

# • table des matières •

<b>Introduction: L'alimentation • La préoccupation de santé</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1: Les pièges de l'alimentation</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre 2: Le « régime crétois », pourquoi?</b>	
• Les conditions d'émergence d'un concept alimentaire	15
<b>Chapitre 3: La pratique du « régime crétois »</b>	<b>23</b>
• une grande consommation de végétaux	23
• la présence importante de céréales, féculents et légumineuses	28
• raisonnable en protéines animales (volaille, poisson) et modérées en laitage exclusivement de brebis et chèvre	32
• équilibrée en « bonnes graisses »: olive-colza	35
• cuit à la vapeur douce mais aussi cru et agrémenté de vin rouge ou de thé vert	39
<b>Chapitre 4: Le « crétois pour qui ? »</b>	<b>43</b>
<b>Chapitre 5: Le Crétois en 5 chiffres en projet de santé</b>	<b>53</b>
<b>Conclusion:</b>	
Une alimentation vivante à forte densité nutritionnelle	59
Bibliographie	64
L'auteur	64