



GUIDE KETO

Spécial régimes cétogènes

INTRODUCTION:

L'alimentation cétogène, également connue sous le nom de « régime cétogène » ou « régime keto », a connu une croissance exponentielle au cours de la dernière décennie.

Ce type d'alimentation repose sur la restriction des glucides, principale source d'énergie de l'organisme humain et base de l'alimentation dans le régime occidental, au profit d'une augmentation de la consommation de graisses saines, et d'une quantité modérée de protéines.

Les fondements de ce type d'alimentation reposent sur les bénéfices postulés, par des recherches de grande rigueur, qui justifient que la restriction des glucides dans l'alimentation induit un état de cétose nutritionnelle, où le glucose cesse d'être la source d'énergie prédominante et est remplacé par les corps cétoniques : éléments issus du métabolisme des graisses, qui ont des fonctions énergétiques et régulatrices dans l'organisme, et ont été associés à des effets positifs dans des systèmes organiques tels que le système nerveux, le système immunitaire, le système musculo-squelettique et cardiovasculaire, entre autres.

HSN a révolutionné le marché de la supplémentation keto, car, alors qu'en Amérique du Nord ce besoin est suffisamment couvert, en Europe, et tout particulièrement en Espagne, il existe à peine de disponibilité de compléments alimentaires keto, et ceux

01

qui sont disponibles sont chers et leurs formules présentent de nettes limitations nutritionnelles et fonctionnelles.

Selon les mots de Carlos Sánchez, responsable R&D+i chez HSN, avec la ligne KetoSeries « nous avons marqué un avant et un après en ce qui concerne la formation et la commercialisation de préparations et compléments alimentaires qui s'inscrivent dans un régime cétogène ».

Au moment de la publication de ce guide, vous pourrez trouver rien de moins que 9 produits destinés spécifiquement à satisfaire les besoins des utilisateurs de régimes keto.

Nous souhaitons vous expliquer tous les détails de chacun d'entre eux !

Nous avons investi toute notre formation, expérience et enthousiasme dans le développement de ces produits qui, sans aucun doute, vont inaugurer une nouvelle ère de nutrition keto, comme toujours en collaboration avec HSN et toutes les certifications et contrôles qui garantissent le développement de nos produits avec les standards de qualité les plus élevés.

WE ARE NUTRITION!



ASPECTS À PRENDRE EN COMPTE DANS UN RÉGIME KETO :

Vous savez déjà que le régime cétogène consiste à réduire l'apport en glucides et à augmenter les graisses dans le but d'entrer en cétose. Ces cétones sont de l'énergie pour le cerveau, les muscles et le cœur, de sorte que la satiété est favorisée.

Que se passe-t-il ? Beaucoup de personnes expérimentent ce que l'on appelle communément le « Keto Flu », mais qu'est-ce que c'est ? Fondamentalement, il s'agit du changement métabolique qui se produit lorsque vous commencez à utiliser les graisses comme source d'énergie principale, au lieu des glucides. Dans cette transition, vous pouvez perdre des liquides et des électrolytes, de plus le cerveau et les muscles doivent s'adapter à utiliser les cétones au lieu du glucose.

Ainsi, peuvent apparaître des symptômes tels que maux de tête, fatigue, brouillard mental ou nausées, mais rassurez-vous, le corps s'adapte en quelques semaines. Et combien de temps cela dure-t-il ? Ils apparaissent dans les premiers jours et disparaissent généralement en 1 à 2 semaines.

Et le « Keto Flu » peut-il être atténué ? Durant ces premières semaines, il est recommandé de :

- Augmenter l'apport de liquides.
- Prendre plus de sel, de bouillons, d'aliments riches en potassium et magnésium.

- S'assurer de manger suffisamment de graisses afin de ne pas manquer d'énergie.
- Se reposer et réduire l'intensité de l'exercice les premiers jours.

Et quels sont les aspects positifs ? Parmi les bénéfices que beaucoup de personnes suivant le régime keto rapportent, on trouve :

- Une satiété plus grande
- Une plus grande « liberté » au moment de compter les macronutriments
- Une orientation plus naturelle vers le jeûne intermittent

Cela dit, ne suivez pas ce régime keto dans les cas suivants :

- Grossesse / allaitement sans supervision médicale.
- Maladie hépatique ou rénale grave.
- Troubles du comportement alimentaire.
- Enfants et adolescents.

