



Le guide pour manger sans sucre, sans se prendre la tête

CECI EST UN GUIDE SPÉCIAL FLEMME, PAS BESOIN DE CUISINER !

Les mauvais réflexes.

Quand on a la flemme de cuisiner, on attrape ce qui est à portée de main. Une barre de céréales, un yaourt allégé, un sandwich. C'est rapide, facile, mais **plein de sucre**.

Le corps réclame de l'énergie. Tu lui donnes du glucose. Résultat : il en redemande deux heures plus tard. C'est pas de la gourmandise, c'est **une réaction chimique**. Prenons le problème à la racine, tout ce dont tu as besoin, c'est de savoir quoi attraper à la place.



Ce guide, c'est quoi ?

- 10 options à manger sans cuisiner
- Le frigo anti-flemme à constituer
- Les aliments autorisés vs interdits
- Les pièges à absolument éviter

C'est parti 🙌

10 options sans cuisiner

Voilà les 10 aliments sans sucre que tu peux attraper en 30 secondes et avaler sans la moindre préparation :



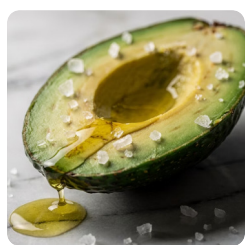
1. Œufs durs

Cuits à l'avance, ils tiennent **5 jours au frigo**. Deux œufs + sel = repas en 30 secondes. Stratégie : préparer le dimanche pour toute la semaine.



2. Sardines ou maquereau en boîte

Poissons gras = protéines + oméga-3. Toujours choisir **à l'huile d'olive**, pas au tournesol. Zéro préparation, zéro glucides.



3. Avocat + sel + huile d'olive

Couper en deux, saler, un filet d'huile d'olive vierge extra. Avec un œuf dur = **repas complet en 2 minutes**. Le duo le plus puissant de ce guide.



4. Saumon fumé

Zéro préparation. Avec des crudités (poivrons, salade) = **repas complet en 2 minutes**. Riche en protéines, gras de qualité, zéro glucides.



5. Crevettes cuites

Achetées **prêtes au rayon frais**. Protéines pures, zéro glucides. Parfaites avec un avocat pour un repas rassasiant et ultra-rapide.



6. Légumes crus à croquer

Poivrons, brocoli cru, chou-fleur, salade. **Couper le dimanche**, garder en boîte au frigo. Avec huile d'olive et sel = snack ou accompagnement instantané.



7. Fromage à pâte dure (modérément)

Comté, parmesan. Gras, rassasiant, **zéro préparation**. À consommer avec modération, une portion suffit pour calmer la faim.



8. Blanc de volaille froid

Poulet ou dinde, cuit à l'avance ou acheté rôti. **Riche en protéines, zéro glucides**. Se mange froid avec crudités, pratique, efficace.



9. Oléagineux (modérément)

Amandes, noix de macadamia, du Brésil, de pécan, noisettes. **Une poignée max**. Éviter cajous et pistaches.



10. Fruits rouges (modérément)

Framboises, mûres, myrtilles. Une petite poignée pour contrer une envie sucrée sans faire exploser ta glycémie.

Le frigo anti-flemme

Si ton frigo est vide, tu vas craquer sur le premier truc sucré qui passe. Le bons réflexes dépendent de ton environnement, pas de ta volonté. Donc prépares ton environnement **une fois par semaine**, et la semaine roule toute seule. Voilà ce que tu dois avoir en stock :

Frigo

- Œufs (cuits durs à l'avance)
- Avocat (2-3 en réserve)
- Saumon fumé
- Crevettes cuites
- Blanc de volaille cuit
- Légumes crus coupés (poivrons, brocoli, chou-fleur, salade)
- Fromage à pâte dure (Comté, parmesan)
- Beurre ou ghee
- Crème entière

Placard

- Sardines/maquereau en boîte (huile d'olive)
- Huile d'olive vierge extra
- Amandes nature
- Noix de macadamia / noix de pécan
- Graines (courge, tournesol, chia, lin)

Avec ça dans tes placards, tu n'as **aucune raison** d'attraper une barre de céréales. L'environnement fait le travail à ta place.

Guide complet des aliments autorisés

Au-delà des aliments anti-flemme, voilà une liste plus complète de ce que tu peux manger sans te poser de questions et sans compter les calories.

