

# 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> . . . . | 171 |
| 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 |