Et si à un moment donné vous souhaitez sortir de ce régime keto, voici quelques conseils :

- Augmentez les glucides progressivement (20 g supplémentaires tous les 4-7 jours).
- Priorisez les glucides riches en fibres comme le quinoa, l'avoine sans sucre.
- Contrôlez les calories.
- Surveillez tout le processus pour voir comment réagissent votre glycémie et votre énergie (chez les personnes saines cela n'est pas nécessaire).



KETO WHEY PROTEIN



QU'EST-CE QUE C'EST : Keto Whey Protein est une protéine Keto élaborée à base d'isolat de protéine de lactosérum (WPI) de vaches nourries à l'herbe (« grass-fed ») et d'huile MCT en poudre.



POUR QUOI CELA SERT-IL: Come proteina, serve a completare l'alimentazione di una persona che segue una dieta keto per aumentare o mantenere la massa muscolare.



SAVEURS :





CE QUI LE DIFFÉRENCIE : Les régimes keto, comme tout autre type d'alimentation, nécessitent un apport suffisant en protéines pour le maintien du muscle.

De nombreux chercheurs soulignent la possible nécessité d'augmenter l'apport en protéines dans les régimes cétogènes en raison de la restriction aussi intense des glucides à laquelle leurs pratiquants se soumettent.

Keto Whey Protein a été élaborée à base d'isolat de protéine de lactosérum CFM qui provient du lait de vaches nourries à l'herbe. La protéine présente une haute qualité nutritionnelle et une teneur réduite en glucides.

C'est un produit à haute teneur en triglycérides à chaîne moyenne, un type d'acides gras hautement cétogénique, provenant de l'huile de MCT de coco micro-encapsulée.

Keto Whey Protein contient 70 % de protéines / 17 % de graisses.

Elle contient DigeZyme®, un complexe enzymatique utilisé pour améliorer la digestion des protéines et des graisses.



COMMENT PRENDRE : Mélangez 1 doseur (70 g) dans 175 ml d'eau. Elle peut être combinée avec l'huile en poudre MCT de RawSeries.



QUAND LA PRENDRE : À tout moment de la journée, c'est votre protéine de référence au petit-déjeuner, au dîner, avant ou après l'entraînement. Ne la manquez pas !



IDÉES D'UTILISATION :

- **Shake rassasiant rapide :** mélangez un doseur avec 200 ml d'eau froide. Ajoutez des glaçons et une pincée d'essence de vanille ou de cannelle pour le rendre encore plus délicieux.
- **Smoothie vert post-entraînement :** combinez dans un blender notre Keto Whey Protein, un demi-avocat, des glaçons et 100 ml de lait de coco.
- **Pudding de protéine keto :** il suffit de mélanger 1 dose de protéine avec 100 ml de lait de coco. Ensuite, remuez et laissez refroidir 1-2 heures. Le mélange épaissera, vous aurez prêt votre pudding cétogène.



FAQ :

Qu'est-ce qui la rend « Keto » ? Elle contient une protéine CFM et des graisses MCT de coco. Elle est formulée pour que vous puissiez la prendre seule et rester à l'intérieur de vos macros cétogènes.

A-t-elle des sucres ou des glucides ? Non. Seulement 1-2 g de sucres naturellement présents par prise (selon la saveur).

Puis-je la prendre même si je ne m'entraîne pas ? Bien sûr. Elle est parfaite comme petit-déjeuner, dîner léger ou collation riche en protéines et graisses saines.

KETO OCTANE



 **QU'EST-CE QUE C'EST :** Huile de triglycérides à chaîne moyenne (100 % C8) provenant exclusivement de la noix de coco.

 **POUR QUOI CELA SERT-IL :** Elle s'utilise principalement comme source d'énergie pour les régimes Keto. Elle peut également être employée en cuisine Keto, notamment en ajout à des boissons et autres plats, à froid.

