**LCHF (Low Carb, High Fat)**

**Vous pouvez consommer :**

Les produits laitiers : yaourt grec ou turque, fromage (non maigre), fromage feta, Keso (fromage frais granuleux, de type cottage cheese), crème fraîche, crème, beurre, mayonnaise etc..

Le lait, le petit-lait et le yaourt peuvent être consommés en quantités raisonnables en fonction de la sensibilité que l’on peut avoir aux hydrates de carbone. Ces produits contiennent normalement 5 grammes de sucre par décilitre.

En cas d’intolérance au lactose, on peut utiliser des produits sans lactose. Le beurre et le fromage ne contiennent pas de lactose.

En cas d’allergie aux protéines d’origine laitière, on peut essayer de manger ghee (beurre clarifié).

Choisissez, en premier lieu, des produits écologiques. Ne choisissez pas les aliments pauvres en graisses et les produits sucrés.

Vous pouvez consommer du boeuf, du porc, du mouton, du poulet, du poisson et des fruits de mer. N’enlevez pas les morceaux de gras visibles.

Les épices (sans glutamate, sans arômes artificiels et sans additifs alimentaires de type E suivi de chiffres). Utilisez le sel selon votre goût.

Les sauces que vous faites vous-même sans les hydrates de carbone.

Les légumes, l’huile de Colza ou d’olive, les vinaigres et les sauces pour salade. Les sauces pour salade à base de mayonnaise.

Les graines de lin, les olives, l’huile d’olive ou de Colza (écologiquement cultivées et pressées à froid).

La graisse de coco, appelée également huile de Coprah (la graisse doit être pure et non raffiné, à trouver dans les boutiques spécialisées ou bien sur les sites internet dont quelques adresses figurent sur mon blogg).

Les oeufs, de préférence produites écologiquement car ils contiennent plus d’Omega-3.

Ne pas utiliser le fromage Mesost (d’origine suédoise) et le pudding de sang, par exemple le boudin noir. Ces produits contiennent trop de sucre.

Regardez toujours, dans les boutiques, la déclaration du contenu des produits que vous achetez : la limite est de 5 grammes au maximum d’hydrates de carbone pour 100 grammes de produit.

Il y a un grand risque que la nourriture quotidienne manque d’acide gras polyinsaturé Omega-3. Le poisson gras et l’ajout de l’huile de poisson peut y remédier.

Il est à noter que la viande et le lait, d’animaux de ferme qui consomment du fourrage sans ou avec un faible pourcentage d’additifs animaliers ou poissonneux, contiennent de l’Omega- 3.

Les oeufs aussi contiennent de l’Omega- 3 si les poules sont nourries en aliments végetales riches en Omega-3.

**Vous pouvez consommer très peu:**

Les haricots, les lentilles, les fruits (non sechés, concentrés en sucre).

Les noix, les amandes et les graines de tournesol.

Quelques morceaux de chocolat à haut taux de cacao (entre 65% et 90% ).

Les saucisses et autres charcuteries contiennent beaucoup d’additifs alimentaires de type E, par exemple le glutamate, qui ont un effet negatif sur la santé. Ils doivent être consommés rarement. Ces produits contiennent un faible taux d’hydrates de carbone à index glycémique lent. Par conséquent, il faut les éviter complétement au cours de la cure de maigrissage. Une fois le poids idéal atteint, vous pouvez consommer ces produits d’une manière modérée.

Consommez peu de boissons alcoolisées, car elles favorisent l’accumulation de graisse et dérangent l’équilibre glycémique.

La bière contient beaucoup de sucre, de même que les vins doux et les douces liqueurs.

**Vous devez éviter de consommer autant que possible:**

Les pommes de terre et produits à base de pommes de terre comme les chips et les frites.

Le riz et les produits à base de riz.

Le maïs et produits à base de maïs comme les cornflakes.

Les produits à base de céréales comme les pâtes, le pain, les gâteaux secs salés ou sucrés, les céréales, le porridge, la purée, les crêpes etc.(les produits contenant de l’amidon).

Si vous ne pouvez pas éviter des produits comme le pain et les pommes de terre, vous pouvez réduire leur consommation d’une manière graduelle.

