

# Le céto en bref



Le régime cétogène consiste à réduire drastiquement la part des glucides dans l'alimentation, au profit des lipides : l'assiette est ainsi composée à 70 % de bons gras.

## Bénéfices :

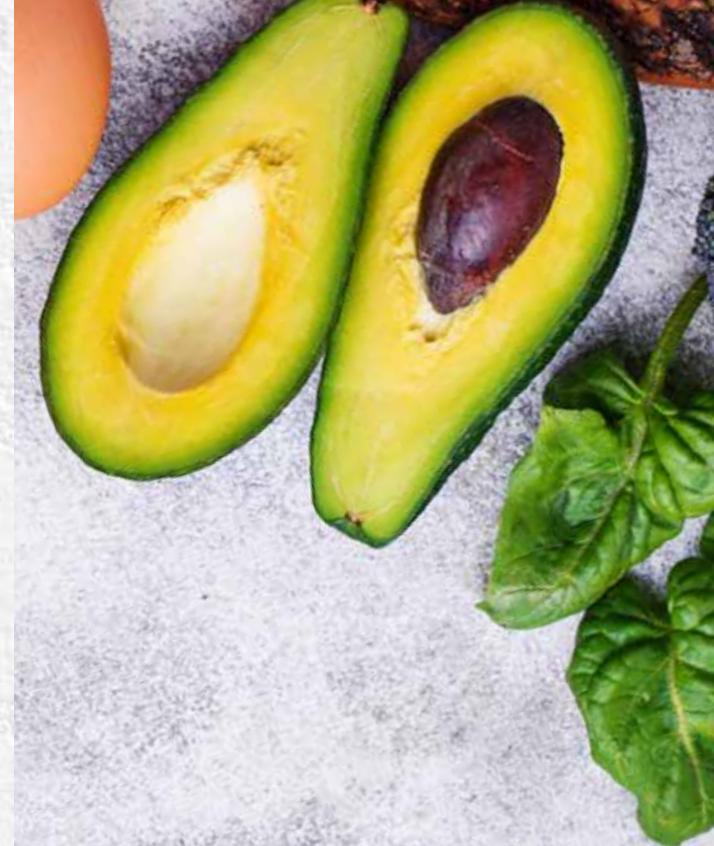
- ✓ Gestion du poids et composition corporelle
- ✓ Maladies cardiovasculaires et dégénératives
- ✓ Troubles métaboliques
- ✓ Santé mentale et mémoire
- ✓ Énergie et vitalité

# Une supplémentation faible en sucres

Seuls certains suppléments présentés dans ce guide contiennent quelques glucides qu'il est bon de considérer dans votre plan cétogène quotidien (avec 20 g de sucre pour les plans stricts, et jusqu'à 50 g pour les modérés). Tous les autres suppléments mentionnés dans ce guide sont exempts de sucre.

Suppléments pour le régime cétogène	Dose par jour	Glucides totaux	Fibres	Glucides nets
Betterave Rouge Fermentée biologique	1 c. à thé	1 g	1 g	1 g
Curcuma Fermenté biologique	1 c. à thé	2 g	1 g	0 g
Gingembre Fermenté biologique	1 c. à thé	2 g	0 g	0 g
Graine de Cumin Noir Fermenté Biologique	½ c. à thé	1 g	0 g	1 g
Juicy Immunité - Énergie	2 c. à thé	3 g	1 g	2 g
Lectro-Lytes Citron-lime	4,8 g	1 g	0 g	1 g
Lectro-Lytes Coco ananas	4,2 g	1 g	0 g	1 g
Maca Fermenté biologique	1 c. à thé	2 g	0 g	0 g
Peacegreens Immune	3½ c. à thé	3 g	2 g	1 g
Plantago - Fiber Ultra Rich + Inuline	2 c. à thé	5 g	5 g	< 0,5 g
Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf	3 c. à soupe	1 g	1 g	0 g
Protéine de Graine de Citrouille biologique	2 c. à soupe	2 g	2 g	0 g
Protéine de Graine de Lupin biologique	⅓ de tasse	7 g	4 g	2 g
Psyllium - Fiber Ultra Rich + Inuline	9 capsules	5 g	5 g	< 0,5 g
Psyllium - Fiber Ultra Rich + Inuline	2 c. à thé	5 g	4 g	0,5 g
Stevia Sugar en Poudre	¼ c. à thé	1 g	1 g	0 g
Super Fibre Psyllium	6 capsules	5 g	5 g	< 0,5 g
Superaliments Fermentés Biologiques	½ c. à soupe	6 g	< 1 g	7 g
Sweet 'n Clean Xylitol	1 c. à thé	4 g	0 g	0 g
Sweet 'n Slim Érythritol	1 c. à thé	4 g	0 g	0 g
Vitamine C <sup>B</sup>	1 c. à thé	2 g	< 0,5 g	1 g

HPCC002F



# Guide pratique pour votre aventure cétogène

Vol. 2

## Aider la digestion

- Prends des enzymes supplémentaires pour garantir l'aventure
- Garde tes intestins en mouvement avec des fibres et du magnésium
- Prends soin de ta flore avec des probiotiques



## Soutenir le métabolisme

- Renforce ton foie avec des plantes et un complexe B
- Délivre-toi de la faim avec *Garcinia cambogia*
- Amène les gras directement à la centrale énergétique avec l'acétyl-L-carnitine



## Apporter de bons gras

- Choisis les TCM pratiques et efficaces
- Nourris ton cerveau et ton corps avec des huiles de poisson
- Goûte aux bénéfiques des huiles riches en stérols



## Bien choisir ses protéines

- Graines de lupin et de citrouille : ta victoire végétale
- Protéine de bouillon d'os de bœuf : la meilleure biodisponibilité
- Complément d'acides aminés : ton option pratique



## Comblent les possibles manques

- Reste bien hydraté avec des électrolytes
- Complète ton régime avec une multivitamine et des antioxydants
- Amène du soleil à l'intérieur avec la vitamine D



## Sucre sans calories et colorer ses recettes

- Apprécie une petite douceur avec du stévia, de l'érythritol, et du xylitol
- Colore tes recettes avec le curcuma et la betterave fermentés
- Goûte à la puissance du gingembre, du maca, du cumin noir, et des superaliments fermentés

