



Avec les Nuls, tout devient facile!

# La Table des calories

POUR  
LES NULS

- ✓ + de 10 000 aliments passés au crible
- ✓ Connaître la valeur calorique et la composition de ce que vous mangez
- ✓ Comparer les marques entre elles
- ✓ Faire les bons choix au supermarché et au restaurant

**Jean-Paul Blanc**  
Diététicien, auteur du Petit livre  
de la minceur (16 éditions)  
**Catherine Poggi**  
Diététicienne

| Lipides (dont AGS) (g) | Glucides (dont Sucres) (g) |
|------------------------|----------------------------|
| 0,16 (AGS:0,03)        | 0,8 (SU:0,8)               |
| 0,2 (AGS:0,04)         | 1 (SU:1)                   |
| 0,22 (AGS:0,05)        | 1,3 (SU:1,3)               |
| 0,4 (AGS:0,06)         | 0,8 (SU:0,8)               |
| 0,2 (AGS:0,03)         | 3,4 (SU:3,4)               |
| 13,9 (AGS:1,8)         | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,28 (AGS:0,04)        | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,2 (AGS:0,03)         | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,2 (AGS:0,03)         | 0,1 (SU:0,1)               |
| 1 (AGS:0,1)            | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,6 (AGS:0,08)         | 0,3 (AGS:0,04)             |
| 0,3 (AGS:0,04)         | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,17 (AGS:0,02)        | 0,2 (SU:0,2)               |
| 0,2 (AGS:0,03)         | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,2 (AGS:0,03)         | 0,1 (SU:0,1)               |
| 0,2 (AGS:0,03)         | 0,1 (SU:0,1)               |





*La Table des  
calories*

POUR

LES NULS

## **La Table des calories pour les Nuls**

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2011. Publié avec l'accord de Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

ISBN : 9782754020879

ISBN numérique : 9782754024556

Dépôt légal : janvier 2011

Édition : Benjamin Ducher

Correction : Valérie Gios

Mise en page et couverture : KN Conception

Fabrication : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

# ***La Table des calories***

POUR  
**LES NULS**

**Jean-Paul Blanc**

*Diététicien*

*Membre de l'Association Française  
des Diététiciens Nutritionnistes*

**Catherine Poggi**

*Diététicienne*

*Ouvrage dirigé par Florence Le Bras*

**FIRST**  
 Editions



# Sommaire



## **À propos des auteurs ..... XI**

Remerciements ..... XIII

## **Introduction ..... 1**

Votre santé est dans votre assiette ..... 2

À propos de ce livre..... 3

Comment est organisé ce livre ? ..... 5

    Première partie : Une alimentation saine..... 5

    Deuxième partie : Les sorties : manuel de survie  
    pour manger à l'extérieur..... 5

    Troisième partie : Guide calorique des aliments pour  
    évaluer vos plats maison et comparer les marques..... 6

    Quatrième partie : La Partie des dix ..... 6

Les abréviations et symboles utilisés dans ce livre..... 6

Les icônes utilisées dans cet ouvrage..... 8

## ***Première partie : Une alimentation saine..... 9***

### **Chapitre 1 : Plantons le décor..... 11**

    Les calories, kesako ? ..... 11

    Aliments et nutriments, quelle différence ?..... 12

    Qu'en est-il des apports caloriques ? ..... 14

    Et les autres apports non énergétiques ? ..... 16

### **Chapitre 2 : Obtenir ou garder un bon équilibre alimentaire ..... 23**

    Un mot d'ordre : trois repas par jour !..... 24

    Je varie, tu varies, il varie... ..... 24

    Des fruits et des légumes ..... 24

    Je bouge et je dors !..... 27

    Entre fast-food et resto, mon cœur balance... ..... 28

**Chapitre 3 : Perdre du poids et atteindre son poids de forme ..... 31**

|   |    |
|---|----|
| Quel est mon poids « idéal » ?.....   | 31 |
| Surpoids : quels sont les risques ? .....                                       | 32 |
| Perdre du poids : les bons conseils !.....                                      | 34 |
| On dîne dehors ? .....  | 35 |
| Comment composer mes menus ?.....   | 37 |
| Produits allégés, édulcorés, substituts de repas...<br>ça marche ou pas ? ..... | 38 |

