

# Sommaire

<b>MON ALIMENTATION EN GÉNÉRAL</b> .....	<b>13</b>
• Tout sur les calories .....	14
• Apport nutritionnel et alimentation .....	16
• Petit lexique nutritionnel .....	18
• Comment manger équilibré ? .....	20
• Perdre du poids, oui mais pas n'importe comment .....	22
• Ne pas confondre surpoids et obésité .....	24
• L'effet yoyo .....	26
• L'importance de bien s'hydrater .....	28
• Savoir décrypter les étiquettes .....	30
• Les allégations nutritionnelles .....	32
• Sécurité des aliments, ayons les bons réflexes .....	34
• Les additifs alimentaires .....	36
<b>MON ALIMENTATION EN PARTICULIER</b> .....	<b>39</b>
• Grossir, c'est parfois difficile ! .....	40
• Bonnes et mauvaises graisses .....	42
• L'index glycémique : de quoi s'agit-il ? .....	44
• Les graisses cachées, où se trouvent-elles ? .....	46
• Les bienfaits des fibres .....	48
• L'importance des protéines .....	50
• Autour des vitamines .....	52
• Petit Quizz sur les vitamines .....	54
• Une santé de fer .....	56
• Focus sur les Oméga 3 et Oméga 6 .....	58
• Le magnésium, bon pour notre équilibre .....	60
• Calcium et vitamines D, un duo gagnant .....	62
• En bref, quelques nouvelles... ..	64
<b>MON ALIMENTATION EN SITUATION</b> .....	<b>67</b>
• Nos bonnes résolutions minceur .....	68
• L'après fêtes, retrouvons nos repères... ..	70
• Sport d'endurance et alimentation .....	72
• Arrêt du tabac et prise de poids .....	74
• L'alimentation de la femme enceinte .....	76
• Allaitement et alimentation, ce qu'il faut savoir .....	78
• Il découvre le goût, comment l'aider ? .....	80
• Quels sont les besoins nutritionnels des ados ? .....	82
• Ados, pourquoi manger moins vite ? .....	84

• Hydratation, les questions à se poser	86
• Retour de vacances, retrouvons les bons réflexes	88
• Rentrée scolaire: les atouts diététiques pour bien travailler	90
• Manger à la cantine, quel équilibre?	92
• La restauration rapide chez les ados	94
• Bien s'alimenter selon son âge	96
• Ménopause et prise de poids	98
• L'alimentation des seniors	100
• Bien manger au bureau c'est possible	102
• Manger au restaurant et garder la ligne	104
• Manger sainement en famille	106
• Un plateau télé au menu du jour	108
• Horaires décalés et alimentation	110

## **MON ALIMENTATION ET LES PATHOLOGIES .....113**

• Diabète et alimentation, ce qu'il faut savoir	114
• Grossesse et diabète gestationnel	116
• Excès de cholestérol et alimentation	118
• Les phytostérols, solution contre le cholestérol?	120
• Hypertension artérielle et alimentation	122
• Insuffisance rénale, comment s'en protéger?	124
• Acide urique et alimentation	126
• Troubles intestinaux, comment les éviter?	128
• Diverticulose, quelle alimentation?	130
• Allergies alimentaires, surveillez votre assiette	132
• Maladies cardio-vasculaires et alimentation	134
• Maladie d'Alzheimer et alimentation	136
• Prévenir l'ostéoporose par l'alimentation	138
• Prise de poids et obésité chez l'enfant	140
• Anneau gastrique et alimentation	142
• Carences nutritionnelles, comment s'en prémunir?	144
• Intolérance au gluten, comment s'alimenter?	146
• Comment protéger son foie?	148

## **MON ALIMENTATION AU MENU .....151**

• La santé est dans l'assiette	152
• Nos interrogations sur l'alimentation quotidienne	154
• La meilleure façon de manger	156
• Quelques mots clefs pour manger « sain »	158
• Le meilleur des petits-déjeuners	160
• Le goûter pour tous?	162
• Cuisiner léger	164
• Les modes de cuisson, que choisir?	166
• Cuisson des aliments, attention à l'acrylamide	168

• Les plats cuisinés, lesquels choisir? .....	170
• Du frais, de la conserve ou du surgelé? .....	172
• À l'heure de l'apéritif .....	174
• L'alcool fait-il grossir? .....	176
• Les sucres dans l'alimentation, amis... ennemis? .....	178
• Les sodas et autres boissons pour la forme et les formes... ..	180
• À la bonne eau .....	182
• Le thé, puissant antioxydant .....	184
• Les aliments enrichis sont-ils utiles? .....	186
• Les probiotiques, remède miracle? .....	188
• Prudence avec les compléments alimentaires .....	190
• Les produits allégés permettent-ils de maigrir? .....	192
• Les substituts de repas: qu'en penser? .....	194
• Régime végétarien: existe-t-il des risques de carences? .....	196

## **MON ALIMENTATION ET LES ALIMENTS ..... 199**

• Alimentation et rumeurs .....	200
• Choisir ses aliments, visualisons nos apports .....	202
• Produits laitiers que choisir? .....	206
• Les yaourts: décryptage... ..	208
• Le chocolat allié ou ennemi minceur? .....	210
• Les jus de fruits en question .....	212
• Le sel dans l'alimentation .....	214
• Saveurs épicées .....	216
• Beurre ou margarine, quelle alternative? .....	218
• Huiles alimentaires, comment s'y retrouver? .....	220
• Le vinaigre, atout santé? .....	222
• Le pain en question .....	224
• Les potages: Atouts santé .....	226
• Comment consommer et conserver les œufs? .....	228
• Rayon volaille .....	230
• Les viandes, que choisir? .....	232
• Mangez des produits de la mer .....	234
• Manger des fruits et légumes .....	236
• Osons croquer la pomme! .....	238
• Fruits exotiques, faisons le plein de vitamines .....	240
• La pomme de terre et ses vertus .....	242
• La tomate à toutes les sauces .....	244
• Les aliments au soja en question .....	246
• Le riz complet, une source d'énergie .....	248
• Le fromage: plaisir et santé .....	250
• Les desserts glacés ont la cote .....	252
• La stévia: un faux sucre naturel .....	254

