

# Table des matières

Sommaire .....	5
Introduction .....	7
<b>Première partie : Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? .....</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre 1 : Les nutriments dont notre corps a besoin .....</b>	<b>11</b>
Les glucides .....	13
Les protéines .....	17
Les lipides .....	19
L'eau .....	21
Les vitamines .....	22
Les minéraux et oligo-éléments .....	32
Comment préserver au mieux vos vitamines et minéraux ? .....	37
<b>Chapitre 2 : Des aliments diversifiés .....</b>	<b>41</b>
Le lait et les produits laitiers .....	43
Les viandes, poissons, œufs et abats .....	47
Les céréales, produits céréaliers et assimilés .....	50
La pomme de terre .....	53
Les végétaux .....	54
Les corps gras .....	57
Le sucre et les produits sucrés .....	59
Les boissons .....	60

<b>Chapitre 3 : Une bonne répartition des apports journaliers</b> . . . . .	65
Au petit déjeuner, réveillez votre appétit ! . . . . .	68
Au déjeuner, rechargez vos batteries ! . . . . .	74
Au goûter, détente et gourmandise . . . . .	76
Le dîner, appétissant mais léger . . . . .	77
Les collations, coup de pouce énergétique . . . . .	78
<b>Chapitre 4 : Une alimentation adaptée à l'âge et au mode de vie</b> . . .	81
L'enfance . . . . .	83
L'adolescence . . . . .	87
La grossesse et l'allaitement . . . . .	90
L'âge de la retraite . . . . .	90
Pour les sportifs . . . . .	92
Quand on suit un régime hypoénergétique . . . . .	94
Abécédaire d'une alimentation équilibrée . . . . .	99
<b>Deuxième partie : À chaque cas, sa solution</b> . . . . .	101
<b>Chapitre 5 : À la maison</b> . . . . .	103
L'art de faire les courses . . . . .	105
Comment utiliser vos restes ? . . . . .	107
Seul à la maison... . . . . .	108
... ou en famille . . . . .	110
Un apéritif entre amis . . . . .	112
Pour un repas familial ou entre amis ! . . . . .	116
<b>Chapitre 6 : À l'extérieur : au restaurant ou sur le pouce</b> . . . . .	119
Au restaurant . . . . .	122
Restaurants scolaire, universitaire ou d'entreprise . . . . .	128
Cuisines d'ici et d'ailleurs . . . . .	132
La restauration rapide . . . . .	148
<b>Chapitre 7 : Végétarisme, végétalisme, macrobiotisme...</b> . . . . .	161
Êtes-vous végétarien ? . . . . .	163
Si vous êtes végétalien . . . . .	166
Pour les adeptes de la macrobiotique . . . . .	168
Qu'est-ce que le crudivorisme ? . . . . .	170

<b>Chapitre 8 : Comment pallier une alimentation déstructurée ? . . . .</b>	<b>171</b>
Le « snacking » . . . . .	173
Le cercle vicieux du grignotage . . . . .	179
Boulimie, anorexie mentale et « craving » . . . . .	180
Travail de nuit ou horaires décalés . . . . .	180
Le rôle des compléments alimentaires . . . . .	182
Mangez équilibré : les 10 commandements . . . . .	184
Conclusion . . . . .	184
Réponses aux quiz . . . . .	185