

LE TOP DES ALIMENTS HFLC

Ce document liste les ingrédients contenant très peu de glucides nets et donc compatibles avec votre nouvelle alimentation pauvre voir très pauvre en glucides. Vous pourrez les trouver très facilement dans le commerce.

Je vous prie de porter une attention particulière aux catégories suivantes :

- les oléagineux et les graines : particulièrement riches en lipides, une fois la phase de céto-adaptation terminée, vous pourriez devoir revoir leur consommation à la baisse en cas de résistance à la perte de poids
- les fruits : particulièrement riches en glucides, selon vos capacités personnelles à maintenir un état de cétose nutritionnelle, vous pourriez être amenés à en limiter votre consommation quotidienne.

- NB : sentez-vous libre de manger occasionnellement des légumes et des fruits qui ne figurent pas dans ce document, celà ne portera pas fondamentalement atteinte à votre changement de modèle alimentaire.

① Valeur indicative en glucides nets aux 100 g selon les données de la table CIQUAL, la base USDA ou information des industriels.

poissons & fruits de mer

pour 100g cru

- ① Anchois
- ③ Bulot (cuit)
- ① Cabillaud / Morue
- ④ Calamar
- ① Crabe
- ④ Crevette (cuite)
- ① Flétan
- ① Hareng
- ③ Homard
- ④ Huître
- ① Langouste
- ① Maquereau
- ⑤ Moule (cuite)
- ⑤ Palourde (cuite)
- ① Perche
- ① Salicorne
- ① Sardine
- ① Saumon
- ① Thon
- ① Truite
- ③ Saint-Jacques (cuite)
- Autres coquillages, mollusques et crustacés

boissons

pour 100g cru

- ① Eau
- ① Café / Café gras
- ① Thé / Tisane

Variable selon recette :

Kombucha
Kéfir d'eau / de lait
(avec peu de sucre)
Chocolat chaud
(au lait de coco)
Bouillon
(de légumes ou d'os)

matières grasses

0 pour toute la catégorie

Beurre - Ghee
Beurre de cacao
Graisse de canard / Oie
Huile de coco vierge
Huile de palme vierge
Huile d'avocat, noix
Huiles Quintesens® bio
Huile TCM
Huile d'olive
Saindoux

oeufs

- ① Tous les oeufs

viandes & volailles

0 pour toute la catégorie

Agneau
Autruche
Bœuf
Biche
Bison
Canard
Dinde
Mouton
Porc
Poulet
Veau
Charcuterie artisanale

fruits

- ④ Carambole
- ⑧ Cassis
- ③ Citron
- ⑦ Cranberry
- ⑤ Framboise
- ⑥ Fraise
- ⑦ Groseille
- ④ Mûre sauvage
- ⑦ Noix de coco fraîche
- ① Rhubarbe

épicerie

- 9 Cacao en poudre (non sucré)
- 7 Chocolat noir 100%
- 0 Gélatine
- 2 Konjac
- 1 Tofu

farine et poudre

- 22 Farine de coco
- 16 Farine de soja
- 4 Farine de lin
- 9 Farine de lupin
- 8 Poudre d'amande
- 9 Poudre de coco râpée
- 7 Poudre de noisette
- 2 Psyllium blond poudre
- 3 Whey protéine (nature)

sucrants

- 0 Érythritol
- 0 Stévia
- 0 Stévia O Daddy ®
- 0 Pure Via 0 ®

donner du goût

- 4 Moutarde
- 1 Vinaigre (sauf balsamique)
- Vanille
- Epices
- Sel & poivre

légumes

pour 100g cru

- 1 Artichaut
- 2 Asperge
- 3 Aubergine
- 2 Avocat
- 3 Basilic
- 2 Blette
- 2 Brocoli
- 4 Célerie branche
- 4 Célerie rave
- 1 à 3 Champignons (sauf shiitake)
- 1 Chou à choucroute
- 2 Chou chinois
- 6 Choux de Bruxelles
- 3 Chou-fleur
- 4 Chou kale ou frisé
- 4 Chou vert, blanc, rouge
- 2 Chou-rave
- 2 Chou romanesco
- 4 Ciboulette, persil
- 2 Concombre
- 1 Cornichon au vinaigre
- 5 Courge spaghetti
- 2 Courgette
- 1 Cresson
- 3 Endive
- 2 Epinard
- 3 Haricot mungo germé
- 4 Haricot vert
- 1 Kimchi
- 1 Mâche
- 4 Navet

légumes

pour 100g cru

- 0 Olive
- 6 Pissenlit
- 3 / 4 / 5 Poivron Vert / Rouge / Jaune
- 4 Potiron / Potimarron
- 2 Pousse de bambou
- 6 Pois mange-tout
- 5 Poireau
- 4 Radicchio
- 3 Radis noir
- 2 Radis rose
- 1 Salade

Légumes lacto-fermentés (valeur variable selon les légumes)

Oléagineux & graines

- 4 Amande
- 8 Cacahuète
- 3 Graine de chia
- 7 Noisette
- 5 Noix du Brésil
- 6 Noix de Grenoble
- 7 Noix de macadamia
- 4 Noix de pécan
- 7 Pignon de pin

purée d'oléagineux

- 6 Beurre de cacahuètes (sans sucres)
- 8 Beurre de coco
- 8 Purée d'amandes
- 7 Purée de noisettes

produits laitiers, substituts aux produits laitiers

- 2 Cottage cheese
- 4 Cream cheese
- 3 Crème de coco
- 3 Crème fraîche entière
- 4 Faisselle (non allégée)
- 2 Laits végétaux (sans sucre)
- 2 Lait de coco
- 4 Mascarpone
- 4 Ricotta
- 4 Yaourt à la grecque
- 1 Yaourt de soja nature
- 0 Bleu, Gorgonzola
- 0 Brie, Chaource
- 2 / 0 Chèvre frais / sec
- 0 Emmental, Comté
- 2 Feta de brebis
- 0 Morbier, Reblochon
- 1 Mozzarella
- 0 Munster, Maroilles
- 0 Parmesan