## **ASTUCES DIÉTÉTIQUES .....257**

• Savoir associer diététique et gourmandise .....	258
• Mincir en douceur .....	260
• Comment ne pas prendre de poids en été? .....	262
• L'abécédaire de la minceur: quelques règles d'or .....	264
• Comment stabiliser son poids? .....	266
• Comment grignoter malin? .....	268
• Se faire plaisir en limitant les graisses et le sucre .....	270
• Comment gérer ses repas de fêtes? .....	272
• Stop aux fausses excuses .....	274
• Bien utiliser ses aliments surgelés .....	276
• Notre santé passe par notre réfrigérateur .....	278
• Nous mincirons ensemble .....	280

## **IDÉES RECETTES, j'ai testé pour vous... (incluses dans les thèmes)**

### **Les entrées**

Velouté de potiron .....	19
Velouté glacé à la tomate .....	29
Salade de chou salée/sucrée .....	55
Rillettes de sardines .....	63
Salade vitaminée de mâche aux clémentines .....	69
Salade de roquette et pamplemousse au vinaigre balsamique .....	117
Velouté de champignons .....	131
Verrines au saumon et concombre .....	175
Verrines d'avocat au crabe .....	187
Gaspacho rapide .....	191
Potage au potiron .....	227
Œufs au thon façon mimosa .....	229
Flan aux carottes et au cumin .....	237
Endives au roquefort .....	251
Brick au camembert .....	251
Salade « minceur » aux crevettes .....	265
Mousse au chou fleur en verrines .....	267
Rillettes de thon .....	269

### **Les plats**

Pain de poisson .....	15
Quiche sans pâte au chou-fleur et aux lardons .....	17
Penne au poulet et petits légumes .....	45
Soufflé de poisson .....	51
Parmentier au boudin noir .....	57
Pavé de saumon à l'estragon .....	59
Spaghettis bolognaise maison .....	73

Salade de pâtes poivrons et carottes râpées	85
Croustillants de poulet	91
Œufs brouillés au saumon fumé	101
Salade équilibrée	103
Tournedos de dinde aux agrumes	105
Brochettes de dinde aux légumes	109
Agneau vapeur à la menthe	167
Papillotes de poulet au jambon cru, sauce moutarde	169
Crevettes sautées ananas et haricots verts	173
Pâtes au brocolis et parmesan	189
Noix de Saint-Jacques sur lit de mâche	195
Tarte à l'oignon au vinaigre de cidre	223
Salade de filet de dinde	231
Escalope de poulet à la crème	231
Filet mignon de veau aux pruneaux	233
Charlotte de courgettes au tofu	247
Salade de riz, crevettes et asperges	249

## Les desserts

Glace à la mangue	21
Gratin de framboise	27
Crêpes aux pommes	33
Flan aux pruneaux	49
Carpaccio de fraises balsamique et basilic	55
Pommes farcies aux fruits secs	61
Lassi (yaourt indien)	65
Papillotes de bananes	71
Mousse au fromage blanc minceur	75
Pommes à la cannelle au four	81
Cocktail de fruits frais	87
Kiwis caramélisés	97
Flan aux œufs	107
Tarte aux poires et amandes	121
Crumble aux pommes/ananas	129
Clafoutis banane/chocolat	133
Salade melon/framboise	135
Gâteau au yaourt	141
Omelette sucrée aux fruits rouges	159
Bananes flambées à la cannelle	177
Mousse de fraises au fromage blanc	193
Yaourt tutti frutti	207
Gâteau aux pommes	239
Fromage blanc glacé	253

Fromage blanc vanillé aux fruits .....	259
Compote de pommes à la vanille .....	269

### **Les sauces et accompagnements**

Légumes sautés au wok .....	89
Poêlé de champignons aux oignons .....	115
Marinade au yaourt .....	139
Salade épicée .....	157
Sauce barbecue .....	165
Sauce béchamel sans beurre .....	165
Sauce au thé vert .....	185
Vinaigrette allégée au vin blanc .....	193
Sauce au gingembre pour poisson vapeur .....	217
Beurre d'escargots .....	219
Frites « maison » allégées .....	243
Sauce au fromage de chèvre frais .....	271

### **Les boissons**

Lait frappé à la fraise .....	63
Cocktail brugnnon/pêche au yaourt .....	79
Smoothie banane avocat .....	79
Milk-shake aux fruits rouges .....	83
Cocktail vitaminé .....	83
Smoothie à la mangue .....	127
Smoothie aux framboises .....	153
Cocktail light .....	175

### **Autres**

Toasts au fromage frais, jambon cru et figues .....	35
Sandwich équilibré .....	103
Sandwich au jambon blanc et concombre .....	111
Confiture de raisins rouges .....	137
Pain de carottes .....	145
Tartines de jambon de dinde gratinées .....	155
À l'heure du goûter .....	163
Pizza aux légumes et au thon .....	171
Coulis de fraises .....	179
Cake aux courgettes et fromage de chèvre .....	201
Brioche perdue sauce caramel .....	205
Pain aux noix et canneberges .....	225
Tarte aux tomates cerises et tomates séchées .....	245
Club sandwich .....	275