**Chapitre 4 : Limiter les graisses pour prévenir une hypercholestérolémie. .... 41**

|   |    |
|---|----|
| Les acides gras saturés, qu'est-ce que c'est ?.....   | 42 |
| Les bons conseils du doc !.....                       | 44 |
| Que faire si je déjeune ou dîne à l'extérieur ? ..... | 49 |
| Comment composer mes menus ?.....                     | 49 |

**Chapitre 5 : Réduire le sel pour maintenir sa tension artérielle ..... 53**

|  |    |
|--|----|
| À quoi sert le sodium ?.....                             | 53 |
| Que faire en cas d'hypertension artérielle ?.....        | 55 |
| Je dîne dehors... Et mon hypertension artérielle ? ..... | 56 |
| Comment composer mes menus ?.....                        | 56 |

**Chapitre 6 : Bien répartir ses glucides pour contrôler son diabète ..... 59**

|  |    |
|--|----|
| Vous êtes diabétique ? On vous conseille ..... | 59 |
| À l'extérieur.....                             | 60 |

***Deuxième partie : Les sorties : manuel de survie pour manger à l'extérieur ..... 63***

**Chapitre 7 : Organiser sa pause déjeuner ..... 65**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Faites sauter les crêpes !.....     | 65 |
| Burgers, nuggets, wings et Cie..... | 66 |
| Ce bon vieux jambon-beurre.....     | 67 |

**Chapitre 8 : Faire les bons choix au restaurant ... 69**

|   |    |
|---|----|
| Au restaurant italien : antipasti et tutti quanti ! ..... | 69 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Au restaurant marocain : couscous ou tajine ?.....           | 70 |
| Au restaurant chinois ou vietnamien, l'embarras du choix !.. | 71 |
| Le japonais : champion du régime.....                        | 72 |
| Au restaurant indien : le plein de saveurs .....             | 73 |
| Garçon ! À la brasserie traditionnelle.....                  | 74 |
| Au restaurant libanais : attention au mezzé !.....           | 76 |

## **Chapitre 9 : Gérer une invitation chez des amis ou des relations . . . . . 77**

|  |    |
|--|----|
| Quelques trucs pour être raisonnable tout en étant poli..... | 77 |
| Repas du lendemain : compensez ! .....                       | 78 |

## ***Troisième partie : Guide calorique des aliments pour évaluer vos plats maison et comparer les marques . . . . . 79***

|  |     |
|--|-----|
| Aides culinaires .....                                   | 82  |
| Biscuits .....   | 85  |
| Boissons.....  | 99  |
| Boulangerie .....  | 115 |
| Céréales .....   | 122 |
| Charcuteries.....  | 135 |
| Confiserie, chocolat, chocolat en poudre, café, thé..... | 148 |
| Conserves .....  | 161 |
| Desserts .....   | 183 |
| Épicerie .....   | 190 |
| Fruits .....   | 196 |
| Graines et fruits oléagineux .....                       | 199 |
| Laits et produits laitiers .....                         | 201 |
| Légumes.....   | 248 |
| Matières grasses.....                                    | 254 |
| Pâtes préparées .....                                    | 258 |
| Pâtes, semoule, riz et autres graines.....               | 260 |
| Poissons, crustacés, mollusques .....                    | 263 |
| Pommes de terre et apparentés .....                      | 269 |
| Préparations cuisinées .....                             | 270 |
| Régimes spéciaux .....                                   | 294 |
| Restaurants et menus .....                               | 316 |
| Soupes.....  | 347 |
| Sucre, édulcorants et produits sucrés .....              | 358 |
| Surgelés.....  | 360 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Tartes salées .....        | 415 |
| Viandes .....              | 417 |
| Volailles et gibiers ..... | 421 |