 **IDÉES D'UTILISATION :**

- **Café "Bulletproof"**: Ajoutez 1 c. à s. de Keto Octane à votre café chaud et battez-le bien. Énergie mentale rapide et satiété durable. Conseil : mélangez-le avec Keto Creamer pour une touche extra-crèmeuse.
- **Assaisonnement cétogène**: Mélangez Keto Octane + AOVE + vinaigre ou citron + épices. Parfait pour les salades, avocat ou légumes vapeur. (Ne change pas le goût, ajoute seulement des bonnes graisses!)
- **Dans soupes et smoothies** : Ajoutez 1 c. à c. dans des crèmes, purées ou smoothies froids. Vous augmentez les graisses sans changer le goût ni la texture. Évitez de le chauffer directement à feu vif.

 **CE QUI LE DIFFÉRENCE :** Les triglycérides à chaîne moyenne augmentent la production de corps cétoniques, les principaux nutriments énergétiques de l'organisme durant la réalisation d'un régime cétogène.

Les huiles de MCT, en particulier celles qui ont une teneur plus élevée en acide caprylique (C8) sont les plus spécifiques pour cet usage.

Keto Octane est une huile développée de façon durable, purement énergétique et 100 % keto. Fabriquée selon les standards de qualité les plus élevés :

- Elles sont obtenues uniquement à partir de la noix de coco. Sans trace d'huile de palme, de colza ou autres graisses végétales.
- Apporte 900 kcal pour chaque 100 g. Pures graisses keto.
- Teneur 100 % acide caprylique C8. Le MCT le plus énergétique et cétogénique.

Elle est idéale pour être mélangée dans des boissons de pré-entraînement.



COMMENT PRENDRE : Ajoutée à d'autres aliments, ou à la manière d'un shot en utilisant le bouchon doseur inclus, et en suivant un protocole progressif pour minimiser les désagréments digestifs chez les personnes non habituées à l'usage d'huiles MCT ultra-pures :

Jour	Dose
1-3	5ml
3-5	10ml
5-6	15ml
7+	+15ml



QUAND LA PRENDRE : Nous recommandons son usage entre 60 et 120 minutes avant l'entraînement. Si vous souhaitez l'employer dans votre cuisine, vous pouvez le faire, bien que pour cet usage il soit préférable d'utiliser l'huile MCT 60/40 (C8/C10) de la gamme Keto Aceite.

Remarque

Nous recommandons d'utiliser le produit en petites quantités, surtout pour les personnes non habituées à l'usage d'huiles MCT, car l'apparition de désagréments digestifs jusqu'à l'adaptation à sa consommation est très fréquente.

Cet effet est totalement normal et bénin, c'est un signe d'adaptation à l'usage d'un pourcentage élevé du régime en acides gras rapidement métabolisables.



FAQ :

Est-ce votre première fois avec des MCT ? Commencez par 1 cuillère à café (5 ml/jour) et augmentez peu à peu. Ce qui est normal : 1-2 cuillères à soupe par jour, réparties. Ainsi vous évitez des désagréments digestifs au début.

A-t-elle un goût ou une forte odeur ? Rien de tout cela ! Elle est neutre en goût et en odeur. Vous pouvez la prendre seule, mais mélangée à un café ou un repas elle se digère mieux.

Puis-je cuisiner avec elle ? Ce n'est pas son usage principal, car elle s'utilise plutôt à froid. Nous suggérons d'utiliser pour la cuisson le ghee ou l'huile de coco.



KETO CAFÉ INSTANTANÉ



QU'EST-CE QUE C'EST : Le café keto instantané est élaboré à base de café en poudre instantané de torréfaction moyenne, caféine et huile MCT de coco micro-encapsulée.



POUR QUOI CELA SERT-IL : Il est généralement utilisé pour augmenter l'état d'alerte et la concentration grâce aux effets positifs de la caféine et des MCT sur la cognition. Il fera partie de votre petit-déjeuner keto de référence.



CE QUI LE DIFFÉRENCIE : Le café instantané utilisé pour le développement du produit a été lyophilisé, améliorant son profil de solubilité même dans l'eau froide. Il se mélange facilement et ne laisse pas de résidus au fond du verre.

Grâce à sa teneur en caféine standardisée (107,5 mg par portion), nous pouvons connaître avec précision la quantité de produit à utiliser pour bénéficier des effets de la caféine sur l'amélioration de la concentration.

Le café a été torréfié de manière naturelle, non torrefacto, il ne contient donc pas de sucres dans sa composition. Sa saveur a été adoucie avec de l'inuline, qui agit comme épaississant et édulcorant naturel, améliorant le corps du café et réduisant son amertume, sans l'édulcorer.

