



Ajouter des fibres à ses repas en cétó / low-carb

Astuces pratiques & recettes simples (sans exploser la glycémie)

Pourquoi ce bonus ?

En alimentation cétó ou low-carb, on réduit fortement certains aliments riches en glucides... et parfois, les fibres passent aussi à la trappe.

Résultats possibles :

- digestion ralentie
- inconfort intestinal
- transit perturbé
- fringales
- fatigue digestive

👉 Bonne nouvelle :

Il est tout à fait possible de nourrir son microbiote en cétó, sans sortir du cadre low-carb et sans pics glycémiques.

[1. Fibres et cétó : l'essentiel à comprendre](#)

L'objectif n'est pas de manger beaucoup de fibres, mais de choisir les bonnes, au bon moment.

[2. Où trouver des fibres compatibles cétó ?](#)

🌿 Fibres naturelles :

Graines de chia, lin, avocat, courgette, brocoli, chou-fleur, poireau, ail, artichaut (modéré)

🌿 Fibres ajoutées :

Fibres d'acacia, PHGG, inuline (progressivement)

[3. Astuces concrètes](#)

- ✓ Sauces enrichies
- ✓ Fibres + lipides
- ✓ Répartition sur la journée
- ✓ Commencer petit

[4. Mini-recettes](#)

🥑 1. Sauce crémeuse aux herbes & fibres d'acacia





Ingrédients (2 portions)

- 100 g de yaourt grec entier ou fromage frais - 1 c. à café d'huile d'olive - 1 c. à café de fibres d'acacia Herbes fraîches Sel, citron

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer 5 minutes.

👉 Parfait avec légumes, poisson ou œufs.



2. Pudding de chia céto

Ingrédients (1 portion)

2 c. à soupe de graines de chia - 150 ml de lait de coco ou d'amande sans sucre Vanille ou cannelle - Option : quelques noix Préparation Mélanger, laisser reposer au moins 2 heures.

👉 Riche en fibres, rassasiant, très stable glycémique.



3. Crackers low-carb aux graines

Ingrédients

- 2 c. à soupe de graines de lin moulues - 2 c. à soupe de graines de chia - 1 c. à soupe de graines de sésam - Eau + sel

Préparation

Mélanger, étaler finement, cuire à 160 °C ~20 min.

👉 Idéal pour l'apéro céto. 🍃

4. Légumes rôtis "fibres friendly"

Idée : Courgette, brocoli ou chou-fleur Huile d'olive Ail, herbes

Option : saupoudrer de graines de lin après cuisson

👉 Simple, digestif, riche en fibres douces.



5. Boisson digestive douce (sans sucre)

Ingrédients





Eau tiède 1 c. à café de fibres d'acacia
Option : cannelle ou gingembre

👉 À prendre loin des repas si digestion sensible.

