

L'audit de ton *placard*

Tu craques pas par faiblesse. Tu craques parce que c'est facile. Ce qu'il y a dans ton frigo décide à ta place.

PAR

Isabelle Faure

Anti-coach nutrition · keto-ohlala.com

Tu craques pas dans ta cuisine. Tu craques *devant ton placard.*

Le problème n'a jamais été ta volonté. Le problème, c'est que ton frigo, ton congélateur et tes placards sont remplis de produits qui contiennent du sucre **sans que tu le saches**. Yaourts « nature », sauces « allégées », pain « complet ». Le sucre est là. Déguisé en santé.

Tant que ces produits sont chez toi, tu les mangeras. Pas par manque de discipline. **Parce que c'est facile**. Tu rentres crevée le mardi soir, tu ouvres le frigo, ton cerveau attrape le premier truc rapide. C'est de la mécanique, pas de la morale.

*Le premier geste pour te libérer du sucre,
c'est **pas un régime**. C'est un tri.*



Donne

Sucre caché, additifs, marketing « santé ». Tu mets dans un sac, tu donnes à qui en veut. Hors de ta vue, hors de ta portée.



Remplace

Utile dans ta vie, mais ta version est sucrée. Voici l'alternative qui fait le même job, en mieux.



Garde

Vrai aliment. Pas de sucre, pas de piège. Ça reste, c'est la base de ta cuisine.

Je passe en revue chaque zone. Pour chaque produit suspect, un verdict clair. Pas de « ça dépend ». Tu ouvres la porte, tu lis, tu tries.

La règle du frigo : tout ce qui dit « allégé », « 0% » ou « sans sucres ajoutés » ment.

✗ À donner

Yaourts 0% / aux fruits	12 à 18g de sucre par pot, jusqu'à 4 morceaux
Lait demi-écrémé	le gras enlevé, le lactose reste
Compotes (même sans sucre ajouté)	le fructose est du sucre, ton foie le sait
Pain de mie / pain complet / brioche	45 à 55g de glucides pour 100g
Margarine « végétale »	huile hydrogénée + additifs
Vinaigrettes industrielles	5 à 10g de sucre par portion
Ketchup, sauce BBQ, mayo industrielle	jusqu'à 30g de sucre / 100g
Jus de fruits (même pressé)	un verre = 6 morceaux de sucre
Crèmes dessert / crèmes brûlées	18 à 22g de sucre par pot

→ À remplacer

Margarine	→ Beurre (pas allégé, pas demi-sel) ou huile d'olive
Vinaigrette industrielle	→ Huile d'olive + vinaigre de cidre + moutarde Dijon
Ketchup / sauces sucrées	→ Moutarde Dijon · mayo maison · tabasco
Jambon supérieur sucré	→ Jambon cru artisanal · saucisson · chorizo (sans dextrose)

✓ Tu gardes

Beurre	pas allégé, pas margarine. C'est ton allié.
Œufs	toujours, c'est la base
Crème fraîche épaisse 30%	2g de glucides max
Cream cheese nature	Saint-Môret, Philadelphia nature
Fromages à pâte dure	comté, parmesan, gouda, cheddar
Jambon cru sans sucre	vérifie l'étiquette : 0g de sucre ajouté
Légumes frais	avocat, courgette, brocoli, salade, concombre

La règle du congélateur : aliment brut = on garde, produit transformé = ça dégage.

✕ À donner

Plats préparés surgelés	<i>sucre ajouté dans 80% d'entre eux</i>
Pizzas surgelées	<i>pâte + sauce = double dose de glucides</i>
Glaces industrielles	<i>20 à 30g de sucre par portion</i>
Pain / baguettes / viennoiseries	<i>45 à 55g de glucides / 100g</i>
Gordons bleus, nuggets, poisson pané	<i>panure = farine = glucides</i>
Frites surgelées	<i>amidon + huile végétale industrielle</i>
Légumes surgelés en sauce	<i>la sauce porte le sucre</i>

