

# TABLE DES MATIÈRES

|  |           |
|--|-----------|
| Sommaire .....   | 4         |
| Remerciements .....  | 7         |
| Préface .....  | 9         |
| Introduction .....   | 13        |
| <b>PREMIÈRE PARTIE</b>   |           |
| <b>LA VÉRITÉ SUR LES RÉGIMES.....</b>                                      | <b>17</b> |
| <b>Et si l'on faisait un peu le point sur quelques « régimes » ? .....</b> | <b>19</b> |
| Le rapport de l'ANSES de 2010 .....  | 19        |
| Qu'en est-il dix ans plus tard? .....                                      | 20        |
| 1. La diète cétogène .....   | 20        |
| 2. Le régime hypocalorique.....  | 23        |
| 3. Le régime paléo .....   | 25        |
| 4. Le régime WW.....   | 26        |
| 5. Le jeûne intermittent .....   | 27        |
| Et le gagnant est ... ?.....   | 29        |
| Tous les régimes « marchent » et ne « marchent » pas en même temps.....    | 29        |
| Je yoyote, tu yoyotes, elle yoyote.....                                    | 30        |

**DEUXIÈME PARTIE**

**MES 10 POINTS DE CONTRÔLE VERS MON POIDS DE FORME ..... 39**

**Chapitre 1**

**J'active mon gps émotionnel pour aller vers ce qui compte vraiment..... 41**

|  |    |
|--|----|
| Si vous ne savez pas où vous allez, mieux vaut ne pas démarrer.....                      | 41 |
| Et si votre objectif n'en était pas un?.....   | 41 |
| Pour être pleinement efficace, un objectif doit remplir certains critères. Il doit... .. | 43 |
| Être formulé positivement.....   | 43 |
| Être sous votre contrôle.....  | 43 |
| Être (assez) précis.....   | 44 |
| Être mesurable.....  | 44 |
| Être réaliste.....   | 44 |
| Être placé sur une échelle de temps.....   | 44 |
| Les étapes du changement de comportement.....  | 45 |
| Les trois conditions essentielles pour être motivé.....                                  | 46 |
| Notre cerveau aime les choses concrètes. <i>Keep it simple, make it visible!</i> .....   | 47 |

**Chapitre 2**

**Mes macronutriments..... 49**

|  |    |
|--|----|
| Mais d'où viennent les calories?.....                    | 49 |
| L'inégalité des chances... aussi pour les calories.....  | 50 |
| La dépense énergétique journalière (DEJ).....            | 51 |
| L'apport énergétique total quotidien (AETQ).....         | 54 |
| Les protéines, nos pierres fondatrices.....              | 55 |
| Faisons d'abord connaissance.....                        | 55 |
| De combien en avons-nous besoin?.....                    | 57 |
| Pour quoi faire?.....                                    | 58 |
| Mais quel lien avec mon poids?.....                      | 59 |
| Où se les procurer?.....                                 | 59 |
| Ma checklist pour faire le bon choix.....                | 62 |
| Les lipides, qui ne comptent pas que pour du beurre..... | 64 |
| Faisons d'abord connaissance.....                        | 64 |
| De combien de lipides avons-nous besoin?.....            | 69 |
| Pour quoi faire?.....                                    | 69 |
| Mais quel lien avec mon poids?.....                      | 69 |

|   |     |
|---|-----|
| Où se les procurer? .....                   | 71  |
| Ma checklist pour faire le bon choix.....   | 74  |
| Les glucides, notre carburant absolu.....   | 79  |
| Faisons d'abord connaissance.....           | 80  |
| De combien en avons-nous besoin?.....       | 83  |
| Pour quoi faire?.....                       | 83  |
| Mais quel lien avec mon poids?.....         | 84  |
| Où se les procurer?.....                    | 89  |
| Ma checklist pour faire le bon choix.....   | 89  |
| Les fibres.....                             | 98  |
| Faisons d'abord connaissance.....           | 98  |
| De combien en avons-nous besoin?.....       | 100 |
| Pour quoi faire?.....                       | 100 |
| Mais quel lien avec mon poids?.....         | 101 |
| Où se les procurer?.....                    | 101 |
| Et si je ne les supporte pas?.....          | 102 |
| L'eau.....                                  | 104 |
| L'alcool.....                               | 108 |
| Mais sur le poids? Quel est son effet?..... | 109 |