À consommer sans modération :

Protéines animales

- Viandes : bœuf, agneau, volaille, gibier
- Abats : foie, cœur (ultra-nutritifs)
- Poissons gras : sardines, saumon, maquereau
- Œufs entiers (pas que les blancs !)
- Fruits de mer : moules, crevettes

Légumes

- Épinards, courgettes, salades variées
- Brocoli, chou-fleur, haricots verts
- Choux (de Bruxelles, vert, rouge)
- Poivrons, avocat

Corps gras naturels

- Beurre et ghee
- Huile d'olive vierge extra
- Graisses animales (saindoux, graisse de canard)

À consommer avec modération :

Fromages à pâte dure

Comté, parmesan, mimolette. Gras et rassasiants. Une portion suffit.

Crème entière & laitages

Crème entière, fromage blanc entier nature. Pas les versions allégées ou aromatisées.

Oléagineux & graines

Amandes, macadamia, Brésil, pécan, noisettes, graines de courge/chia/lin. Une poignée max.

Fruits rouges

Framboises, mûres, myrtilles uniquement. Une poignée, pas un bol.

Les pièges à éviter

T'as beau avoir les meilleurs réflexes, il suffit d'une erreur au supermarché pour te retrouver à grignoter du sucre déguisé en "santé". Ces aliments sont les experts du camouflage. Apprends à les reconnaître une bonne fois pour toutes.

❌ Barres protéinées & céréalières

Édulcorants et glucides cachés qui relancent l'envie de sucre. Les produits marketés "santé" en magasin sont souvent suspects. Lis toujours la liste d'ingrédients. Si t'as du mal à prononcer la moitié des mots, repose-le.

❌ Yaourts allégés & laits végétaux sucrés

Sans gras = plus de sucre ajouté pour compenser le goût. Les laits végétaux (avoine, riz, soja sucré) sont de véritables bombes glycémiques déguisées. Laisse-les au rayon.

❌ Fruits sucrés

Bananes, raisins, mangue, figues, ananas. Le fructose reste du sucre. Une banane = **23g de glucides**. Tous les jus de fruits aussi, même "100% pur jus". C'est du sucre liquide.

❌ Pain, pâtes, riz, pommes de terre

Même "complets" ou "de qualité". Le pain complet = **45-50g de glucides pour 100g**. Quinoa, flocons d'avoine, semoule : même combat. Aucune exception sur ces aliments-là.

❌ Produits "light" & huiles raffinées

Tournesol, colza, soja, maïs = huiles pro-inflammatoires. Les margarines aussi. Les produits "light" compensent le manque de gras avec du sucre ou des additifs. Fuis-les.