→ À remplacer

Légumes surgelés en sauce	→ Légumes surgelés sans sauce ni assaisonnement
Frites surgelées	→ Chou-fleur rôti, courgette grillée à l'huile d'olive
Glaces industrielles	→ Crème fouettée maison (sans sucre)
Plats préparés	→ Viande crue + légumes verts surgelés sans sauce

✓ Tu gardes

Légumes verts sans sauce	<i>brocoli, épinards, haricots verts, chou-fleur</i>
Filets de poisson sans panure	<i>cabillaud, saumon, lieu noir</i>
Crevettes crues sans assaisonnement	<i>non préparées, à cuire à la poêle</i>
Viande crue sans marinade	<i>steaks hachés, filets de poulet, magret</i>
Herbes surgelées	<i>basilic, persil, ciboulette · pratique</i>

La règle du placard : si « glucides » > 5g / 100g, tu reposes.

✗ À donner

Céréales du petit-déjeuner	toutes. 20 à 40g de sucre / 100g
Pâtes / riz / semoule	70 à 80g de glucides / 100g
Farines (blé, complète, maïs, sarrasin)	glucides quasi purs
Biscuits, gâteaux, galettes de riz	même « diététiques » ou « bio »
Barres de céréales / barres « protéinées »	15 à 25g de sucre par barre
Confitures, miel, sirops, pâtes à tartiner	60 à 75g de glucides / 100g
Pain de mie, biscottes	pire que la baguette
Sodas (même light, même zéro)	les édulcorants entretiennent l'envie
Sauce BBQ, ketchup, sauce soja sucrée	30 à 40g de sucre / 100g
Crackers, gressins, galettes de riz	index glycémique > sucre blanc
Fruits secs (dattes, raisins, abricots)	50 à 70g de sucre / 100g
Sucre, cassonade, miel, sirop d'agave	tu n'en as plus besoin

→ À remplacer

Pâtes / riz	→ Courgette spaghetti · brocoli · salade
Céréales petit-déj	→ Œufs · avocat · jambon cru · fromage
Chocolat au lait / chocolat < 90%	→ Chocolat noir 90%+ (Lindt, Carré Suisse)
Sodas	→ Eau gazeuse + citron · thé · café
Sauce soja sucrée	→ Sauce soja classique / tamari (vérifie l'étiquette)
Vinaigre balsamique	→ Vinaigre de cidre non filtré (avec la « mère »)

✓ Tu gardes

Huile d'olive · huile de coco	extra vierge pour l'olive, vierge pour la coco
Vinaigre de cidre non filtré	avec la « mère »
Conserves de poisson à l'huile d'olive	sardines, thon, maquereaux
Olives, cornichons, câpres	sans sucre ajouté, vérifier
Moutarde Dijon, sel, poivre, épices pures	paprika, curcuma, curry sans mélange sucré

CAS PARTICULIER

Les *oléagineux*

Amandes, noix de macadamia, noix de pécan, graines de courge ou de chia. Compatibles avec une alimentation sans sucre. Beaucoup en consomment au quotidien.

MON AVIS PERSO

C'est trop facile d'en manger un paquet entier sans s'en rendre compte.

Si tu en prends, **une petite poignée par jour, pas plus**. Et évite les cajous et les pistaches : trop de glucides. Personnellement, je n'en achète pas. En phase de libération du sucre, mieux vaut couper court aux tentations qui se grignotent toutes seules.