### Chapitre 3

#### Mes micronutriments ..... 115

|  |     |
|--|-----|
| Des calories vides qui pèsent lourd sur la balance.....            | 115 |
| Les micronutriments clés.....                                      | 117 |
| Le magnésium, notre star à tous.....                               | 117 |
| Le zinc, l'arme antigras.....                                      | 119 |
| Le sélénium, le couteau suisse de nos métabolismes.....            | 120 |
| Le fer... de lance de notre énergie.....                           | 121 |
| L'iode, l'indispensable de la thyroïde.....                        | 123 |
| Le calcium, protection renforcée.....                              | 124 |
| Le chrome brille par son efficacité.....                           | 125 |
| Le sodium, qui ne veut pas toujours du bien à votre ligne.....     | 126 |
| La vitamine D, trop peu dans l'assiette, c'est là qu'est l'os..... | 127 |
| La vitamine C qu'elle est bonne pour la ligne.....                 | 128 |
| Les vitamines du groupe B.....                                     | 128 |
| Les anti-inflammatoires naturels et les antioxydants.....          | 129 |
| Et la liste est encore longue... ..                                | 132 |

|  |     |
|--|-----|
| Faut-il prendre des compléments alimentaires? .....  | 132 |
| Et pourquoi pas assembler tous les nutriments? ..... | 133 |

## Chapitre 4

### Mes superfoods, mes antifoods et mes repas minceur ..... 137

|  |     |
|--|-----|
| Les superfoods alliés de la minceur .....  | 137 |
| Attaquons tout de suite par une mise en garde! .....   | 137 |
| Un aliment calorique qui fait perdre du poids, bizarre, bizarre. ....                                      | 138 |
| Ma pyramide et mes aliments minceur .....  | 140 |
| Les composés actifs de la minceur! .....   | 153 |
| Les antifoods de la minceur .....  | 156 |
| La pyramide des antifoods de la minceur .....  | 157 |
| 6 règles d'or pour composer mes repas minceur .....  | 162 |
| 1. Intégrer quotidiennement des alliés de la minceur (aliments boosteurs<br>et satiétogènes) .....         | 162 |
| 2. Avoir des repas à forte tendance végétale .....   | 162 |
| 3. Choisir des aliments à faible index glycémique et composer un repas<br>à faible charge glycémique ..... | 165 |
| 4. Manger bio, local et de saison .....  | 165 |
| 5. Choisir des aliments peu ou pas transformés, complets et cuisiner<br>« maison » .....                   | 166 |
| 6. Bien construire et répartir ses repas .....   | 166 |
| Mes modes de cuisson minceur .....   | 169 |
| Mais quel lien avec mon poids? .....   | 172 |

## Chapitre 5

### Ma chrononutrition : et si l'on remettait nos pendules à l'heure...?..... 177

|  |     |
|--|-----|
| La chrononutrition? Maiskeskecekça? .....                      | 177 |
| Et quand la pile de l'horloge est plate... ça tourne fou ..... | 178 |
| Mais qui gère le chrono? .....                                 | 180 |
| La lumière .....   | 180 |
| Le sommeil .....   | 181 |
| Les horaires des repas .....                                   | 181 |
| L'activité physique .....                                      | 181 |
| Le microbiote, encore et toujours lui... .....                 | 182 |

|  |     |
|--|-----|
| Matinal ou tardif? Quel est votre chronotype? .....  | 185 |
| Dis-moi à quelle heure tu te couches et je te dirai ce que tu manges... ..   | 185 |
| Comment connaître son chronotype? .....  | 187 |
| Chronotype du matin ou du soir, <i>so what</i> ? .....   | 188 |
| Ma chrononutrition : quand manger quoi pour garder la ligne? .....   | 188 |
| La chrononutrition et mes horaires de repas .....  | 189 |
| La chrononutrition et la répartition de mes calories : calories du matin,<br>c'est malin... Calories du soir, c'est le bazar. .... | 192 |
| La chrononutrition de mes nutriments : chaque chose en son temps .....   | 193 |
| La chrononutrition et la fréquence de mes repas .....  | 195 |
| Sauter le petit déjeuner, ça fait maigrir ou pas? .....  | 195 |
| La chrononutrition du contenu de mon repas .....   | 196 |
| Et si je travaille la nuit? .....  | 197 |
| Le travail de nuit augmente les risques. ....  | 197 |
| ... mais on peut y remédier .....  | 198 |