## ***Quatrième partie : La Partie des Dix.....425***

### **Chapitre 10 : Dix bonnes raisons de surveiller votre alimentation .....427**

|  |     |
|--|-----|
| Vous êtes en surpoids .....                              | 427 |
| Vous êtes très sédentaire.....                           | 428 |
| Vous avez un gros appétit.....                           | 428 |
| Vous avez des parents ou grands-parents en surpoids..... | 429 |
| Vous attendez un enfant.....                             | 429 |
| Vous êtes ménopausée.....                                | 429 |
| Vous arrêtez de fumer .....                              | 430 |
| Vous arrêtez le sport .....                              | 431 |
| Vous vous mettez en couple.....                          | 432 |
| Vous êtes une personne âgée et/ou isolée .....           | 432 |

### **Chapitre 11 : Dix règles d'or pour perdre du poids sans le reprendre .....435**

|   |     |
|---|-----|
| Ne pas boire beaucoup d'alcool.....                   | 435 |
| Manger à heures fixes et ne pas sauter de repas ..... | 436 |
| Manger lentement.....                                 | 436 |
| Faire de l'exercice .....                             | 437 |
| Équilibrer les repas .....                            | 439 |
| Se peser de temps en temps, le matin à jeun.....      | 440 |
| Éviter de trop manger le soir.....                    | 440 |
| En pratique.....                                      | 442 |
| Boire de l'eau en quantité suffisante .....           | 444 |
| Éviter les sucreries en dehors des repas.....         | 444 |
| Savoir reconnaître la faim et la satiété.....         | 445 |

# À propos des auteurs

---

## *Jean-Paul Blanc*

Diététicien reconnu, diplômé de l'université de Lyon I, fort d'une expérience de près de 30 ans auprès de malades, de bien-portants, de sportifs de haut niveau, Jean-Paul Blanc est l'auteur de différents ouvrages à succès sur la nutrition :

Aux éditions Amphora :

- ✓ *Diététique du sportif* (7 éditions)
- ✓ *Le Petit Guide de mes recettes : forme et santé*
- ✓ *Diététique : que manger pour être performant ?*

Aux éditions First :

- ✓ *Le Petit Livre de la minceur : les calories des aliments du quotidien* (16 éditions)
- ✓ *Les carottes rendent aimable ? 313 idées reçues sur la nutrition passées au crible !* en collaboration avec Anne-Marie Adine.

Membre de l'AFDN (Association française des diététiciens-nutritionnistes) et de la SFNS (Société française de nutrition du sport), il est chargé de cours au département de nutrition du sportif de l'université Paris VI – Pierre-et-Marie-Curie (Pitié-Salpêtrière) et fait partie d'un réseau de soins aux insuffisants rénaux (Renif). Après avoir exercé à l'hôpital et en clinique, il consulte en cabinet privé et s'occupe de diététique thérapeutique et d'éducation nutritionnelle.

En consultation individuelle, il corrige les erreurs nutritionnelles les plus fréquentes et adapte l'alimentation en respectant le goût de chacun, les contraintes de la vie professionnelle et le plaisir de manger. Sportifs, femmes en période de ménopause, enfants en surpoids, hommes d'affaires constituent l'essentiel de sa clientèle.

Passionné de cuisine, il lutte contre la « mal-bouffe » et la perte d'un certain savoir-faire culinaire chez bon nombre de nos concitoyens. Il a été le conseiller nutrition des restaurants Bert's et a participé à l'élaboration et au lancement de sandwiches, salades et desserts équilibrés et diététiques. Il collabore avec le site [www.espritrunnig.com](http://www.espritrunnig.com) et le site de cuisine [www.recettesmaison.fr](http://www.recettesmaison.fr).

### ***Catherine Poggi***

Diététicienne-nutritionniste expérimentée, diplômée de l'université Paris XII, Catherine Poggi est également titulaire d'un diplôme universitaire de spécialisation en troubles du comportement alimentaire (université Paris-Descartes) et d'une licence en micronutrition (université de Poitiers). Elle est membre de l'AFDN et de sa commission internationale. Elle possède une grande expérience acquise dans le secteur de l'agroalimentaire, en milieu hospitalier, en restauration collective et en cabinet. Au cours de ses consultations, elle est amenée à suivre des enfants, adolescents, adultes en surpoids ou anorexiques, des femmes enceintes et des personnes atteintes de pathologies particulières (par exemple : diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, troubles fonctionnels intestinaux).

