

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE – LA NUTRI-ÉNERGIE DANS LES ENTREPRISES..... 7

PRÉFACE – DE L'ALIMENT À LA CELLULE 9

INTRODUCTION – POURQUOI L'ALIMENTATION ÉNERGÉTIQUE ? 13

PARTIE 1

LES 10 COMMANDEMENTS DE LA NUTRI-ÉNERGIE 19

CHAPITRE 1

OPTIMISER LES DENSITÉS ÉNERGÉTIQUES 21

Réduire la densité énergétique21

Augmenter la densité nutritionnelle.....23

Augmenter les apports en antioxydants alimentaires26

CHAPITRE 2

ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE..... 31

L'index glycémique, qu'est-ce que c'est ?31

La question de la charge glycémique34

CHAPITRE 3

MANGER MOINS GRAS, MAIS MANGER DU BON GRAS..... 39
 Les acides gras saturés41
 Les acides gras mono-insaturés42
 Les acides gras poly-insaturés..... 43

CHAPITRE 4

AVOIR DES APPORTS ADAPTÉS EN PROTÉINES 49
 Le rôle des acides aminés.....50
 Protéines animales et protéines végétales.....51

CHAPITRE 5

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION..... 57
 Équilibrer ses repas60
 Compenser les aliments acidifiants par des aliments alcalinisants....64
 Freiner sa consommation de sel67

CHAPITRE 6

S'HYDRATER SUFFISAMMENT ET CORRECTEMENT 69
 La question de la déshydratation71
 Comment se réhydrater ?73
 Quelle eau choisir ?76

CHAPITRE 7

BICHONNER SES INTESTINS ET SON MICROBIOTE 79
 Les probiotiques.....81
 Les fibres, dont les prébiotiques82
 Le mucus87
 La muqueuse.....87

CHAPITRE 8

RESPECTER LA CHRONONUTRITION 91

CHAPITRE 9

FUIR TOUT CE QUI INTOXIQUE.....	95
Les modes de cuisson	97
Zoom sur les fritures.....	98
Que deviennent ces substances étrangères	99
La déttox	101

CHAPITRE 10

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI	103
Prendre son temps pour manger et bien mastiquer.....	103
Bouger et se lever toutes les heures.....	105
Veiller à son sommeil.....	107

CONCLUSION

SE MÉFIER DES PRÉPARATIONS INDUSTRIELLES	113
---	------------

PARTIE 2

MA STRATÉGIE POUR RETROUVER MON ÉNERGIE.....	121
Je progresse pas à pas.....	123

CHAPITRE 1

JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE PHYSIQUE	125
J'ai parfois des coups de pompe dans la matinée ou l'après-midi...	127
J'ai l'impression d'être tout le temps fatigué	133
Je suis fatigué en fin de journée, mais si je tiens le coup, une seconde vie commence et je suis en pleine forme !.....	139

CHAPITRE 2

JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE MENTALE.....	143
J'ai un travail qui nécessite beaucoup d'attention, de vigilance et de mémoire	147
Je souffre d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)	152
Je suis étudiant et je vais préparer mes examens	156

CHAPITRE 3

JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE.....	161
Je suis très stressé, j'ai un métier stressant	161
Je suis parfois triste, irritable ou impulsif sans vraie raison	168
J'ai besoin de grignoter sans arrêt ou sans pouvoir m'arrêter	174
Je mange ou bois n'importe quoi, parce que « je l'ai bien mérité » ..	178
Je carbure au café toute la journée.....	181
J'adore les desserts, j'aimerais pouvoir me faire plaisir en préservant santé et énergie.....	185
Je veux me prémunir du burn-out	187

CHAPITRE 4

JE SOUHAITE FAIRE DE BONS CHOIX NUTRITIONNELS MALGRÉ MES CONTRAINTES HORAIRES	193
Je travaille de nuit	193
Je dois souvent aller au restaurant pour des raisons professionnelles ..	198
Je suis tout le temps sur la route ou j'emporte avec moi mon repas	206
Je fais du sport sur mes heures de travail, qu'est-ce que je dois manger et quand ?	212
Je veux manger sainement, mais je manque de temps	215

CHAPITRE 5

JE SOUHAITE AMÉLIORER MA SANTÉ	219
Je souffre régulièrement de maux de tête	219
Je tombe souvent malade	225
Je souffre de rhinite (allergique ou non)	230

TABLE DES MATIÈRES

Je veux me préserver de la maladie d'Alzheimer	233
Il m'arrive souvent d'avoir des gênes digestives	237
Je souffre souvent de reflux gastro-œsophagien	245
J'ai souvent mal (muscles, articulations, arthrose...)	250
Je veux perdre du poids et suis tout le temps au régime.....	253

CHAPITRE 6

JE SOUHAITE PRÉSERVER MA JEUNESSE MALGRÉ MON ÂGE.....	259
Je souhaite maintenir mon énergie au plus haut	259
Je sens que mes hormones me jouent des tours.....	265
Je travaille beaucoup sur écran et souhaite préserver la santé de mes yeux	272

PARTIE 3

RECETTES ET MENUS	275
Recettes de sauces	276
Recettes de printemps	279
Recettes d'été	297
Recettes d'automne	313
Recettes d'hiver	329
Quatre semaines de menus, saison par saison	349
ANNEXES	358
INDEX THÉMATIQUE.....	377