## Chapitre 6

|   |            |
|---|------------|
| <b>Le microbiote</b> .....  | <b>207</b> |
| Nous sommes habités .....   | 207        |
| Nous sommes formatés mais tellement uniques. ....                         | 210        |
| 1, 2, 3 ou 4? Quel est votre entérotipe? .....                            | 210        |
| Caractéristiques des entérotypes .....                                    | 210        |
| Entérotipe un jour, entérotipe toujours? .....                            | 211        |
| Dis-moi quel est ton entérotipe, je te dirai comment tu vas maigrir. .... | 212        |
| À quoi sert tout ce petit monde? .....                                    | 213        |
| Le microbiote a des complices. ....                                       | 214        |
| La membrane (ou muqueuse) intestinale .....                               | 214        |
| Le mucus .....  | 216        |
| Les cellules immunitaires .....   | 216        |
| Les acides biliaires .....  | 217        |
| Le microbiote, grand adepte du « zéro déchet » .....                      | 217        |
| Le microbiote est très gourmand et surtout, très productif! .....         | 219        |
| Quelques métabolites microbiens issus des oligo- et polysaccharides ..... | 219        |
| Quelques métabolites microbiens dérivés des acides aminés .....           | 221        |
| Quelques métabolites microbiens dérivés des lipides .....                 | 222        |
| Quelques métabolites issus des polyphénols et phytonutriments .....       | 223        |
| Les vitamines .....   | 224        |

|   |                |
|---|----------------|
| Les neurotransmetteurs .....  | 224            |
| Des gaz .....   | 224            |
| Quand tout ça tourne à la dysbiose... ..  | 225            |
| Mais que s'est-il donc passé pour en arriver là? .....  | 226            |
| Mais quel rapport avec l'obésité? .....   | 228            |
| Microbiote et obésité .....   | 228            |
| Existe-t-il un microbiote type de l'obésité? .....  | 231            |
| Et si tout commençait dans la bouche? .....   | 234            |
| Ben voilà, yaka prendre des probiotiques alors? .....   | 235            |
| Rôles généraux des probiotiques dans le traitement et la prévention<br>de l'obésité .....                 | 237            |
| Hyperperméabilité intestinale et obésité .....  | 238            |
| Mucus et obésité .....  | 238            |
| Immunité et obésité .....   | 238            |
| Acides biliaires et obésité .....   | 239            |
| L'axe intestin-cerveau .....  | 240            |
| Bonjour, docteur, j'aimerais évaluer la qualité<br>de mon écosystème intestinal .....                     | 241            |
| Celui-là ne me va pas, vous n'auriez pas<br>un autre modèle de microbiote s'il vous plaît? .....          | 242            |
| Quel est l'impact de l'alimentation sur la composition<br>du microbiote et l'écosystème intestinal? ..... | 243            |
| Impact des macronutriments .....  | 243            |
| Impact des micronutriments .....  | 246            |
| Impact des phytonutriments .....  | 247            |
| Impact du style alimentaire et de la diversité de l'alimentation .....                                    | 248            |
| Divers .....  | 249            |
| En route vers une alimentation personnalisée? .....   | 249            |
| Comment bichonner tout ce petit monde? .....  | 251            |
| 1. Éviter ce qui agresse le microbiote et la muqueuse .....   | 251            |
| 2. Apporter ce qui optimise et favorise le meilleur écosystème possible .....                             | 254            |
| 3. Se compléter si nécessaire .....   | 255            |
| <br><b>« Les carnets du spécialiste » .....</b>   | <br><b>270</b> |
| <br><b>Chapitre 7</b>   |                |
| <b>Mes hormones, mes neuropeptides et mes neurotransmetteurs .....</b>                                    | <b>279</b>     |

