

SOMMAIRE

• Céto, Késako ?

☀ Le régime céto-gène et ses variantes

Un traitement vieux comme la médecine	15
Un régime qui n'est pas cantonné à l'épilepsie	15
Le principe du régime	16
Améliorations et variantes du régime céto-gène	17
Pourquoi ça marche ? Quelques hypothèses	18
Les enfants sont-ils les seuls concernés ?	19

☀ Côté médecine

Mise en place d'un régime céto-gène	21
Effets indésirables et examens de surveillance	21
Le « céto-vore » peut aussi tomber malade...	22
Revenir à une alimentation normale	23

☀ Dans la pratique

Le protocole établi par l'équipe médicale	25
L'équilibre alimentaire malgré le régime	26
Le plaisir malgré le régime	27
Vous équiper pour démarrer	27
Trucs et astuces	28
Aliments « interdits » et valeurs nutritionnelles	29
Les aliments céto-gènes... et les autres	31
Composer un repas céto-gène	37
Le régime céto-gène « à la carte »	37



• Céto, miam !

44 Les recettes salées

78 Les recettes
« quasi sucrées »

Annexes

☀ Annexe 1. Valeurs nutritionnelles	108
☀ Annexe 2. Bibliographie et « webographie »	123
☀ Remerciements	125