✓ Si tu *en prends*

Amandes nature	non grillées, non salées
Noix de macadamia	les meilleures pour le ratio gras / glucides
Noix de pécan	bonnes graisses, peu de glucides
Graines (courge, chia, lin)	pour parsemer, pas pour grignoter

LE RÉSUMÉ EN 3 SECONDES

Ton placard *après l'audit*

28

À DONNER

céréales, pâtes, pain, jus, biscuits, plats préparés, sauces sucrées

10

À REMPLACER

yaourts, lait, ketchup, frites, chocolat, sauce soja, sodas, vinaigre

22

TU GARDES

œufs, beurre, fromages, viandes, poissons, légumes verts, huiles

Ta checklist d'audit

COCHE AU FUR ET À MESURE · 30 MINUTES · UNE SEULE FOIS

Date de l'audit : ____ / ____ / 2026

✕ À donner

FRIGO

- ☐ Yaourts 0% / aux fruits
- ☐ Lait demi-écrémé
- ☐ Compotes / gourdes
- ☐ Pain de mie / pain complet
- ☐ Margarine
- ☐ Vinaigrettes industrielles
- ☐ Ketchup / mayo industrielle
- ☐ Jus de fruits
- ☐ Crèmes dessert

CONGÉLATEUR

- ☐ Plats préparés surgelés
- ☐ Pizzas surgelées
- ☐ Glaces
- ☐ Pain / viennoiseries surgelés
- ☐ Cordons bleus / nuggets
- ☐ Frites surgelées

PLACARD

- ☐ Céréales petit-déjeuner
- ☐ Pâtes / riz / semoule
- ☐ Farines
- ☐ Biscuits / gâteaux
- ☐ Barres de céréales
- ☐ Confitures, miel, sirops
- ☐ Sodas (light inclus)
- ☐ Sauce BBQ, sauce soja sucrée
- ☐ Crackers, galettes de riz
- ☐ Fruits secs sucrés
- ☐ Sucre, cassonade

→ À remplacer

- ☐ Margarine → beurre
- ☐ Vinaigrette indus → huile + cidre + Dijon
- ☐ Ketchup → moutarde Dijon
- ☐ Jambon supérieur → jambon cru
- ☐ Pâtes / riz → courgette / brocoli
- ☐ Céréales → œufs · avocat
- ☐ Chocolat lait → noir 90%+
- ☐ Sodas → eau gazeuse + citron
- ☐ Vinaigre balsamique → cidre
- ☐ Glaces → crème fouettée

✓ Tu gardes

- ☐ Œufs
- ☐ Beurre (pas allégé)
- ☐ Crème fraîche épaisse 30%
- ☐ Cream cheese (Saint-Môret, Philadelphia)
- ☐ Fromages à pâte dure
- ☐ Jambon cru sans sucre
- ☐ Légumes frais (avocat, courgette, brocoli)
- ☐ Légumes verts surgelés sans sauce
- ☐ Filets de poisson / crevettes / viande crus
- ☐ Huile d'olive · huile de coco
- ☐ Vinaigre de cidre
- ☐ Conserves poisson à l'huile d'olive
- ☐ Olives, cornichons, câpres
- ☐ Moutarde Dijon, épices pures
- ☐ Chocolat noir 90%+
- ☐ Café, thé, tisanes nature

Bilan de l'audit

Produits donnés : ____

Produits remplacés : ____

Produits gardés : ____

POUR ALLER PLUS LOIN

30 minutes. Une seule fois. Et c'est *réglé*.

Ton placard ne te sabote plus. Ton frigo ne te piège plus. Il ne reste que des aliments qui te nourrissent vraiment. La prochaine fois que tu ouvriras la porte, tu ne trouveras que du bon.

Mais le tri, c'est la partie facile. Le vrai sujet, c'est **pourquoi tu craques**. Pourquoi ton corps réclame du sucre alors qu'il n'en a pas besoin. Pourquoi tu te bats avec ta volonté depuis des années sans que ça tienne durablement.

RÉOUVERTURE PROCHAINE

Protocole Métabolique *21 jours pour te libérer du sucre.*

La méthode complète qui a libéré +150 femmes ambitieuses du sucre depuis 2024. Prochaine édition : du 1^{er} au 22 juin 2026. 100% féminin.

→ Reste à l'affût.

*Si tu me découvres avec ce guide, je suis **Isabelle Faure**, anti-coach nutrition pour femmes ambitieuses 40+. +10 ans sans sucre. -20 kg en 6 semaines après l'arrêt. 4 enfants. Si j'ai pu, tu peux.*