|   |            |
|---|------------|
| Comment est régulée la prise alimentaire .....  | 280        |
| Les signaux à court terme.....  | 280        |
| Les signaux à long terme.....   | 281        |
| Les hormones directement liées à mon métabolisme .....  | 281        |
| Les hormones thyroïdiennes.....   | 281        |
| Les hormones sexuelles.....   | 282        |
| Les hormones qui modulent la glycémie.....  | 286        |
| Les neurotransmetteurs et neuropeptides qui contribuent à la régulation<br>de mon appétit ..... | 289        |
| Les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine) .....                                  | 289        |
| Les indolamines (sérotonine, mélatonine).....   | 292        |
| Les neuropeptides qui augmentent l'appétit .....  | 295        |
| Les neuropeptides qui diminuent l'appétit .....   | 296        |
| L'hormone du stress : le cortisol.....  | 298        |
| L'hormone de croissance.....  | 300        |
| <br><b>« Les carnets du spécialiste ».....</b>  | <b>305</b> |

## Chapitre 8

|   |            |
|---|------------|
| <b>Mes freins malgré moi.....</b>   | <b>307</b> |
| Les freins génétiques et épigénétiques.....   | 307        |
| Comment mon alimentation ou mon mode de vie peuvent-ils<br>impacter la façon dont s'expriment mes gènes?..... | 308        |
| Comment savoir si je méthyle bien?.....   | 309        |
| Alors, c'est trop tard?.....  | 310        |
| Les freins hormonaux.....   | 311        |
| L'insuline.....   | 311        |
| Les hormones thyroïdiennes.....   | 318        |
| Les freins physiologiques.....  | 321        |
| L'inflammation.....   | 321        |
| Le stress oxydant.....  | 325        |
| Un dysfonctionnement des mitochondries .....  | 325        |
| Les freins psychologiques, émotionnels et mentaux .....   | 326        |
| Les freins médicamenteux.....   | 326        |
| Les antipsychotiques.....   | 327        |
| Les anti-épileptiques.....  | 327        |
| Les antidépresseurs.....  | 327        |

|  |     |
|--|-----|
| Les antidiabétiques.....   | 327 |
| Les statines.....  | 328 |
| Les corticoïdes.....   | 328 |
| Les IPP (inhibiteurs de la pompe à protons).....                     | 328 |
| Les œstrogènes (pilule, traitements hormonaux substitutifs (THS)...) | 328 |
| Les somnifères ou antihistaminiques.....                             | 329 |
| Les freins environnementaux.....                                     | 329 |
| Comment savoir si je suis « intoxiqué » ?.....                       | 331 |
| Faut-il succomber à la mode détox ?.....                             | 331 |
| Les freins purement nutritionnels.....                               | 332 |
| Les freins de l'âge.....   | 332 |

## Chapitre 9

### **mon mode de vie ..... 333**

|   |     |
|---|-----|
| L'activité physique et le mouvement.....                            | 333 |
| Faut-il vraiment marcher 10 000 pas par jour ?.....                 | 335 |
| Mais cela ne suffit sans doute pas.....                             | 336 |
| Comment connaître mon niveau d'intensité ?.....                     | 337 |
| Pourquoi faire du sport si on dit que ça ne fait pas maigrir ?..... | 338 |
| Pour perdre du gras : fort et court ? Ou lent et longtemps ?.....   | 340 |
| Sommes-nous tous égaux face à l'efficacité du sport ?.....          | 340 |
| Peut-on faire trop de sport ?.....                                  | 341 |
| Quel est le meilleur moment pour bouger ?.....                      | 341 |
| Existe-t-il des contre-indications ?.....                           | 342 |
| Bye bye les fausses excuses.....                                    | 342 |
| Et qu'est-ce qui se passe si j'arrête ?.....                        | 343 |

### **« Les carnets du spécialiste »..... 359**

|  |     |
|--|-----|
| Le sommeil.....                                  | 360 |
| Conséquences d'un manque de sommeil.....         | 360 |
| Comment s'organise notre sommeil ?.....          | 362 |
| Mon assiette somnifère.....                      | 363 |
| Mes comportements somnifères.....                | 364 |
| Mon environnement somnifère.....                 | 365 |
| Une bonne gestion du stress.....                 | 366 |
| Et pour ça, prévoyez une solution de fond !..... | 366 |