Passionnée de diététique, elle enseigne, au travers de ses consultations, l'art du bien-être nutritionnel et considère comme fondamental que l'équilibre alimentaire reste propre à chacun et à une situation donnée. Elle défend le principe que la diététique peut accompagner efficacement les thérapies médicales.

## ***Remerciements***

Les auteurs tiennent à remercier pour leur concours les sociétés Amora, Andros, Bénédicte, Brossard, Buitoni, Canderel, Candia, Carrefour, Casino, CECAB (Centrale coopérative agricole bretonne), Coca-Cola France, Danone, Decathlon, Ebly, Elle & Vire, Findus, Fleury Michon, Fruit d'Or, Gervais, Heinz, Herta, Heudebert, Jacquet, Kellogg's, Knorr, Liebig, LU, Maggi, Mars, McDonald's, Miko, Nestlé, Oligosanté, Pasquier, Picard, Pierre Martinet, Quick, Saint-Mamet, Stoeffler, Suzi Wan, William Saurin, Yoplait.

Et en particulier, pour leur contribution active : Claire Meunier (Coca-Cola France), Philippe Rohmer et Joseph Tapiero (CECAB), Valérie Laplaine (Casino), Tiphaine Gimbert (Danone), Christelle Nadal (Oligosanté), Florence Martin (Picard).



# Introduction

---

**L**a diététique anime l'actualité, elle s'impose dorénavant en véritable science de l'alimentation. Son but est la prévention, la conservation ou la récupération d'un bon état de santé. Elle est parfois hygiène alimentaire pour apprendre à bien se nourrir, mais elle est souvent thérapeutique dans de nombreux domaines.

Elle apprend à manger bien (c'est-à-dire en fonction de ses besoins) et quelquefois à bien manger. La question que l'on peut se poser est la suivante : peut-on concilier plaisir et besoin de manger ? La réponse est « oui », c'est tout à fait possible, à condition de savoir modérer ses envies et de diversifier son alimentation.

**Notre santé est dans notre assiette. Pour nous préserver des maladies graves, pour vivre plus longtemps et en bonne forme, il est important de savoir choisir les aliments que l'on consomme en toute connaissance de cause.**

La diététique s'attache à connaître la composition des aliments, à la fois du point de vue énergétique (calories) et qualitatif (rapport entre lipides, protides, glucides, vitamines, minéraux et oligoéléments), mais aussi à étudier le devenir de ces aliments dans l'organisme, c'est-à-dire, outre la digestion, l'absorption et l'excrétion.

Enfin, à partir de ces données, de l'activité de chacun, de son état de santé, elle permettra de déterminer la ration quotidienne idéale. Il s'agit donc d'un équilibre propre à chaque individu !

La santé est étroitement liée au mode de vie, qui est une alternance d'activités et de repos, et à l'hygiène, en particulier alimentaire. À plus ou moins long terme, une alimentation déséquilibrée a des répercussions fâcheuses sur l'organisme

et on est particulièrement sensible à cet état mal défini, à la fois physique et psychique, que l'on appelle « la forme ».

Les habitudes alimentaires sont si profondément enracinées dans la personnalité humaine et dans les traditions socioculturelles que la complexité d'un processus éducatif visant un tant soit peu à les modifier apparaît évidente. L'adaptation est nécessaire du fait qu'il s'agit d'un changement non pas à court terme mais à long terme. C'est un processus qui n'est pas facile ; de là, la nécessité d'une bonne compréhension des avantages d'un tel changement et de la meilleure adéquation des principes diététiques à chacun.

Il faut avant tout respecter l'individu, laisser libre le choix, n'être jamais contraignant ni « moralisateur »... Il faut éviter de culpabiliser les gens en leur disant : « Vous vous faites plaisir en mangeant, c'est mal. » Il faut informer (c'est l'attente de chacun) et éduquer. L'éducation nutritionnelle est une **pédagogie** comme une autre.