Profitez de la saveur du véritable café keto, avec des acides gras à chaîne moyenne, et bénéficiez de son punch lors de vos sessions d'étude.



COMMENT PRENDRE : Mélangez 1 dose (10 g) dans 150 ml d'eau.



QUAND LA PRENDRE : Idéalement avant une session d'étude.

Remarque

La caféine atteint sa concentration maximale environ une heure après son ingestion. Prenez le café avant de percevoir les premiers symptômes de fatigue.



*Également disponible
avec collagène*



IDÉES D'UTILISATION :

- **Iced Keto Coffee:** Préparez-le avec de l'eau froide ou une boisson végétale sans sucre, ajoutez des glaçons et une touche de cannelle. Rafraîchissant, énergisant et sans une goutte de sucre.
- **Frappé crémeux :** Mixez avec de la glace et ajoutez du lait de coco épais et de l'essence de vanille. Type frappuccino, mousseux et rassasiant grâce aux graisses MCT.
- **Mocha keto énergisant :** Combinez Keto Coffee + 1 c. à s. de Keto Cocoa + eau chaude. Optionnel : crème ou arôme de noisette. Saveur gourmande, antioxydants et un punch de caféine sans rompre la cétose.

FAQ ::



Combien de caféine contient-il ? Une dose (10 g) apporte un peu plus de 100 mg de caféine, comme un café corsé.

Contient-il du sucre ou des glucides ? Sans sucres ajoutés. Édulcoré à l'inuline (fibres).

Puis-je le personnaliser ? Oui ! Mélangez-le avec boisson d'amande ou de coco, ajoutez crème, huile de coco ou Keto Creamer pour un café encore plus puissant.

Combien de fois par jour puis-je le prendre ? 1 fois par jour. Si vous prenez d'autres sources de caféine, ajustez. Évitez le soir si vous avez du mal à dormir.

Est-il végan ? La version classique oui : 100 % végétal, sans produits laitiers ni ingrédients d'origine animale.



KETO COLLAGÈNE HYDROLYSÉ (BOVIN) EN POUDRE

 **QU'EST-CE QUE C'EST :** Collagène bovin hydrolysé et huile MCT de coco micro-encapsulée, aromatisés.

 **POUR QUOI CELA SERT-IL :** À utiliser à tout moment de la journée comme source de collagène avec MCT. Beaucoup l'utilisent avant l'entraînement comme moment potentiellement supérieur au reste.

 **SAVEURS :**



 **CE QUI LE DIFFÉRENCE :** Le collagène est la protéine la plus abondante de l'organisme, présente notamment dans les tissus conjonctifs tels que ligaments, tendons, cartilages et peau ; il est donc utilisé pour l'amélioration de la santé articulaire et de l'apparence.

Keto Collagène est un produit qui contient un ratio 2:1 de collagène et MCT. Chaque portion contient 10 g de collagène pur et 5 g de triglycérides à chaîne moyenne.

C'est un complément idéal pour combiner avec le café en pré-entraînement, car la protéine de collagène présente une structure plus résistante à l'influence thermique et ne se dénature pas dans les boissons chaudes, agréable dans les infusions et préparations du style.

 **COMMENT PRENDRE :** Mélangez 2 doses (20 g) dans 100–150 ml d'eau. Peut être combiné avec Vitamine C 500 mg d'Essentials Series.

 **QUAND LA PRENDRE :** Surtout en pré-entraînement, avec la vitamine C, c'est le moment de la journée où cette protéine a montré le plus d'effets dans des études.

Remarque

Qu'elle soit largement utilisée dans les cafés et boissons chaudes ne signifie pas qu'elle doive être utilisée exclusivement ainsi.

Vous pouvez la mélanger avec votre Keto Whey Protein, ou la prendre simplement avec de l'eau.



IDÉES D'UTILISATION :

- **Café protéiné :** Ajoutez-le à votre café chaud ou Keto Coffee. 10 g de collagène par prise et beaucoup d'énergie. Si c'est saveur vanille ou chocolat, vous aurez un latte sans sucre !
- **Shake “beauty” antioxydant:** Mélangez avec eau froide, fruits rouges pauvres en glucides, glace et citron. Riche en vitamine C et peptides pour votre peau. Frais, léger et sans rompre la cétose.
- **Gummies maison :** Dissolvez-le dans de l'eau chaude avec gélatine et édulcorant. Snack ludique et riche en collagène, idéal comme dessert sain.



