

Introduction

L'approche nutritionnelle

Le cholestérol

Les lipoprotéines :

Le bon et le mauvais cholestérol

Les triglycérides

Bilan lipidique

Le gras alimentaire :

Gras saturés

Gras monoinsaturés

Gras polyinsaturés

Les acides gras trans

Les acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-6

Les sucres :

Sucres concentrés

Pour diminuer les sucres concentrés

Les fibres alimentaires solubles

Les protéines de soja

Le sel

L'alcool

L'indice de masse corporelle (IMC)

Le tour de taille

Bilan lipidique et évolution du poids

Les groupes d'aliments :

Produits laitiers et substituts

Pains et céréales

Viandes et substituts

Fruits et légumes

Matières grasses alimentaires

Les étiquettes :

Tableau de la valeur nutritive

Liste des ingrédients

Allégations nutritionnelles

Allégations relatives à la teneur nutritive

Allégations santé

Au restaurant

Suggestions de recettes et de menus santé

Livres de recettes santé

Sites Internet pertinents