Dans les problèmes de prise de poids, il existe en général un apport trop grand d'énergie par rapport à ce que l'on peut dépenser. Faire du sport peut permettre de manger plus. Ce sera toujours préférable à un régime trop strict. La prise en charge est un équilibre à ajuster en fonction des possibilités de chacun.

## *Votre santé est dans votre assiette*

Selon des données récentes, environ deux tiers des adultes aux États-Unis sont en surpoids, et presque un tiers sont obèses. Beaucoup de pays suivent cette voie (Mexique, Chine), et même si la France est relativement préservée du fait de son mode d'alimentation (jusqu'à quand ?), plus de 14 millions de Français sont en surpoids (selon l'enquête Obépi-Roche 2009) ; entre 1997 et 2009, le poids moyen des Français a augmenté de 3,1 kilos. Une alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique expliquent notamment ces chiffres.

Le programme national nutrition santé (PNNS) s'est fixé comme objectif prioritaire de réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité.

Les consommateurs doivent admettre que les habitudes et les choix alimentaires sont des éléments déterminants dans la lutte contre l'excès de poids. Changer nos habitudes alimentaires est un processus à facettes multiples qui nécessite de l'engagement et du soutien, mais une chose demeure vraie : Vous devez consommer moins de calories.

On peut dire aussi que le régime alimentaire joue un rôle non négligeable dans le risque et la gestion de la maladie. Ce sont les erreurs nutritionnelles répétitives et quotidiennes qui peuvent s'avérer préjudiciables. Avoir un apport énergétique correct et provenant d'une variété d'aliments en priorisant toujours les céréales complètes et les légumes constitue le meilleur des régimes. Les aliments que vous consommez devraient fournir des nutriments essentiels, comme la vitamine A, C et E, des vitamines du groupe B, vitamine D, fibres et oméga-3. Une alimentation saine au quotidien devrait aussi être réduite en graisses saturées et en sel.

La science de l'alimentation a enregistré d'énormes progrès ces dernières années et on peut aujourd'hui connaître les grandes lignes de l'alimentation équilibrée qui apporte tous les éléments dont l'organisme a besoin, en quantité suffisante et sans excès. Vous **le comprendrez vite** en lisant *La Table des calories pour les Nuls*, il n'y a pas de mauvais ou de bons aliments : tous ont leur place dans une alimentation équilibrée et bonne pour la santé, s'ils sont consommés avec modération, s'ils sont bien associés entre eux, si la taille des portions est appropriée et si une activité physique est pratiquée. Plaisir et qualités nutritionnelles ne sont pas incompatibles et la variété des aliments proposés dans notre beau pays peut permettre à tout un chacun d'assurer une couverture satisfaisante de ses besoins. La Table des calories pour les Nuls vous permet de prêter plus d'attention à vos repas du quotidien et de progresser dans la connaissance des aliments.

## À propos de ce livre

Que vous mangiez à la maison ou à l'extérieur, faire attention à l'apport calorique et essayer d'avoir une alimentation appropriée est primordial. *La Table des Calories pour les Nuls*

sera le compagnon parfait pour composer vos repas, c'est une « boîte à outils » indispensable, qui inclut les informations nutritionnelles pour les aliments de tous les jours mais aussi pour les aliments de marque, les plats cuisinés et les boissons. Avec ce livre, que ce soit dans les rayons de votre supermarché, au restaurant (même au fast-food) et à la maison, vous aurez entre les mains le moyen de faire les bons choix pour équilibrer votre alimentation, préserver votre capital santé sans renoncer à votre plaisir.

*La Table des calories pour les Nuls* est votre guide de référence pour choisir votre alimentation de tous les jours et lors de vos sorties au restaurant. Vous pouvez le garder dans votre voiture, votre sac ou à votre bureau.

**À quoi bon compter les calories ?** Il ne s'agit pas, heureusement, de compter chaque calorie que vous ingérez, mais avoir une idée globale sur le nombre de calories présentes dans les différents aliments peut être intéressant. C'est pour vous un indicateur utile. On ignore bien souvent la charge énergétique des produits que l'on consomme, vous serez d'ailleurs surpris(e) en lisant certaines compositions nutritionnelles. Cet ouvrage vous permet de comparer les recettes des différentes marques : les teneurs sont très variables et le consommateur doit être informé et faire attention à ce qu'il achète.

