

L'HUILE DE COCO ET L'HUILE TCM LES INDISPENSABLES !

L'huile de coco est l'un des aliments phares de l'alimentation cétogène. Elle est riche en triglycérides à chaîne moyenne (55 % en moyenne), des acides gras aux nombreuses propriétés.

Elle contient environ 45 % d'acide laurique (C12), qui se convertit dans l'organisme en monolaurine. On trouve notamment la monolaurine dans le lait maternel : elle a pour mission de renforcer le système immunitaire du nouveau-né. Cet acide gras a aussi des propriétés antimicrobiennes.

L'huile de coco contient 5 % d'acide caprylique (C8), connu pour ses propriétés antifongiques et antivirales et utilisé dans le traitement de la candidose et d'infections à streptocoques ou staphylocoques. Il pénètre facilement dans les membranes cellulaires des virus, des champignons et des bactéries pathogènes. L'huile de coco est intéressante en bain de bouche pour lutter

contre la plaque dentaire, les gingivites et les caries. Elle contient aussi de l'acide caprique (C10) à hauteur de 6 %.

Quant à l'huile TCM, produite par extraction par fractionnement des acides gras de l'huile de coco, elle contient au moins 70 % d'acide caprylique, voire 100 % selon les fabricants, ce qui en fait une huile très digeste aux propriétés antibactériennes, qui est absorbée directement et utilisée pour activer la cétose.

Que ce soit l'huile de coco ou l'huile TCM, choisissez-les toujours dans des contenants en verre (pour éviter les perturbateurs endocriniens), bio ou écoresponsables.

COMMENT LES UTILISER

L'huile de coco

- Parfaite pour la cuisson dans une poêle ou au four, si vous l'utilisez pour faire du pain ou un dessert céto.
- Délicieuse sur des légumes cuits à la vapeur avec des épices ayurvédiques (notre coup de cœur!).

L'huile TCM

- À utiliser pour des boissons grasses (ex. : thé vert, cacao cru) à raison de 2 c. à thé par boisson.

À NOTER

- Sachez que l'huile de coco a la particularité d'être solide en dessous de 25 °C (75 °F) et de se liquéfier au-delà. Conservez-la à température ambiante.
- Ne chauffez pas l'huile TCM à plus de 110 °C (230 °F).



LES HUILES RICHES EN OMÉGA-3 ET EN ANTIOXYDANTS

Certaines huiles contiennent des oméga-3, acides gras essentiels pour notre santé, et des antioxydants indispensables à l'organisme.

LES HUILES RICHES EN OMÉGA-3

Les huiles suivantes sont recommandées :

- huile de cameline
- huile de chia
- huile de sacha inchi
- huile de colza (canola)

CONSEILS D'UTILISATION

- Choisissez toujours des huiles vierges non raffinées pressées à froid.
- Conservez-les au réfrigérateur.
- Elles sont excellentes sur des crudités, dans des salades, mélangées ou non avec de l'huile d'olive si leur goût vous semble un peu prononcé. À consommer quotidiennement!
- **Ne les chauffez jamais : cela détruirait les oméga-3.**

L'HUILE DE PALME ROUGE

Extraite de la pulpe des fruits du palmier à huile, l'huile de palme rouge est une huile ni raffinée ni traitée, biologique et respectueuse de l'environnement. Elle est entièrement naturelle, essentiellement composée d'acide palmitique. Elle est d'une belle couleur orange, ce qui en fait l'aliment le plus riche en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A, puissant antioxydant).

N'OUBLIEZ PAS L'HUILE D'OLIVE !

L'huile d'olive est riche en oméga-9 et en polyphénols (hydroxytyrosol) reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.

Rien à voir avec l'huile de palme hydrogénée et raffinée, qui est néfaste pour la santé ! Elle contient aussi une importante concentration de tocotriénols, une forme particulière de vitamine E. Très riche en antioxydants, elle permet de lutter contre le vieillissement et est neuroprotectrice.

CONSEILS D'UTILISATION

- Optez toujours pour une huile de palme rouge extra-vierge bio. Elle est délicieuse sur des légumes cuits à la vapeur. Elle est souvent appréciée par les personnes qui n'aiment pas l'huile de coco.

LE BEURRE DE CACAO

Il contient environ 63 % de graisses saturées et 34 % d'oméga-9. C'est l'une des graisses les plus stables en raison de sa teneur en antioxydants naturels, et elle résiste très bien à des températures élevées.

CONSEILS D'UTILISATION

- Utilisez-le pour cuisiner et confectionner des desserts.



LE DÎNER CÉTOGÈNE HYPOTOXIQUE

Que vous ayez décidé d'adopter un déjeuner cétogène hypotoxique ou un jeûne intermittent tous les jours ou une fois par semaine, la qualité de votre dîner est importante.



9 IDÉES DE DÎNERS

IDÉE
1

CONFIT DE CANARD ET « RIZ »

- Radis noir râpé à l'huile de cameline et vinaigre umeboshi
- Cuisse de canard confite
- Riz de chou-fleur (voir recette p. 114)

IDÉE
2

POULET-POIREAUX

- Filet ou cuisse de poulet bio
- Fondue de poireaux à l'huile de palme rouge

IDÉE
3

SALADE COMPOSÉE

- Salade d'endives, noix, pignons, avocat et jambon cru

IDÉE
4

MENU DE LA MER

- Sardines ou carpaccio de pétoncles
- Salade de mâche, roquette, graines germées, graines de lin moulues, éclats d'oléagineux, huiles de cameline et d'olive

IDÉE
5

DÎNER VÉGÉTARIEN

- Brocolis vapeur au lait de coco, purée de sésame et œufs pochés

IDÉE
6

DÎNER VÉGÉTALIEN

- Choucroute (crue) et huile de cameline
- Avocat et tofu lactofermenté aux olives

IDÉE
7

DÎNER VÉGÉTALIEN

- Pesto d'avocat aux baies d'açaï (voir recette p. 121)
- Salade de jeunes pousses (ex. : épinard, roquette, mâche) aux graines de courge, chia et graines de chanvre décortiquées

IDÉE
8

SPAGHETTIS VÉGÉTALIENS

- Spaghettis de courgettes aux tomates et galettes végé (voir recette p. 113)

IDÉE
9

PIZZA VÉGÉTALIENNE

- Pizza céto aux graines (voir recette p. 117)