Les bonbons et friandises, les gâteaux, les tartes, les boissons sucrées. Le sucre et les produits sucrés.

Les margarines issues de la transformation chimique des huiles végétales en corps gras.

Les huiles riches en Omega-6 (par exemple, l’huile de maïs, de tounesol, de chardon, de soja, de cacahuètes).

**Suggestion de menu:**

**Petit-déjeuner:**

- Oeufs (bouillis, sautés, brouillés, omelette) avec du lardon ou autre type de viande, y compris de volaille, ou bien de poisson.

- Ou bien un veritable plat LCHF, comme par exemple les restes du dîner de la veille.

- Petit-lait et un mélange de graînes composées de graînes de lin, de tournesol, de citrouille, de sésame, de noix de coco rapée produite écologiquement et des noix broyées. Le petit-lait est pauvre en protéines et graisses. On peut l’enrichir par l’ajout de quelques cuillères de Keso och de crème. Les oeufs sont bons comme complément.

- Plus un café ou thé avec ou sans crème et lait.

**Déjeuner et/ou dîner:**

Viandes, poissons, volailles avec une garniture de légumes.

Pot au feu, soupes et gratins incluant les produits autorisés nommés précédemment.

Les hydrates de carbone doivent être maintenues à un taux faible. Les aliments riches en protéines (viande, poisson, fromage et oeuf) peuvent être consommés modérément. Le reste des besoins nutritifs et énergitique nécessaires au corps doivent être issus de graisse naturelle.

Vous avez peut-être utilisé des cures d’amigrissement très pauvres en graisses, vous devez donc augmenter la quantité de gras dans votre alimentation.

Il y a une multitude de livres de cuisine basés sur la méthode LCHF comme source d’inspiration.

Buvez de l’eau à chaque repas. Vous pouvez relever le goût de l’eau en rajoutant des tranches de citron ou de concombre. Le lait, à haut taux de gras, peut être consommé par les personnes qui ne sont pas sensibles au sucre.

**Conseils :**

Le chou-fleur blanchi, ou le brocoli, remplace avantageusement les pommes de terre.

Les tranches de fromage sur du chou-fleur sont bonnes.

Les bouquettes de choux-fleur bouillies dans un ou deux décilitres de crème, hachées au mixer et assaisonnées de sel et poivre, surpassent la purée de pommes de terre.

Une recette d’une bonne salade bon marché :

½ kg de carottes grossièrement rapées, ½ kg de choux en tranches,

une vinaigrette composée de ½ dl d’huile et ½ dl de vinaigre ou une sauce mayonnaise ou bien une sauce de yaourt grecque.

Cette sauce pour salade peut être conservée dans le réfrigerateur pendant plusieurs jours.

Pour varier, on peut servir deux différentes sortes de salades à table.

Si vous avez besoin d’améliorer le fonctionnement de l’appareil digestif, vous pouvez consommer un peu de son et différentes graînes mélangés dans du petit-lait pour le petit-déjeuner. Il y a également d’autres produits riches en fibres sur le marché : Fibrex, Pofiber, Fiberhusk, graînes de psyllium etc.

Si vous avez faim et vous souhaitez manger quelque chose de salée:

1 à 2 tranches de fromage tartinées au beurre. 1 tranche de jambon, ½ verre de lait ou petit-lait, quelques olives, quelques noix ou autre produit recommandé.

Si vous avez faim et vous souhaitez manger quelque chose de sucrée :

Une tasse de café peut être accompagnée d’une tranche roulée de fromage et/ou de jambon . Afin de relever le goût, on peut beurrer la tranche de fromage ou de jambon. Vous pouvez, bien entendu, choisir quelques noix, pour accompagner le café.

Si vous voulez avoir une tranche de pain, vous pouvez choisir une tranche de Finn Crisp (seulement d’environ 4g kh) ou une tranche de flatbröd ou bien une tranche de Wasa FiberPlus, avec du beurre et la tranche de fromage ou de jambon.

Aller au restaurant, à une fête ou autre festivité, ne pose aucun problème. Il suffit de ne pas consommer les parties riches en hydrates de carbone dans les plats servis et manger une quantité modérée.

