

Protocole Métabolique :

5 déjeuners anti-crash

Zéro glucide • Prêt en moins de 5 min • Zéro crash à 14h



Chaque déjeuner ci-dessous : zéro glucide, préparation en moins de 5 minutes, énergie stable jusqu'à 18h.

01

Le Big Ass Salad [Mark Sisson]

« Une assiette qui déborde. C'est ça manger primal. »

INGRÉDIENTS Grande base roquette • poulet froid ou thon • tomates cerises • concombre • olives • radis • huile d'olive + vinaigre de cidre

POURQUOI Volume énorme = satiété réelle • protéines + graisses mono • zéro glucide • zéro cuisson

02

Le Carnivore Plate [Dave Asprey]

« La graisse est ton carburant. Pas le sucre. »

INGRÉDIENTS Reste de steak froid tranché • beurre grass-fed • roquette • noix de macadamia • fleur de sel

POURQUOI Protéines + graisses saturées + oméga-3 • zéro cuisson • focus garanti jusqu'à 18h

03

Le Stack Sardines [Tim Ferriss]

« La protéine la plus efficace par minute investie. »

INGRÉDIENTS Sardines à l'huile d'olive • avocat écrasé • citron • poivre • fleur de sel

POURQUOI Moins d'une minute • oméga-3/protéines imbattable • zéro équipement

04

Le Plateau Fondateur [Peter Attia]

« Food assembly, pas cuisine. »

INGRÉDIENTS Bresaola ou jambon cru • burrata ou fromage affiné • noix • olives • huile d'olive

POURQUOI Zéro cuisson • zéro vaisselle • zéro pic glycémique • zéro crash à 14h

05

Le Micronutrient Bowl [Rhonda Patrick]

« Les oméga-3 et les crucifères, c'est la base de tout. »

INGRÉDIENTS Saumon sauvage en boîte • épinards frais • brocoli cru en fleurettes • graines de courge • huile d'olive • citron

POURQUOI Oméga-3 réels (saumon) • sulforaphane actif (brocoli cru) • magnésium (graines) • 3 minutes

BONUS SPÉCIAL Le Bulletproof Coffee — Dave Asprey

« Remplace un repas. Active les cétones en 30 minutes. »

RECETTE Café filtré single origin • 1-2 c. à soupe beurre grass-fed (Kerrygold) • 1 c. à soupe huile MCT • Mixer 20 secondes — pas remuer, émulsionner.

MÉCANISME MCT → cétones directement → cerveau alimenté en 30 min sans passer par l'insuline. Caféine + cétones = combo focus.

⚠ Remplace un repas — ne s'ajoute pas à un petit-déjeuner glucidique. Avec un croissant, l'effet est nul.