

Introduction générale

* Définitions : alimentation, nutrition, diététique

* Enjeux de santé publique

* Objectifs de l'ouvrage

Partie 1 – Bases de la nutrition

1. Les besoins nutritionnels de l'être humain

2. Les nutriments

* Macronutriments

* Micronutriments

3. Digestion, absorption et métabolisme

4. Équilibre alimentaire

Partie 2 – Alimentation et santé

5. Alimentation aux différents âges de la vie

6. Alimentation et prévention des maladies

7. Troubles liés à l'alimentation

8. Nutrition et modes de vie

Partie 3 – Régimes alimentaires

9. Régimes équilibrés et recommandations nutritionnelles

10. Régimes spécifiques (végétarien, sportif, thérapeutique, etc.)

11. Régimes amaigrissants : principes et limites

12. Analyse critique des régimes à la mode

Partie 4 – Outils et applications pratiques

13. Lecture des étiquettes alimentaires

14. Outils d'évaluation nutritionnelle

15. Construction de menus équilibrés

16. Études de cas et applications pratiques

Conclusion

* Synthèse des connaissances

* Perspectives en nutrition

Annexes

* Tables nutritionnelles

* Glossaire

* Bibliographie