

**ÉDITO 4****PETIT LEXIQUE NUTRITIONNEL POUR LE LECTEUR CURIEUX 5****L'énergie nécessaire 5**

Les besoins énergétiques 5

Les sources énergétiques 5

**Les macronutriments 6**

Les glucides ou sucres 6

Les protéines 7

Les lipides 7

**Les micronutriments 8****L'eau 8****Les fibres 8****L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : SIMPLE ET COMPLIQUÉE À LA FOIS 9****UNE PRISE EN COMPTE DES ENJEUX NUTRITIONNELS PAR LES POUVOIRS PUBLICS 10****OUTILS ET CONSEILS POUR ARRÊTER DE FUMER SANS PRENDRE DE POIDS 12****Achats raisonnés et lecture des étiquettes :  
poussez votre caddy en consommateur averti 12****Repérez votre rythme alimentaire  
et analysez votre profil de mangeur 14****Le carnet de bord de vos prises alimentaires 15****Trouvez le bon rythme : combien de repas par jour ? 15**

Prenez un vrai petit déjeuner 16

Le repas de midi : le plus important de la journée  
sur le plan quantitatif 17**DES IDÉES CONCRÈTES POUR DES CHOIX DE MENUS JUDICIEUX 18****Au restaurant d'entreprise : quelques situations courantes 18**

Situation 1 18

Situation 2 18

Situation 3 19

**La restauration rapide 20**

Le restaurant ou traiteur asiatique 20

La pizzeria 20

La boulangerie/traiteur 20

La crêperie 21

**Un menu équilibré à emporter pour la pause déjeuner 21****• Quelques recettes de salades 21**

Salade de pommes de terre aux harengs et haricots verts 21

Salade de lentilles au jambon 22

Salade de riz aux fruits de mer 22

Salade de pâtes à l'italienne 22

Salade chinoise 22

Salade de poulet au maïs 22

**• Quelques exemples de sandwichs équilibrés 23**

Le traditionnel 23

Le rustique 23

Le baltique 23

Le végétarien 23

**LES PRODUITS ALLÉGÉS 24****La place des produits allégés et des boissons light 24****Comment alléger-t-on un produit ? 24****EN GUISE DE CONCLUSION 26**