

## FICHE TECHNIQUE :

### LA PHASE PRÉPARATOIRE À VOTRE NOUVEAU MODÈLE ALIMENTAIRE HFLC (High Fat Low Carb)

#### 1. Prendre connaissance des recommandations du modèle HFLC

Notre objectif est de vous placer dans un état métabolique particulier dit de « cétose nutritionnelle ».

Pour ce faire nous allons modifier la répartition des macronutriments de votre assiette de la manière suivante :

	REGIME	QUANTITE Céto-adaptation 2 premières semaines	QUANTITE Phase de croisière
<b>GLUCIDES (glucides nets)</b>	<b>HYPO-GLUCIDIQUE</b>	<b>&lt; 20g</b>	<b>De 20 à 100g</b>
<b>LIPIDES</b>	<b>HYPER-LIPIDIQUE</b>	<b>A satiété</b>	<b>Selon la perte de poids</b>
<b>PROTEINES</b>	<b>NORMO-PROTEINE</b>	<b>1,2 à 2g/kg poids sain</b>	<b>1,2 à 2g/kg poids sain</b>

Découvrez votre nouveau modèle alimentaire grâce à la pyramide alimentaire DOC 8

#### LES GLUCIDES : apports hypoglucidiques

Pour ne pas dépasser le niveau de glucides maximal permis, il vous faudra faire des choix alimentaires spécifiques :

- Nous pourrions utiliser le calcul des charges glycémiques DOC 9 et apprendre à les diminuer DOC 10 mais pour une méthode plus précise et donc efficace nous allons travailler sur les glucides nets.
- Découvrez la liste des aliments plus intéressants car ayant une teneur en glucides nets faible voire très faible (DOC 11 « le top des aliments HFLC »)
- Vous devrez prendre l'habitude de calculer la teneur en glucides nets des aliments que vous consommez, vous pouvez pour ce faire vous aider du DOC 12

- Rassurez vous en découvrant, toutes les alternatives qui s'offrent à vous DOC 13
- Passez la phase de céto-adaptation, vous pourrez éventuellement selon mes recommandations, augmenter votre quantité de glucides nets par jour, pour ce faire utilisez les équivalences avec les fruits DOC 14 et avec les céréales & légumineuses DOC 15

#### LES LIPIDES : apports hyper-lipidiques

Pour choisir les bons lipides à intégrer à vos assiettes et ce à satiété, référez-vous au DOC 16 « les aliments riches en bons lipides »

#### LES PROTEINES : apports normo-protéinés

Pour assurer vos apports normo-protéinés, respectez-la quantité que nous avons déterminée et utilisez le DOC 17 pour choisir les bons aliments.

Prenez le temps nécessaire pour vous préparer à ce véritable changement de modèle alimentaire que vous allez devoir adopter pour toute votre vie.

La précipitation pourrait vous faire échouer, les maîtres mots sont donc **organisation** et **anticipation**. Cette fiche technique pourra vous servir de « pense-bête » afin de pouvoir préparer chaque étape de votre changement de vie !

**2 - Faites le tri et le vide dans vos placards** (vous n'êtes pas obligé(e) de tout manger, profitez-en pour faire une bonne action, en les offrant ou en les partageant) :

- Exit les pâtes, les farines, le pain, les biscottes et autres produits dérivés, les légumineuses (haricots, lentilles ...), les gâteaux, biscuits, confitures ...

**4 - Aller faire vos courses** en vous servant du document 20 « liste de course HFLC pré-remplie » et du document 12 « le top des aliments HFLC »

- Magasin BIO ou au rayon BIO des moyennes et grandes surfaces. N'hésitez pas à privilégier les petits commerces de proximité et les circuits courts.
- Sites internet pour la whey notamment
  - <https://referme.to/OTJ906>

**5 - Lorsque vous cuisinez, préparez des quantités suffisantes pour 2 repas** idéalement

**3 - Planifier vos menus** sur 1 semaine en vous inspirant de :

- recettes qui vous donnent envie :
  - le « **petit livre de recettes HFLC** » (référez-vous à **L'ANNEXE 2**)
  - le **grand livre de l'alimentation cétogène** que vous pouvez vous procurer sur amazon, je vous conseille la version kindle : <https://amzn.to/3bqfidk>
  - le site internet référent dans le domaine : [www.dietdoctor.com](http://www.dietdoctor.com) (les recettes sont en anglais, vous pouvez choisir les unités de mesure françaises)
- du « **petit album de photos HFLC** » (référez-vous à **L'ANNEXE 3**) d'inspiration de composition d'assiettes qui ne nécessitent pas de préparation spécifique mais juste des associations d'aliments respectant les recommandations alimentaires
- vous pouvez utiliser *le semainier HFLC pré-rempli* (référez-vous au doc 18) si vous manquez d'idée et *le semainier HFLC vierge* pour planifier vos menus (référez-vous au doc 19)

**6 - Lorsque vous referez vos courses, listez spécifiquement les aliments dont vous avez besoin** pour préparer les recettes que vous avez sélectionnées pour éviter les achats inutiles et le gaspillage alimentaire. Pour ce faire, référez-vous au document 21 « liste de course HFLC vierge »