

# AQUAVENA

---

## AQUA' LOW CARB

Une alimentation pauvre en glucides

Alimentation LOW CARB ou CETOGENE \*

Plus de bon gras, moins de sucre

Low Carb est l'abréviation de Low carbohydrates en anglais, qui signifie pauvre en glucides. Les glucides recouvrent une grande famille d'aliments qui va des sucres simples (sucre blanc, roux, miel, sirop d'érable, d'agave...) aux sucres complexes (pain, pâtes, céréales, riz, pommes de terre...).

L'alimentation LOW CARB, **riche en matières grasses et pauvre en glucides**, s'appuie sur les recherches les plus récentes pour bouleverser les idées reçues qui nous ont, pendant des décennies, recommandé de manger « maigre ».

Les bons gras rééquilibrent notre métabolisme et notre équilibre hormonal, si bien que notre organisme se met à brûler les graisses au lieu de les stocker.

L'adopter au quotidien, c'est construire notre santé sur le long terme et en finir avec les kilos en trop.

AQUA'VENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi - BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | [www.aquavena.nc](http://www.aquavena.nc)

# AQUAVENA

---

Les pertes de poids s'opèrent facilement, sans frustration car la cuisine pauvre en glucides mais riche en bonnes graisses est savoureuse. Les effets bénéfiques sur la santé se font rapidement sentir.

## Avantages du régime Low Carb, outre la perte de poids :

- Pas de fringales, pas de coups de pompe
- Moins de risques cardio-vasculaires
- Le prédiabète (résistance à l'insuline) et le diabète s'éloignent
- L'inflammation diminue
- On vieillit moins vite

Aliments autorisés sans restriction : viandes, poissons, œufs, huiles et fromages.

Aliments autorisés en plus ou moins grande quantité : légumes, fruits oléagineux (tout comme leurs produits dérivés : laits végétaux sans sucres ajoutés, crèmes végétales comme la crème de coco, d'amande...) ainsi que certains fruits frais et éventuellement les produits laitiers dont le beurre et la crème fraîche.

Aliments à exclure car trop riches en glucides : céréales et produits céréaliers, légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots coco...), les féculents comme la pomme de terre, la plupart des fruits frais (à l'exception du citron, de quelques baies rouges, noix de coco, de la carambole ou de l'avocat, tomate...), fruits déshydratés et éventuellement le lait et certains produits laitiers.

Les glucides sont limités entre 20 et 50 gr par jour selon les organismes et les objectifs.

# AQUAVENA

---

## LISTE DES ALIMENTS INTERDITS EN LOW CARB :

Tous les sucres : Produits sucrants, raffinés ou non. Sucres blanc, roux, blond, clair, cassonade, cristal, en poudre ou morceaux, sucre de coco, sucre de palme, de fructose. Les sirops d'érable, d'agave, de riz, de maïs, malt d'orge. Egalement le miel, la vergeoise, ainsi que les édulcorants au quotidien.

Les gâteaux et sucreries : Gâteaux industriels y compris ceux estampillés pauvres en sucre ou faits maison (sauf s'il s'agit de recettes Low Carb), viennoiseries, bonbons et barres de céréales protéinées et chocolatées.

Les céréales et les tubercules : Avoine, blé, épeautre, kamut, riz (complet, blanc, basmati, thaï...), maïs, millet, orge, seigle, pomme de terre, patate douce, igname, manioc, quinoa, boulgour et tous les produits dérivés comme les pâtes, semoules, farines, féculs de pomme de terre et de maïs.

Les farines et les pains : y compris multicéréales ou complets (seules conviennent les farines de lupin, de soja ou de coco), biscottes, pain de mie, crackers...

Les légumineuses : haricots secs blancs, rouges, noirs, fèves, pois chiches, pois cassés, petits pois, lentilles vertes, corail ou blondes. Le soja peut être consommé en revanche.

# AQUAVENA

---

Les fruits : tous les fruits frais et déshydratés sauf en très petites quantités (par exemple une datte ou quelques raisins pour sucrer un dessert low carb) à l'exception du citron, de quelques baies rouges, de la noix de coco, de la carambole ou de l'avocat et tomate. Les fruits oléagineux conviennent bien sauf la noix de cajou. Confitures, compotes, même sans sucre, sont à bannir.

Le lait et desserts lactés : aromatisés et/ou light. Les crèmes dessert, semoules au lait, riz au lait sont à exclure. Les produits laitiers nature de type yaourt, fromages blancs sont aussi à exclure si pour vous la quantité de glucides à ne pas dépasser est très faible.

Les laits végétaux aromatisés : boissons de riz, d'épeautre ou d'avoine (mieux vaut les boissons de soja, d'amande ou de noisette sans sucres ajoutés : plus grasses et moins glucidiques), yaourts végétaux aromatisés.

Les jus de fruits et boissons gazeuses industrielles : évitez même les boissons light type cola 0.

Les alcools sucrés : Bière, vin blancs doux, vins cuits, cocktails sucrés.

Les plats préparés industriels : Surtout ceux dit « allégés » ou « allégés en sel » : les matières grasses et le sel supprimés ont été généralement remplacés par des sucres.

\*Source : THIERRY SOUCCAR EDITIONS & La Nutrition.fr, Livres Low Carb Auteur Magali Walkowicz, Diététicienne Nutritionniste

Tous nos menus sont supervisés par notre diététicienne nutritionniste  
**Mélanie Garcia.**

AQUA'VENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538  
Siège Social : 13 rue de Charleroi - BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX  
BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57  
23.65.95 | [www.aquavena.nc](http://www.aquavena.nc)