FAQ ::

Est-il comme le collagène “beauté” ? Il apporte aussi du collagène hydrolysé, d'assimilation maximale. Ici l'huile MCT est ajoutée pour un focus keto.

Avec de l'eau froide ou chaude ? Comme vous voulez ! Il se dissout bien dans café, infusions ou eau glacée. Bon seul et aussi avec boissons végétales.

Ai-je besoin de prendre de la vitamine C ? Ce n'est pas obligatoire. Utilisez la vitamine C selon vos besoins individuels, puisqu'elle contribue à la synthèse du collagène.



KETO MATCHA LATTE (SANS LAIT)

- QUESTION** **QU'EST-CE QUE C'EST :** Keto Matcha Latte est du thé matcha (jeune), riche en MCT, à saveur lactée, sans lait.
- QUESTION** **POUR QUOI CELA SERT-IL :** C'est un complément alimentaire destiné au plaisir grâce à sa saveur améliorée, bon degré de douceur et excellente texture en mélange.
- QUESTION** **CE QUI LE DIFFÉRENCIE :** L'usage des cafés keto, avec MCT provenant de sources animales et végétales, est de plus en plus répandu, cependant...

Pour les amateurs de thé ? Il y a très peu de variété, surtout s'il s'agit de thé matcha, un aliment très recherché pour son faible degré d'amertume et son bon point de douceur naturelle sans sucres.

Keto Matcha a été élaboré avec du thé matcha, cultivé sous des conditions strictes de restriction de la luminosité pour renforcer la douceur du thé sans élever sa teneur en sucres.

La saveur (et texture) lactée a été obtenue grâce à l'ajout de MCT à la formule, ainsi qu'à une combinaison exclusive d'arômes qui fait que chaque gorgée rappelle le thé au lait, sans contenir de lait ni de produits laitiers.



COMMENT PRENDRE : Mélangez 1 dose (10 g) dans 150 ml d'eau. Peut être combiné avec Evobrain avant d'étudier.



QUAND LA PRENDRE : À tout moment de la journée, bien qu'il soit idéal comme partie d'un petit-déjeuner préalable à une journée où nous avons besoin d'énergie.

Remarque

Keto Matcha est un complément riche en fibres, idéal pour les régimes keto où les sources de céréales sont normalement restreintes.



IDÉES D'UTILISATION :

- **Latte froid keto :** Dissolvez-le dans boisson d'amande et glace. Rafraîchissant, antioxydant et avec MCT pour une énergie soutenue. Parfait pour les matinées chaudes.
- **Smoothie vert crémeux :** Mixez avec avocat, épinards, eau et glace. Un petit-déjeuner ou goûter nutritif et rassasiant. Fibres, graisses saines et saveur douce.
- **Glace matcha maison :** Mélangez avec crème + vanille + édulcorant. Congelez et remuez. Glace keto délicieuse, sans sucre et riche en bonnes graisses.



FAQ ::

Est-il édulcoré ou contient-il du sucre ? Non contiene zucchero aggiunto. Solo un tocco di stevia naturale. Vuoi più dolcezza?

Puis-je le mélanger avec boisson végétale ? Bien sûr ! Il fonctionne très bien avec amande, coco ou soja sans sucre. Sans produits laitiers, apte pour végans.

Brise-t-il la cétose ? Non, son apport en glucides par portion est < 1 gramme.



KETO CREAMER



QU'EST-CE QUE C'EST : Keto Creamer est un coffee creamer à base de MCT, ghee et CLA.



POUR QUOI CELA SERT-IL : Il s'utilise avec le café, donc à tout moment de la journée. C'est un complément alimentaire "foodie", pour le plaisir.



CE QUI LE DIFFÉRENCIE :

L'un des grands inconvénients du régime keto est que, du fait de la grande restriction de glucides, le plaisir de certains aliments est parfois limité.

L'exemple est le café au lait, si ancré dans notre société, mais... le lait contient du sucre naturellement présent !

Keto Creamer naît comme un substitut¹ riche en acides gras à chaîne moyenne, sans sucres ajoutés², qui émule la texture et les caractéristiques odeur-couleur-saveur du lait, idéal pour vos cafés keto.