Ce livre vous aidera à comprendre comment les différents aliments se comparent entre eux afin que vous puissiez faire des choix judicieux pour vos repas. Vous allez acquérir une meilleure compréhension de ce qu'il est possible de faire pour équilibrer votre alimentation sur la journée et la semaine, et vous découvrirez comment déchiffrer les profils nutritionnels.

*La Table des calories pour les Nuls* s'adresse à tous ceux qui s'intéressent à leur santé. Cela cible beaucoup de personnes, et si plusieurs des cas de figure ci-dessous vous correspondent, vous êtes concerné(e) :

- ✓ Vous consommez du fast-food uniquement lorsque vous êtes sur la route ou loin de chez vous et vous voulez faire le meilleur choix ;
- ✓ Vous fréquentez les restaurants tous les jours et pensez qu'il est temps maintenant de contrôler vos choix alimentaires ;

- ✔ Vous surveillez vos apports caloriques totaux ou apports en sodium ;
- ✔ Vous êtes soucieux(se) de contrôler votre poids, votre santé cardiaque, votre diabète ou hypertension artérielle.
- ✔ Vous êtes parent : vous le savez, vous êtes responsable de la santé de vos enfants et, à ce titre, il est capital de leur transmettre le plus tôt possible de bonnes habitudes alimentaires. C'est d'ailleurs l'objet du plan national nutrition santé. En prenant l'habitude de bien choisir vos aliments, vous donnez à vos enfants le moyen de les reconnaître, de s'y habituer et de garder plus tard de bons réflexes.

## ***Comment est organisé ce livre ?***

Cet ouvrage se compose de trois grandes parties, complétées de la traditionnelle Partie des dix de la collection « Pour les Nuls ».

### ***Première partie : Une alimentation saine***

Après avoir expliqué la notion de calorie, donné la définition d'un aliment et d'un nutriment, nous mettons en avant quelques règles de base pour manger de façon plus saine et donnons des conseils pour répondre à certains problèmes de santé : contrôle du poids pour ceux qui ont tendance à grossir ou sont en surpoids, ou pour ceux qui ont à gérer une hypercholestérolémie, un diabète, une hypertension artérielle. Vous pourrez ainsi noter les conseils qui s'appliquent à vos besoins pour faire ensuite le meilleur choix alimentaire.

### ***Deuxième partie : Les sorties : manuel de survie pour manger à l'extérieur***

Lorsqu'on travaille, on déjeune le plus souvent à l'extérieur ; et ce n'est pas parce qu'on surveille son alimentation que l'on doit éviter les sorties et fuir ses amis. Nous vous donnons

dans cette partie des conseils pour limiter les excès, faire les bons choix au restaurant et gérer votre alimentation si vous êtes invité(e).

### ***Troisième partie : Guide calorique des aliments pour évaluer vos plats maison et comparer les marques***

Ce guide vous permettra de comparer les compositions nutritionnelles des plats de marques, mais aussi d'évaluer vos plats « maison ». En effet, préparer ses plats est la meilleure façon de contrôler ses apports en calories et de fournir à son corps les nutriments dont il a besoin. C'est pourquoi nous avons inclus une partie comportant les valeurs nutritionnelles des aliments de base, c'est-à-dire les produits simples et sans marques.

### ***Quatrième partie : La Partie des dix***

Les deux chapitres de cette partie vous serviront de mémos. Ils récapitulent, en dix points essentiels, les grands principes évoqués dans cet ouvrage pour une meilleure santé : les dix bonnes raisons de surveiller votre alimentation et les dix règles pour perdre du poids sans le reprendre.

## ***Les abréviations et symboles utilisés dans ce livre***

Ce livre vous fournira les valeurs nutritionnelles des aliments de base ainsi que les valeurs nutritionnelles de plus de 9 000 produits disponibles sur le marché.

