

LE "REGIME KETO" EN BREF

My Keto Help propose des fiches éducatives téléchargeables spécialement adaptées à toute la famille, fournissant des informations précises et concises autour de l'alimentation keto et low carb !

Découvrez le focus sur le "régime keto" qui vous fournira les informations essentielles pour comprendre son fonctionnement !



LE
"RÉGIME"
KETO

LE RÉGIME KETO

QUOI ?

Le régime cétogène, ou régime keto, est un plan alimentaire à très faible teneur en glucides et riche en graisses. Il a été conçu à l'origine pour aider à traiter certaines formes d'épilepsie chez les enfants. Cependant, depuis quelques années, ce régime a gagné en popularité pour ses effets potentiels sur la perte de poids et d'autres aspects de la santé.

La structure macronutritionnelle typique du régime cétogène est la suivante :

- 70-75% de lipides
- 20-25% de protéines
- 5-10% de glucides

CÉTOSE

En limitant la consommation de glucides entre 20 à 50 grammes par jour, le corps entre dans un **état métabolique appelé "cétose"**, dans lequel il commence à brûler les graisses pour obtenir de l'énergie plutôt qu'en s'appuyant principalement sur les glucides. C'est ce mécanisme qui peut aider à la **perte de poids**.

En plus de la perte de poids, certains adeptes du régime cétogène déclarent bénéficier d'une **amélioration de la clarté mentale**, d'une **augmentation de l'énergie** et d'une **satiété accrue**, bien que ces effets varient d'une personne à l'autre.

WARNING

En cas de maladies chroniques telles que le diabète de type 1, les maladies du foie, les troubles du pancréas, de la vésicule biliaire ou des voies biliaires, les troubles alimentaires, les maladies rénales, ou si vous êtes enceinte ou allaitez, il est important de consulter un professionnel de santé avant d'entreprendre un régime cétogène

Ce n'est pas un LABEL :
"keto", "pas keto" dépend de
la possibilité ou non de
l'inclure dans notre
alimentation en fonction
des valeurs nutritionnelles
du produit & de ses
macronutriments

Pour être
en cétose

KETO

Une
diététique
santé

Une conso de
glucides entre
20 à 50 g par
jour (et plus
pour les plus
sportifs d'entre
nous)