Le problème avec le restaurant, c’est que l’on utilise souvent de la margarine et des huiles riches en Omega-6 ainsi que le glutamate et autres additifs lors de la préparation des plats. Oubliez la règle vieillotte de bonne éducation qui postule que l’on doit manger tout le contenu d’une assiette. Le ventre ne devient pas ballonné aprés un repas pauvre en hydrates de carbone.

**Fruits :**

Les fruits sont relativement bons pour la santé, mais ils augmentent le taux de sucre dans le sang. Le fructose a tendance à aller directement dans les tissus de gras et s’y emmagasiner sous forme de gras. C’est la raison pour laquelle vous devez être un peu restrictifs, avec les fruits, en cours de la phase de diminution du poids, en particulier les bananes et des raisins car ils contiennent un très haut taux d’hydrates de carbone. Un seul fruit par jour, de préférence comme dessert, est conseillé.

Si la diminution du poids est trop lente, vous devez vous abstenir complètement de fruit, de pain et de noix jusqu’au moment où vous arrivez au poids désiré.

**Entraînement physique :**

L’entraînement physique est bon pour développer la bonne santé, le dynamisme et le bien-être. De plus, le corps reçoit le signal de ne pas réduire la masse de la musculature pour obtenir de l’énergie et de se contenter de prendre l’énergie de la graisse emmagasinée dans le corps.

Une personne très corpulente a de grandes difficultés de réduire son poids en se basant uniquement sur l’entrainement physique si elle continue de consommer des produits riches en hydrates de carbone. C’est beaucoup plus facile de s’entrainer si l’on diminue de poids.

**Les hydrates de carbone :**

Les hydrates de carbone sont probablement nécessaires dans le cas de travaux corporels pénibles ou dans le cas d’entraînement physique intensif. Dans ces deux cas, on peut analyser la quantité dont on a besoin. J’ai pourtant entendu parler de participants, à la compétition de ski appelée Vasaloppet, qui n’ont eu qu’un régime à base de gras pour se préparer à la compétition.

Lors d’activités de faible intensité comme les promenades, on n’a pas besoin d’hydrates de carbone supplémentaires. Le corps subvient à ses besoins en énergie à partir de la graisse emmagasinée dans le corps uniquement.

Regardez volontiers dans le tableau de nutrition pour contrôler le taux d’hydrates de carbone contenu dans les différents aliments (par exemple, sur le site de l’Administration Alimentaire Nationale Suédoise www.slv.se ou L’Institut National Finlandais de Santé www.fineli.fi . Sur le site www.hertzmanfrukt.se/produkt.htm , vous pouvez cliquer sur la rubrique hydrates de carbone et obtenir la valeur du taux d’hydrates de carbone dans l’ordre croissant ou décroissant).

Si vous choisissez une limite d’environ 5gr d’hydrates de carbone pour 100gr de nourriture lors de la phase de diminution du poids, vous pouvez, lorsque vous avez atteint le poids idéal pour votre cas, tester la valeur du taux d’hydrates de carbone que vous pouvez consommer et qui permet, quant même, de conserver ce poids.

Il est utile de contrôler si les hydrates de carbone sont de type lents ou rapides. Cela dépend de l’index glycémique du produit alimentaire concerné (voir Montignac, Paulun et autres). Les hydrates de carbone dits lents (avec un faible indice glycémique) qui se trouvent dans les légumes, haricots, lentilles sont meilleurs que ceux dits rapides (avec un haut indice glycémique) qui se trouvent dans le sucre blanc et la farine blanche.

Les hydrates de carbone dits lents sont absorbés plus lentement dans le sang et il en resulte une augmentation réduite du sucre et d’insuline dans le sang.

Si vous consommez une nourriture pauvre en hydrates de carbone, votre poids diminuera parce que cette nourriture rassasie mieux que les hydrates de carbone et vous n’avez pas faim de la même manière que si vous avez consommé une nourriture riche en hydrates de carbone.

Le rythme de la diminution du poids dépend de la quantité de nourriture que vous consommez, et, surtout, de votre réussite à réduire la quantité absorbée d’hydrates de carbone.

