

FICHE TECHNIQUE : LA PHASE DITE DE CÉTO-ADAPTATION

Cette **phase de céto-adaptation** est extrêmement importante, elle va vous permettre de switcher votre métabolisme qui utilisait jusqu'alors les glucides comme source d'énergie et qui en quelques semaines utilisera les lipides (graisses) qu'il transformera en corps cétoniques dont le **béta hydroxybutyrate**.

Cette phase ne sera pas très agréable, on parle de « **keto flu** », les symptômes pouvant aller de maux de tête, à une fatigue importante, aux nausées, chute de tension ... elle pourra durer de quelques jours à 2 semaines voire plus selon votre degré d'insulinorésistance.

Pendant cette phase, la diminution de votre stock de glycogène va entraîner un effet diurétique avec une perte de minéraux. Vous consommerez donc pendant cette phase **2 cuillères à café de sel de table par jour** et respecterez la **complémentation en minéraux** mise en place.

Pendant cette **phase de céto-adaptation**, voici la **ventilation des macronutriments** que vous allez devoir appliquer et respecter :

GLUCIDES

- maximum 20g de glucides net/j
- glucides nets = glucides totaux – fibres – érythritol/stévia
- c'est la règle la plus importante à suivre / pas de transgression possible
- voir le document 12 « *le calcul des glucides nets* » et le document 5 « *le top des aliments HFLC* »

PROTÉINES

- quantité de protéines modérée voire légèrement augmentée selon votre faim/satiété
- votre quantité de protéines minimale à consommer doit être ajustée
 - calcul personnalisé :
- à majorer de 15 à 20g si besoin (il vaut mieux en manger un peu trop que pas assez)
- à répartir en 2 à 3 fractions identiques sur 2 à 3 repas par jour
- voir le document 11 « *protéines : les équivalences* »

LIPIDES

- aucune limitation
- choisir de bonnes sources de lipides
- voir le document 10 « *les aliments riches en bons lipides* »

FICHE TECHNIQUE :

LA PHASE DITE DE CÉTO-ADAPTATION

Les recommandations générales pendant cette phase :

- Ne plus s'intéresser aux calories !!!
- Se concentrer sur le grammage des macronutriments : protéines et glucides nets
- Référez vous au document 8 « *la pyramide alimentaire HFLC* » construire vos assiettes
- Ne cherchez pas à perdre du poids au risque d'activer le mode « famine »
- Mangez à votre faim en mangeant suffisamment de protéines pour avoir une bonne satiété.
- Consommez suffisamment de lipides, n'ayez pas peur d'en consommer « trop » à cette phase
- Ne pratiquez pas d'activité physique pendant cette phase où vous serez fatigué(e)
- N'oubliez pas la consommation de sel : 5g de sodium par jour -> 12,5g de sel de table par jour (2càc)
- Vous pourrez consommer 2 à 3 repas, puis progressivement diminuer le nombre de prise alimentaire et cumuler céto-adaptation et jeûne intermittent allant du modèle 16/8 à 36h de jeûne.
- N'hésitez pas à décaler vos horaires de repas en écoutant vos propres sensations de faim physique si cela est possible. Attention au conditionnement et aux normes sociales. Il faut mieux manger un vrai repas quand on a faim que de faire un snacking car on estime qu'il est encore trop tôt pour manger.
- Vous pourrez avoir besoin d'1 ou 2 snacking par jour en début de changement de modèle alimentaire, mais ce besoin de snacking (physiologique et psychologique au début) disparaîtra progressivement. Voici, les différents snacking que vous pourrez utiliser en début de changement de modèle alimentaire :
 - olives vertes et noires, nature ou fourrées (anchois, amande)
 - viande séchée
 - mélange de noix, amandes, noisettes, graines (éviter les pistaches et les noix de cajou)
 - œufs durs
 - yaourt à la grecque
 - fromage
 - saucisson sec
 - chocolat 100%
 - bouillon d'os (voir recettes dans « le petit guide des recettes HFLC ») **ANNEXE 2**
 - jus de légume frais
 - recettes maison (voir « le petit guide des recettes HFLC ») **ANNEXE 2**
 - Fat Bomb
- Pensez au bullet proof coffee qui pourrait vous aider à tenir entre les repas sur les premiers jours.