Grâce à la combinaison d'ingrédients riches en graisses (ghee + MCT), vous pouvez faire le véritable "Bulletproof Coffee" chez vous.



COMMENT PRENDRE : Mélangez deux doses (20 g) dans 150–200 ml de café chaud. Il est possible d'ajouter une dose extra de caféine naturelle pour obtenir un effet stimulant supérieur.



QUAND LA PRENDRE : 1 fois par jour, à tout moment. Profitez de votre café !

Remarque

¹ Contient un allergène lait dans sa composition.

² Contient des sucres naturellement présents.



IDÉES D'UTILISATION :

- Café crèmeux type bulletproof :** Mélangez 1–2 dosettes avec votre café chaud. Substitut parfait du lait ou de la crème. Petit-déjeuner keto en tasse : avec MCT, ghee et CLA.

- Latte épice sans glucides :** Ajoutez-le à votre thé chai ou noir chaud + cannelle + muscade. Chai latte keto, réconfortant et sans sucre. Idéal pour les après-midis froids.

- Shake post-entraînement crémeux :** Mixez votre protéine + eau + glace + 1 c. à s. de creamer. Plus de corps, plus de graisses. Une façon facile d'enrichir votre shake.



FAQ :

Remplace-t-il le lait ? Oui. C'est une poudre qui se dissout facilement et donne une texture crémeuse sans lactose. Idéal dans café, thé ou infusions.

Est-il sucré ou change-t-il la saveur ? Il a une légère touche de douceur (érythritol) et une saveur crémeuse grâce au ghee. Il rehausse sans masquer votre boisson.

Fonctionne-t-il à froid ? Oui, bien qu'il se dissolve mieux à chaud. Astuce : mélangez d'abord avec un peu d'eau chaude, puis ajoutez glace ou boisson froide.

Mieux que la crème ou l'huile de coco ? Mieux que la crème ou l'huile de coco



KETO CACAO CRÉMEUX



QU'EST-CE QUE C'EST : Keto cacao crèmeux est un cacao instantané riche en graisses et fibres. Spécial pour régimes keto.



POUR QUOI CELA SERT-IL : Il s'utilise par plaisir, c'est une préparation "foodie" qui s'ajuste aux standards des régimes cétogènes.



CE QUI LE DIFFÉRENCIE :

Le cacao a été légèrement édulcoré avec de l'inuline, un fructane dérivé de la racine naturelle de chicorée et source de fibres alimentaires, idéal pour les personnes suivant une alimentation keto, les sources de fibres utilisées étant réduites.

47 % de sa composition sont des graisses provenant de l'huile de triglycérides à chaîne moyenne de coco, très utilisée par les utilisateurs keto avancés.

Le produit est sucré, mais pas excessivement, il a un équilibre parfait grâce à sa texture crémeuse qui favorise la perception de l'intensité de la saveur.



COMMENT PRENDRE : Mélangez deux doses (20 g) dans 150 ml d'eau chaude. Peut être combiné avec la crème de cacahuète de FoodSeries.



QUAND LA PRENDRE : À tout moment de la journée (1 fois par jour), idéal comme petit-déjeuner ou goûter.

Remarque

L'inuline est une source de fibres, ce produit est donc idéal pour compléter les régimes keto caractérisés par une faible ingestion de fibres alimentaires.



IDÉES D'UTILISATION :

- **Chocolat chaud keto:** 2 dosettes + eau ou boisson d'amande chaude. Chocolat à la tasse dense, sans sucre et réconfortant. Ajoutez une cuillère de crème pour plus d'onctuosité.
- **Shake froid saveur cacao-coco :** Mixez avec boisson de coco froide + glace. Extra saveur ? Ajoutez crème de cacahuète en poudre. Type "Reese's", mais 100 % keto !

- **Mousse express au chocolat :** Mélangez avec fromage frais et stévia à votre goût. Texture aérée, saveur intense. Un dessert facile et cétogène prêt en minutes.



FAQ :

Contient-il de la caféine ou stimule-t-il ? Contient de la théobromine, un stimulant doux du cacao. Selon votre sensibilité à la caféine, il peut être préférable de le prendre avant midi.

