

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	3
QUELQUES REPERES.....	9
Comment juger de son poids ?	
L'indice de masse corporelle.....	9
Les causes de la prise de poids.....	12
Quelques notions de diététique.....	14
MAINTENANT, ATTAQUONS LA JOURNEE !..	29
Le petit déjeuner.....	31
Le déjeuner.....	39
Le goûter : pas seulement pour les enfants.....	49
Avant le dîner.....	55
Le dîner	59
Que faire si... ?	65
ALIMENTATION ET SANTE.....	71
Le régime méditerranéen.....	73
Alimentation et cancer	79
L'alimentation : un moyen de lutte contre l'hypertension artérielle.....	83
Psychologie, comportement et nutrition.....	87
LES OUTILS	93
Des astuces.....	95
Quel légume et quel fruit à quelle saison ?.....	99
Mes menus minceur	109
Les aliments riches en... ..	131
Table de composition des aliments et des plats..	135