|   |     |
|---|-----|
| Et si ma source de stress, c'est justement mon problème de poids? .....     | 368 |
| Prendre du temps pour soi, être présent en mangeant et bien mastiquer ..... | 368 |
| Manger plus lentement et mastiquer, pour quoi faire?.....                   | 369 |
| Fuir tout ce qui intoxique.....   | 371 |
| Nous sommes cernés par les substances toxiques!.....                        | 371 |
| Mais comment des substances sans calories peuvent-elles faire grossir?..... | 372 |
| Ne suffit-il pas de faire une « détox » et hop, le tour est joué?.....      | 373 |
| Mes conseils pratiques pour réduire l'exposition aux toxiques.....          | 374 |
| Mes conseils pratiques pour se détoxifier .....                             | 376 |
| Bien gérer l'arrêt du tabac.....  | 377 |
| Pourquoi l'arrêt du tabac fait-il grossir?.....                             | 377 |
| La stratégie « arrêt tabac-zéro kilo ».....                                 | 379 |

**Chapitre 10**  
**mes pensées et mes émotions..... 381**

|   |     |
|---|-----|
| Notre cerveau, une machine à pensées qui nous joue des tours.....               | 381 |
| Quelques pensées bien inutiles (bien pourries même).....                        | 382 |
| La pensée « Foutu pour foutu ».....   | 382 |
| La pensée « Tu l'as bien mérité » .....   | 384 |
| La pensée « Demain, c'est crac dedans » .....                                   | 384 |
| La pensée « Est-ce que tu t'es bien regardée? Tu as vu comme tu es grosse! » .. | 385 |
| La pensée « Je ne serai vraiment heureuse que quand j'aurai perdu 10 kg » ..    | 385 |

**TROISIÈME PARTIE**  
**L'OBÉSITÉ DANS TOUS SES ÉTATS..... 391**

**Chapitre 1**  
**l'obésité, vers une nouvelle définition..... 393**

|  |     |
|--|-----|
| Pas un simple problème esthétique .....                          | 393 |
| Le poids ne compte (presque) plus.....                           | 394 |
| Calculer l'IMC, c'est presque dépassé.....                       | 395 |
| La quantité d'adipocytes.....                                    | 395 |
| Le type d'adipocytes.....  | 396 |
| La localisation des adipocytes.....                              | 397 |
| Devrait-on parler « des obésités » plutôt que de l'obésité?..... | 400 |

|  |            |
|--|------------|
| Le tissu adipeux, un tissu vivant.....   | 402        |
| L'obésité, une maladie en plusieurs phases.....  | 402        |
| Les conséquences pour la santé.....  | 404        |
| Un mot sur la chirurgie bariatrique.....   | 405        |
| Mon corps, un ami... rancunier.....  | 406        |
| <br>   |            |
| <b>Chapitre 2</b>  |            |
| <b>les facteurs de risque d'obésité.....</b>   | <b>409</b> |
| <br>   |            |
| 1 000 jours qui changent la vie !.....   | 409        |
| Le débat non tranché du « pour ou contre le <i>seeding</i> ».....  | 414        |
| <br>   |            |
| <b>QUATRIÈME PARTIE</b>  |            |
| <b>JE PASSE À L'ACTION.....</b>  | <b>421</b> |
| <br>   |            |
| Doucement cocher, je suis pressé d'arriver!.....   | 423        |
| 1. J'active mon GPS émotionnel pour aller là où je veux vraiment.....  | 425        |
| 2. J'optimise le choix de mes macronutriments.....   | 425        |
| 3. J'optimise le choix de mes micronutriments.....   | 426        |
| 4. Mes aliments et mes repas : je fais les bons choix et les bonnes associations, dans les bonnes proportions..... | 426        |
| 5. Ma chrononutrition : je mange les bonnes choses au bon moment.....  | 426        |
| 6. Je chouchoute mon microbiote.....   | 426        |
| 7. Je vérifie mes hormones et mes neurotransmetteurs.....  | 427        |
| 8. Je lève mes freins à la perte de poids.....   | 427        |
| 9. J'adapte mon mode de vie et me fais du bien.....  | 428        |
| 10. Je fais le tri dans mes pensées, pour ne garder que celles qui m'aident à avancer.....                         | 428        |
| <br>   |            |
| <b>CINQUIÈME PARTIE</b>  |            |
| <b>MES RECETTES MINCEUR.....</b>   | <b>429</b> |
| <br>   |            |
| <b>Petits déjeuners.....</b>   | <b>435</b> |
| Pancakes à la banane.....  | 436        |
| Pancakes à la patate douce.....  | 437        |
| Barres de céréales.....  | 438        |