Nous avons choisi de mettre en avant certains nutriments clés qui ont un impact sur notre santé : énergie (Calories) ; protides (les protéines) ; lipides (les graisses), dont graisses saturées (AGS) ; glucides, dont sucres ; fibres ; sodium ; calcium ; vitamines (abrégié « Vit »).

Membranes cellulaires, 48  
 Ménopause, 429  
 Menus, 41, 49, 56  
 Métabolisme de base, 28  
 Minéraux, 1, 17, 25  
 Mollusques, 263-269  
 Mortalité, 33  
 Muscles, 53

## N

Nutriments, 10, 11, 12

## O

Obépi (étude), 39  
 Obésité, 2, 32, 34, 39, 437, 441, 442  
 Obésité morbide, 32  
 Œufs, 257-258  
 Oléagineux, 19  
 Oligoéléments, 1, 13, 19  
 Oméga-3, 45  
 Oméga-6, 46  
 Organisme, 13  
 Ostéoporose, 18  
 Oxydation, 12

## P

Pain, 38  
 Pâtes préparées, 258-260  
 Pâtes, 260-262  
 Pâtisseries, 16  
 Pause déjeuner, 65  
 Peau, 16  
 Personnes âgées, 432  
 Petit déjeuner, 38, 442  
 Phosphore, 19, 48  
 Pizza, 37  
 Plats, 36  
 Poids (perdre du), 10, 28, 31  
 Poids (prise de), 2  
 Poids de forme, 31

Poissons, 20, 44, 47, 263-269  
 Polyarthrite rhumatoïde, 48  
 Pommes de terre, 269-270  
 Potassium, 18  
 Préparations cuisinées, 270-294  
 Pression artérielle, 10, 17  
 Principes nutritifs énergétiques, 13  
 Principes nutritifs non énergétiques, 13  
 Produits allégés, 31, 39  
 Produits panés, 16  
 Programme national nutrition santé (PNNS), 2  
 Protéines, 21  
 Protides, 1, 13, 21  
 Provitamine A, 20

## R

Radicaux libres, 19  
 Régime, 2, 17  
 Régimes spéciaux, 294-316  
 Repas, 24  
 Réserves, 34  
 Restaurant, 23, 35, 69, 316-346  
     chinois, 36, 71  
     indien, 73  
     italien, 37, 69  
     japonais, 37, 72  
     libanais, 76  
     marocain, 70  
 Rétinol, 20  
 Riz, 260-262

## S

Saccharose, 12, 38, 59  
 Salade, 37  
 Sandwich, 67  
 Santé, 1, 2, 45  
 Satiété, 12, 16, 445  
 Sauces allégées, 27  
 Sédentaire, 428  
 Sel, 3, 17, 37, 53, 54

Sélénium, 20, 21  
Sels minéraux, 13  
Semoule, 260-262  
Seniors, 34  
Sodas light, 39  
Sodium, 17, 37, 53  
Sommeil, 27  
Soupes, 347-358  
Sport, 2, 28, 431  
Stérols végétaux, 50  
Substituts de repas, 31, 39  
Sucre, 12, 14, 359  
Sucreries, 444  
Surgelés, 361-414  
Surpoids, 2, 27, 31, 32, 427  
Syndrome néphrotique, 17  
Système immunitaire, 21  
Système nerveux, 16, 21, 22

## T

Tabac, 430  
Tartes salées, 415  
Thromboses, 33  
Tissu adipeux, 12  
Transit, 16  
Travail, 12  
Triglycérides, 33

## U

Valeur énergétique, 12  
Varices, 33  
Viandes, 38, 417-423  
Viennoiseries, 16  
Vin, 15  
Vinaigrette allégée, 27, 36  
Vision, 47  
Vitamine A, 20  
Vitamine B1, 21  
Vitamine B12, 22  
Vitamine B2, 21

Vitamine B3 ou PP, 21  
Vitamine B6, 21  
Vitamine B9 ou acide folique, 22  
Vitamine C, 21  
Vitamine D, 18, 20  
Vitamine E, 20  
Vitamines, 1, 13, 25

## Y

Yaourts, 18, 38

## Z

Zinc, 19