

Alimentation et Santé

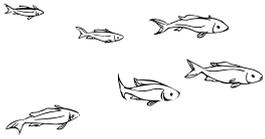
Programme

Première partie : les lipides

Sources et fonctions

Le bon et le mauvais gras

Leurs contributions en micronutriments



Deuxième partie : les protéines

Rôles et qualités

Origines animales et végétales

Leurs contributions en micronutriments

Troisième partie : les glucides

Les sucres simples, complexes et pas que...

Cas particulier de l'alcool

Leurs contributions en micronutriments

Quatrième partie : critères annexes

Les classifications Nutriscore et Nova

Les labels

Les perturbateurs endocriniens