Est-il sucré ? Contient-il du sucre ? Pas de sucre ajouté. Édulcoré à l'inuline et à la sucralose. Saveur cacao traditionnelle, peu sucrée. Vous pouvez ajuster avec votre édulcorant keto favori.

Peut-il se préparer avec du lait ? Oui. Avec lait entier ou boissons végétales sans sucre il devient encore plus crémeux. Avec de l'eau il est aussi délicieux grâce au MCT et ghee qu'il contient.

Est-il vraiment keto ? Totalement ! Riche en fibres, avec des sucres naturellement présents, parfait pour votre quotidien en cétose.

KETO CAKES



QU'EST-CE QUE C'EST : Keto Cakes est une préparation en poudre pour pancakes keto pauvres en glucides.



POUR QUOI CELA SERT-IL : Pour préparer vos délicieux pancakes du petit-déjeuner, maintenant en version "Keto".



SAVEURS :



CE QUI LE DIFFÉRENCE :

La base d'un pancake est toujours une farine de céréales, n'est-ce pas ?

Eh bien non ! Nous nous sommes surpassés.

Nous avons retiré les farines non aptes aux régimes keto et utilisé à leur place de la farine d'amande, faite exclusivement à base d'amandes pelées, adaptée aux régimes cétogènes.

Les pancakes sont en plus riches en protéines de qualité provenant de sources laitières de vaches nourries à l'herbe et d'œufs de poules élevées au sol non en cages ; et ils apportent 40 % de graisses provenant de l'huile MCT de coco en poudre et du ghee en poudre.

Que demander de plus à des pancakes keto ?

- Ké-sont-bonnes.
- Ké-sont-saines.

Pour kéto-en-profiliter tous les jours 😊



COMMENT PRENDRE :



1. Mélanger
3x scoop
(70 ml + 220 ml d'eau)



2. Chauffer
(poêle ou plaque antiadhésive)



3. Verser
(2 cuillères par pancake)



4. Cuire
Jusqu'à obtenir une teinte dorée des deux côtés (60-90")

2.1 Graisser (optionnel)
Graisser la poêle avec huile de coco ou ghee



QUAND LA PRENDRE : Quand vous voulez ! Ce sont un petit-déjeuner au top, une collation nutritive et un dîner facile et délicieux. À vous de décider.

Remarques

Vous pouvez utiliser nos sirops pour accompagner les pancakes, ce sont des sauces sucrées à faible apport calorique, adaptées aux régimes notes cétogènes.



IDÉES D'UTILISATION :

- **Pancakes classiques low-carb :** 2 dosettes + eau → mélangez, cuisez et c'est prêt. À déguster avec beurre, fruits secs ou sirops sans sucre. Moelleux, rassasiant et sans farines ni sucres.

• **Gaufres keto croustillantes :** Même mélange, directement au gaufrier. Dorées dehors, tendres dedans. Accompagnez de crème de fruits secs ou fromage frais + cannelle.

• **Mug-cake express au micro-ondes :** Mélangez 2 c. s. + 1 œuf + 2 c. s. d'eau dans une tasse. Un petit gâteau keto en 1 minute. Parfait pour une envie sucrée, rapide, avec extra de protéines.



FAQ :

Que faut-il ajouter ? Seulement de l'eau ! Le mélange contient déjà tout : farine d'amande, protéine, MCT, œuf en poudre... Vous pouvez aussi utiliser boisson végétale sans sucre si vous préférez.

Combien de pancakes par portion ? Avec 2 dosettes, 2–3 pancakes moyens, ou plus si vous les faites version mini. Ajustez la taille à votre goût.

Contient-il farine ou sucre ? Pas de céréales ni sucre ajouté. Farine d'amande + édulcorant doux. Parfaits en sucré ou salé.

Adapté aux coeliaques et intolérants ? Oui. Sans gluten et très pauvre en lactose. Contient ghee et lactosérum, mais la plupart des intolérants le tolèrent bien.

Seulement pour pancakes sucrés ? Non ! Vous pouvez faire des crêpes salées ou bases de "toast keto". Mélangez avec sel, épices et garnissez à votre goût.

VOUS NE SAVEZ PAS PAR OÙ COMMENCER ?



Régime Cétogène

Tout ce que vous devez savoir

Voir plus >



Entraînement de Volume Céto

Semaine après semaine

Voir plus >