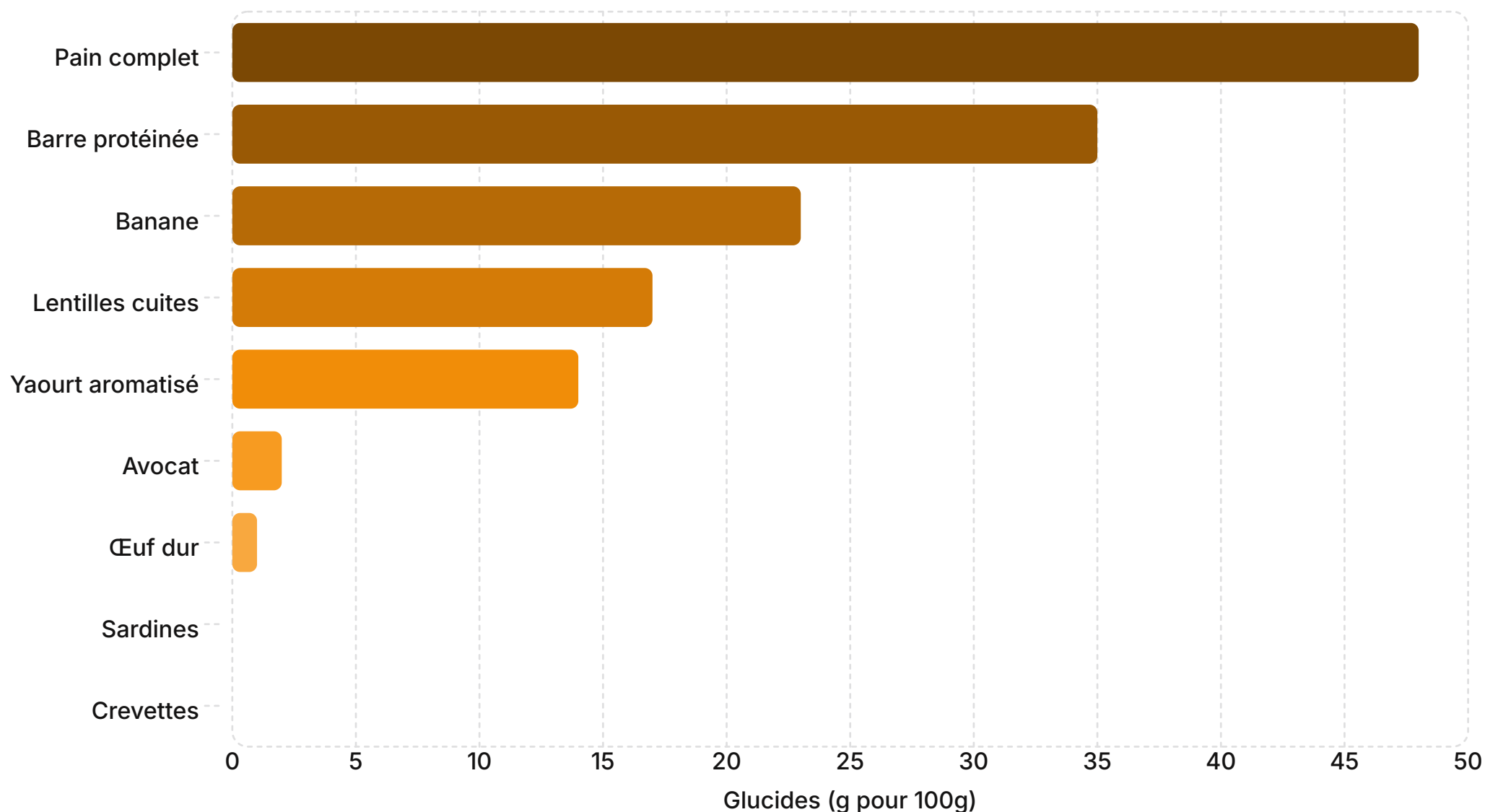
❌ Légumineuses & plats préparés

Lentilles, pois chiches, haricots rouges = riches en glucides malgré leur réputation "healthy". Les plats préparés contiennent sucres cachés, amidon modifié et additifs.

Comparatif glucides : la vérité en chiffres

Voilà pourquoi certains aliments "sains" te font du mal sans que tu comprennes pourquoi. Les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Aliment



Les bons réflexes changent tout.

T'as pas besoin de cuisiner chaque soir. T'as pas besoin de peser tes aliments ou de calculer des macros. T'as besoin d'un frigo bien rempli une fois par semaine, et de bons aliments à portée de main.

Quand l'environnement est bon, les bonnes décisions se font toutes seules. C'est **stratégique**.

Pas de calcul

Tu sais ce qui est dans la liste. Tu prends. C'est tout.

Pas de préparation

Une session de 20 minutes le dimanche. La semaine roule.

Les bons aliments à portée de main

Frigo plein = pas de crack sucré. Simple comme ça.



Tu veux aller beaucoup plus loin ?

Ce guide peut dépanner. Mais si tu veux comprendre **ton** métabolisme, libérer ton corps du sucre durablement, et avoir quelqu'un qui t'accompagne sans te juger, je peux probablement t'aider.



Ton alimentation

On construit ensemble les bons réflexes alimentaires, adaptés à ta vie, ton rythme, tes goûts.



Ton métabolisme

On comprend ensemble comment ton corps fonctionne et comment tu peux transformer ton énergie, ton poids et ta clarté mentale.



La fin du sucre

On coupe l'addiction au glucose étape par étape, sans souffrance et sans effet yoyo.

Tous mes accompagnements sont sur-mesure et sur sélection.

→ [Clique ici pour réserver un appel avec mon assistant](#)



Le kit de survie de la flemme

Imprime cette page et colle-la sur ton frigo.

Avec ça, t'as tout ce qu'il faut pour ne plus jamais craquer sur du sucre.

Frigo

- ☐ Œufs (1 douzaine)
- ☐ Avocat x3
- ☐ Saumon fumé
- ☐ Crevettes cuites
- ☐ Blanc de volaille
- ☐ Poivrons + brocoli + salade
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Comté / parmesan
- ☐ Beurre / ghee
- ☐ Crème entière
- ☐ Framboises / mûres / myrtilles

Placard

- ☐ Sardines en boîte (huile d'olive)
- ☐ Maquereau en boîte (huile d'olive)
- ☐ Huile d'olive vierge extra
- ☐ Amandes nature
- ☐ Noix de macadamia
- ☐ Noix de pécan
- ☐ Graines (courge, tournesol, chia, lin)

Imprime cette page et colle-la sur ton frigo. Quand ton environnement est prêt, toi aussi tu l'es.

KETO-OHLALA.COM