|  |            |
|--|------------|
| Muesli .....   | 439        |
| Flocons d'avoine aux myrtilles.....  | 440        |
| Flocons d'avoine complets.....   | 441        |
| Omelette à la banane.....  | 442        |
| Blinis de courgettes et houmous maison.....                                | 443        |
| Pain paléo et salade de pommes à la cannelle.....                          | 444        |
| Granola de Mumu.....   | 445        |
| <br>   |            |
| <b>Garnitures à mettre sur le pain .....</b>                               | <b>447</b> |
| Tartinade de sardines et pois chiches.....                                 | 448        |
| Houmous de betterave.....  | 449        |
| Tartine de ricotta et foie de morue.....                                   | 450        |
| Tartare d'algues.....  | 451        |
| Rillettes de crabe.....  | 452        |
| <br>   |            |
| <b>Entrées, salades ou plats du soir légers .....</b>                      | <b>453</b> |
| Salade fraîche de crudités, sauce crue aux noix .....                      | 454        |
| Salade d'endives, chou rouge, pommes et baies de goji .....                | 455        |
| Salade de patates douces, grenade, canard et noix de cajou .....           | 456        |
| Salade de foies de volaille aux figues et framboises .....                 | 457        |
| Salade antioxydante.....   | 458        |
| Salade composée et fèves de soja.....                                      | 459        |
| Salade composée aromatique.....  | 460        |
| Salade de lentilles, céleri, poires et noix.....                           | 461        |
| Quinoa aux crudités de saison saveur thaïe.....                            | 462        |
| Asperges et courgettes aux œufs mollets.....                               | 463        |
| Lentilles corail, tapenade de tomates et mesclun aux amandes.....          | 464        |
| Méli-mélo terre-mer.....   | 465        |
| Melon garni à la feta et au jambon de Parme .....                          | 466        |
| Burgers d'abricots au fromage de chèvre.....                               | 467        |
| Asperges au fromage de chèvre.....   | 468        |
| Chou-rave à l'estragon, zestes d'orange et miel, petits chèvres frais..... | 469        |
| Crumble de millet, poireau et céleri-rave.....                             | 470        |
| Bocal de pois chiches et sarrasin .....                                    | 471        |
| Soupe de potiton au curry.....   | 472        |
| Taboulé de chou-fleur à la mangue.....                                     | 473        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Soupes</b> .....   | 475 |
| Soupe courgette-pourpier .....  | 476 |
| Soupe crue carotte-coco .....   | 477 |
| Soupe de poissons .....   | 478 |
| Soupe de potimarron aux noix de cajou.....                              | 479 |
| Soupe exotique.....   | 480 |
| Soupe froide à la betterave.....  | 481 |
| Gaspacho fraise-betterave.....  | 482 |
| Crème de chou-fleur.....  | 483 |
| Velouté de panais au curcuma.....                                       | 484 |
| <br>  |     |
| <b>Plats et accompagnements</b> .....                                   | 485 |
| Boulettes thaïes.....   | 486 |
| Dahl de lentilles corail .....  | 487 |
| Ramen aux champignons et œufs mollets.....                              | 488 |
| Salade de quinoa au coulis de betterave.....                            | 489 |
| Bœuf à la vietnamienne.....   | 490 |
| Galettes de pois chiches, haricots verts au pesto et noix .....         | 491 |
| Quinoa au curry, carottes et petits pois.....                           | 492 |
| Dos de cabillaud, légumes au romarin .....                              | 493 |
| Quinoa rouge aux saint-jacques.....                                     | 494 |
| Spaghettis de courgettes.....   | 495 |
| Filet de saumon vapeur, riz basmati, risotto de patates douces.....     | 496 |
| Wok de filets de dinde aux légumes 5-épices.....                        | 497 |
| Burgers de légumes.....   | 498 |
| Bœuf, salade de fenouil et roquette.....                                | 499 |
| Cabillaud à l'orange, mousseline de carottes et fleurs de brocolis..... | 500 |
| Falafels au four et salade de chou.....                                 | 501 |
| Aubergines au quinoa.....   | 502 |
| Tajine basse température poulet, fenouil, carottes.....                 | 503 |
| Mon assiette complète.....  | 504 |
| <br>  |     |
| <b>Desserts</b> .....   | 505 |
| Muffins à la banane .....   | 506 |
| Blondies aux noix de pécan.....   | 507 |
| Chia pudding mangue-coco.....   | 508 |
| Crème de fraises aux amandes.....                                       | 509 |

