

The dossier



RENTRÉE ZEN : menus & aliments IG bas pour réduire le cortisol



Alimentation IG bas & GoodFat GoodCarb pour réduire le stress et stabiliser le cortisol

Les 10 aliments clés anti-stress

✓ Céto-compatibles (IG bas + pauvres en glucides nets)

- 🥑 Avocat → magnésium, potassium, bonnes graisses.
- 🥬 Légumes verts non féculents (épinards, brocoli, courgette, concombre) → fibres & minéraux.
- 🐟 Poissons gras (saumon, sardine, maquereau) → oméga-3 anti-inflammatoires.
- 🥜 Amandes, noix, graines de courge, chia, lin → fibres & graisses saines.
- 🥚 Œufs → protéines, vitamines B, tryptophane (précurseur de sérotonine).

⚠ Low-carb / GoodCarb seulement

- 🍓 Fruits rouges (framboises, mûres, myrtilles) → antioxydants, à petite portion.
- 🍊 Agrumes (citron, pamplemousse) → vitamine C, effet anti-stress.
- 🥔 Patate douce → IG plus bas que la pomme de terre classique mais trop glucidique pour céto strict.
- 🌱 Quinoa, légumineuses (lentilles, pois chiches, houmous) → intéressants en IG bas, mais limités en céto.

✗ À éviter en céto strict (même si IG bas/modéré)

- 🍏 Pommes, poires, prunes, kiwis → trop sucrés.
- 🌾 Avoine, riz basmati, flocons complets → charge glucidique trop élevée.
- 🍯 Miel, sirop d'agave, sucre de coco → IG plus bas que sucre blanc mais incompatibles avec la cétose.



Jour 1

Petit-déjeuner : Œufs brouillés + avocat + infusion camomille ✅ céto

Déjeuner : Saumon grillé + salade verte + huile d'olive ✅ céto

Goûter : Yaourt grec nature + quelques framboises ⚠️ low-carb

Dîner : Poulet rôti + brocoli vapeur + noix ✅ céto

Jour 2

Petit-déjeuner : Omelette aux épinards + thé vert léger ✅ céto

Déjeuner : Filet de maquereau + courgettes grillées + avocat ✅ céto

Goûter : Houmous + bâtonnets de concombre ⚠️ low-carb

Dîner : Tofu sauté aux légumes verts + huile de sésame ✅ céto

Jour 3

Petit-déjeuner : Smoothie avocat + lait d'amande non sucré + graines de chia ✅ céto

Déjeuner : Sardines + salade d'épinards + noix ✅ céto

Goûter : Pamplemousse en petite portion ⚠️ low-carb

Dîner : Poulet aux herbes + poêlée de brocolis & courgettes ✅ céto

🧘 Conseils lifestyle

Hydratation : boire régulièrement pour limiter la sécrétion de cortisol.

Sommeil : se coucher à heures régulières, limiter les écrans.

Respiration / méditation : 5 minutes/jour suffisent pour calmer le système nerveux.

Activité physique douce : marche rapide, yoga ou étirements → baisse naturelle du cortisol.