Vous devez tester au fur et à mesure pour déterminer la quantité de nourriture et le nombre de repas par jour qui conviennent à vos besoins. Vous pouvez réduire la quantité de nourriture jusqu’au point où vous évitez de justesse le sentiment de faim.

Si vous respectez le programme d’une manière minutieuse, vous pouvez réduire votre poids de 0,5kg à 2kg par semaine.

Si vous succombez à la tentation de consommer une nourriture riche en hydrates de carbone, vous ressentirez, et c’est garanti comme une lettre à la poste, un sentiment de faim après une heure environ lorsque le taux de sucre et d’insuline dans le sang est au maximum et commence de repiquer vers des valeurs plus basses. Mangez une nourriture pauvre en hydrates de carbone et attendez. Après un moment, le sentiment de faim disparaît lorsque le taux de sucre et d’insuline a diminué et s’est stabilisé à nouveau autour d’une valeur normale. Après cela, il suffit de continuer, tout comme avant, d’avoir des habitudes alimentaires pauvres en hydrates de carbone. Rien de grave n’est arrivé, sauf que votre diminution de poids a fait un petit arrêt et subi un retard.

 **Contexte :**

Parce qu’une cure pauvre en hydrates de carbone n’augmente pas le taux de sucre dans le sang, on est dispensé de l’apport supplémentaire d’insuline qui apparaît lors des hauts taux de sucre dans le sang. L’insuline diminue rapidement le taux de sucre et, à cause de cela, on ressent à nouveau la faim après le repas. L’insuline a également l’effet d’accumuler la graisse et bloquer sa combustion. L’insuline transforme l’excès d’hydrates de carbone en graisse.

L’augmentation du taux de sucre et d’insuline favorise la survenue des inflammations, ce qui contribue à un grand nombres de nos maladies les plus fréquentes telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, le rhumatisme, les inflammations dans l’estomac et le tube digestif etc.

Le corps réussit à produire la quantité de sucre, dont il a besoin, à partir des protéines et des graisses contenues dans la nourriture consommée. Par conséquent, on obtient un taux de sucre qui est relativement stable. Par contre, la présence des hydrates de carbone engendre des fluctuations indésirables du taux de sucre. La combustion des graisses donne de l’énergie aux muscles. Le cerveau peut également utiliser les dérivés de la combustion, appelés cétones, comme énergie. Si l’on consomme une quantité modérée de graisses, de protéines et de légumes, il en resulte une quantité modérée de calories. Par conséquent, le poids peut diminuer sans que l’on est pourchassé par le sentiment de faim. La recherche scientifique démontre qu’il n’est pas dangereux d’augmenter la proportion de graisses et de protéines dans l’alimentation.

L’alimentation pauvre en hydrates de carbone est parfaite pour les diabétiques parce que le taux de sucre n’augmente pas de manière si prononcée après un repas pauvre en hydrates de carbone. Si l’on utilise un médicament contre le diabète, on doit adapter graduellement l’alimentation, tout en contrôlant le taux de sucre, de manière à réduire la dose de médicament et aussi éviter un faible taux de sucre dans le sang. Il est impératif de faire cela en collaboration et avec le suivi par son medecin ou infirmière spécialisée en diabète.

Nota bene : la diminution de l’insuline doit précédée la diminution des hydrates de carbone pour éviter un faible taux de sucre dans le sang (hypoglycémie).

La plupart des personnes de très fortes corpulences ont essayées, sans succès, de maigrir en suivant les précédentes recommandations basées sur une diète pauvre en graisse. Ces personnes peuvent essayer de mincir en suivant une alimentation pauvre en hydrates de carbone. Peut-être réussiront-elles mieux avec cette alimentation?

J’ai également écrit un texte complémentaire sur la méthode pour une meilleure santé et le contrôle du poids : (http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/?anchor=p\_class\_msonormal\_style\_margin1)

Veuillez propager cette documentation à tous ceux que vous connaissez et qui peuvent être intéressés !

Annika Dahlqvist, médecin généraliste, Ovansjö 153, 86296 Njurunda, Suède

Email : annika.dahlqvist@telia.com

Tel. : 0046706456879