## TABLE DES MATIÈRES

---

|   |            |
|---|------------|
| Crème d'avocat et ananas.....               | 510        |
| Entremets aux graines de chia.....          | 511        |
| Flan aux pommes.....                        | 512        |
| Gâteau au chocolat et à la courgette.....   | 513        |
| Mousse de fruits rouges au tofu soyeux..... | 514        |
| Truffes aux dattes et noix de pécan.....    | 515        |
| <b>Sauces et assaisonnements.....</b>       | <b>517</b> |
| Gomasio au sésame noir.....                 | 518        |
| Anchoïade au romarin.....                   | 519        |
| Esprit asiatique.....                       | 520        |
| Sauce à la mangue et au cumin.....          | 521        |
| Sauce carotte-miso.....                     | 522        |
| Pois chiches au four.....                   | 523        |
| Shiitakés thym-sel.....                     | 524        |
| Mayonnaise à l'avocat.....                  | 525        |
| Sauce pour légumes vapeur.....              | 526        |
| Sauce de là-bas.....                        | 527        |
| Sauce aux lentilles corail.....             | 528        |
| Émulsion de coriandre ou de basilic.....    | 529        |
| Trois sauces pour salade.....               | 530        |
| Crème carotte, curcuma et gingembre.....    | 531        |
| Crème d'artichaut au citron.....            | 532        |
| Sauce aux tomates séchées.....              | 533        |
| Sauce aux asperges.....                     | 534        |
| Sauce aux noix de cajou.....                | 535        |
| <b>Boissons.....</b>                        | <b>537</b> |
| Aqua fresca orange-ananas.....              | 538        |
| Eau pamplemousse-romarin.....               | 539        |
| Limonade gingembre-menthe.....              | 540        |
| Infusion suave.....                         | 541        |
| Eau aromatisée romarin-citron.....          | 542        |
| Eau aromatisée fraise-estragon.....         | 542        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Annexes</b> .....   | <b>543</b> |
| Annexe 1. Sources de protéines végétales.....  | 543        |
| Annexe 2. Teneur en oméga-3 des poissons gras.....   | 544        |
| Annexe 3. Composition des huiles en acides gras.....   | 546        |
| Annexe 4. Tableau des index glycémiques.....   | 547        |
| Annexe 5. Mon guide des cuissons adaptées et respectueuses<br>de la qualité des aliments.....                      | 548        |
| Annexe 6. Sources et couleurs de quelques polyphénols.....   | 551        |
| Annexe 7. Composition des eaux minérales naturelles et des eaux de source.....                                     | 552        |
| Annexe 8. Si vous souffrez de rétention d'eau.....   | 553        |
| Annexe 9. Sources nutritionnelles des principaux nutriments.....   | 556        |
| Annexe 10. Teneur en métaux lourds des poissons.....   | 561        |
| Annexe 11. Tableau des fruits et légumes les moins et les plus contaminés<br>(classés par ordre d'importance)..... | 561        |
| Annexe 12. Tableau des fruits et légumes de saison.....  | 562        |
| Annexe 13. Mon guide pour faire mes courses.....   | 563        |
| Annexe 14. Connaître son chronotype.....   | 567        |
| Annexe 15. Tableau des souches associées à l'obésité et à la minceur.....  | 572        |
| Annexe 16. Liste (non exhaustive) des médicaments pouvant provoquer<br>une prise de poids.....                     | 574        |
| <br>   |            |
| <b>Bibliographie</b> .....   | <b>575</b> |
| <br>   |            |
| <b>Glossaire</b> .....   | <b>581</b> |

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts gérées  
durablement certifiées PEFC™.

Achevé d'imprimer en février 2021  
sur les presses de Jouve-Print,  
733, rue Saint-Léonard, 53100 MAYENNE  
N° d'impression : 2960652T  
Imprimé en France

Dépôt légal : mars 2021