Amandes



Olives



Œufs durs

1 jour de plan de repas Keto :



Déjeuner Œufs brouillés (1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
414	38 g	7 g	710 mg	1257 mg	1 g	0 g	1 g	18 g	405 mg

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 oz de saumon fumé

PRÉPARATION

Dans une poêle de taille moyenne, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Brouillez 2 œufs. Servez avec du saumon fumé

Ajout de saveur :

Garnir d'herbes fraîches comme le basilic et le persil.



Dîner Salade d'avocat et de chanvre (1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
530	44 g	5 g	16 mg	0 mg	18 g	12 g	3 g	15 g	1215 mg

INGRÉDIENTS

- 1 avocat mûr
- ½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron
- ¼ tasse de graines de chanvre décortiquées

PRÉPARATION

Coupez l'avocat en morceaux et mélanger avec les tomates. Arrosez d'huile d'olive, de jus de citron et de graines de chanvre.

Ajout de saveur :

Garnir de paprika fumé.

1 jour de plan de repas Keto :



Souper Poulet mozzarella et tomates (2 portions)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
501	43 g	6 g	534 mg	175 mg	4 g	1 g	0 g	26 g	821 mg

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat
- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1 oz de mozzarella fraîche
- ½ tomate, tranchée
- ¼ tasse d'olives noires, tranchées
- ¼ tasse de basilic frais
- ¼ tasse d'huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 375 °F. Dans une poêle de taille moyenne, faites chauffer l'huile. Ajoutez le poulet dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit saisi, environ 2 à 3 minutes. Retournez et saisissez l'autre côté, environ 2 à 3 minutes. Disposez le poulet en une seule couche dans un plat en verre. Recouvrez de mozzarella, de tomates et d'olives. Faites cuire au four pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Terminez avec du basilic frais et de l'huile d'olive.

Ajout de saveur :

Arrosez de vinaigre balsamique.

Options de collation :



½ avocat



Olives



Noix de macadamia



Ce contenu n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un problème médical.
© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés