

# Sommaire

Introduction.....	7
<b>Éléments nutritionnels</b> .....	9
• Les calories et les nutriments .....	9
Les calories.....	9
Les nutriments.....	10
• Les protéines (ou protides).....	11
• Les lipides (ou graisses).....	11
• Les glucides (ou hydrates de carbone) .....	14
• Les sels minéraux et les oligo-éléments.....	16
• Les vitamines .....	17
• Les fibres alimentaires .....	17
• L'alcool.....	18
• Les probiotiques.....	20
• Les édulcorants ou « faux sucres ».....	21
<b>Les besoins en énergie (calories)</b> .....	29
• Le métabolisme de base.....	29
• Les dépenses énergétiques complémentaires.....	31
<b>Surpoids et obésité</b> .....	35
• L'indice de masse corporelle (IMC).....	35
• Le tour de taille.....	36

<b>Les régimes</b> .....	39
• <b>L'alimentation et le comportement alimentaire</b> .....	39
Les erreurs alimentaires les plus fréquentes.....	41
Le régime hypocalorique équilibré.....	42
Recommandations.....	42
• <b>Différents types de régimes</b> .....	43
Les substituts de repas.....	43
La diète protéinée.....	45
Le régime dissocié.....	45
Le régime Atkins.....	46
Le régime fruits.....	47
Le jeûne ou la cure « détox ».....	47
• <b>Quelques modes alimentaires</b> .....	48
<b>Lecture des étiquettes alimentaires</b> .....	49
<b>Table de composition des aliments</b> .....	53
1. Le poids sec et le poids cuit des aliments.....	53
2. Le poids de l'unité d'un produit alimentaire.....	54
3. Le poids des aliments évalué avec des ustensiles.....	55
<b>Bibliographie</b> .....	207
Ouvrages et sites Internet.....	207
Rapports, règlements, avis, recommandations.....	207
Programmes nationaux.....	208