

# SOMMAIRE

QUELQUES REPERES .....	7
Comment juger de son poids ? L'indice de masse corporelle .....	7
Les causes de la prise de poids .....	9
Quelques notions de diététique .....	11
MAINTENANT, ATTAQUONS LA JOURNEE !.....	23
Le petit déjeuner.....	24
Le déjeuner .....	31
Le goûter.....	39
Avant le dîner .....	43
Le dîner .....	47
Que faire si pour le dîner... ..	51
ALIMENTATION ET SANTE.....	57
Le régime méditerranéen.....	59
Alimentation et cancer .....	63
L'alimentation : un moyen de lutte contre l'hypertension artérielle.....	67
Psychologie, comportement et nutrition .....	70
LES OUTILS .....	75
Des astuces .....	76
Quel légume et quel fruit à quelle saison ?... ..	79
Mes menus minceur .....	89
Les aliments riches en.....	110
Table de composition des aliments et des plats.....	113