

Table des matières

Sommaire	5
Introduction	7
Première partie : Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?	9
Chapitre 1 : Les nutriments dont notre corps a besoin	11
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
Chapitre 2 : Des aliments diversifiés	41
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

Chapitre 3 : Une bonne répartition des apports journaliers	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
Chapitre 4 : Une alimentation adaptée à l'âge et au mode de vie . . .	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
Deuxième partie : À chaque cas, sa solution	101
Chapitre 5 : À la maison	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
Chapitre 6 : À l'extérieur : au restaurant ou sur le pouce	119
Au restaurant	122
Restaurants scolaire, universitaire ou d'entreprise	128
Cuisines d'ici et d'ailleurs	132
La restauration rapide	148
Chapitre 7 : Végétarisme, végétalisme, macrobiotisme...	161
Êtes-vous végétarien ?	163
Si vous êtes végétalien	166
Pour les adeptes de la macrobiotique	168
Qu'est-ce que le crudivorisme ?	170

Chapitre 8 : Comment pallier une alimentation déstructurée ?	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