

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
<b>PARTIE 1 LES 5 MYTHES DU PALÉO</b>	<b>17</b>
<b>Mythe 1. Au Paléolithique on ne faisait pas de vieux os</b>	<b>18</b>
<b>Mythe 2. L'homme paléo ne mangeait que de la viande</b>	<b>22</b>
<b>Mythe 3. L'être humain est végétarien par nature</b>	<b>25</b>
<b>Mythe 4. On ne mangeait que des aliments crus au Paléolithique</b>	<b>34</b>
<b>Mythe 5. L'homme paléo pratiquait le jeûne intermittent</b>	<b>38</b>
<b>PARTIE 2 POURQUOI L'ALIMENTATION MODERNE EST INADAPTÉE</b>	<b>49</b>
<b>La vérité sur les graisses</b>	<b>50</b>
<b>Les œufs : la botte secrète de l'homme paléo</b>	<b>57</b>
<b>Les produits laitiers, une blancheur trompeuse</b>	<b>64</b>
<b>Le double visage des céréales</b>	<b>81</b>
<b>Pommes de terre : le crime de Parmentier</b>	<b>91</b>
<b>Les légumineuses loin d'être exemplaires</b>	<b>96</b>
<b>Deux notions fondamentales à connaître</b>	<b>106</b>
<b>Hydratez-vous comme vos ancêtres</b>	<b>114</b>
<b>Le sel</b>	<b>122</b>
<b>PARTIE 3 QUELLE ALIMENTATION PALÉO EST FAITE POUR MOI ?</b>	<b>125</b>
<b>La nutriginétique</b>	<b>126</b>
<b>Manger paléo au <sup>xxi</sup> siècle</b>	<b>135</b>
<b>Manger paléo quand on est végan</b>	<b>152</b>
<b>Quels sont vos besoins en protéines et en calories ?</b>	<b>155</b>
<b>PARTIE 4 NUTRITION PALÉO POUR LA FORCE</b>	<b>165</b>
<b>Comment les prises de masse rendent gros et malade</b>	<b>166</b>
<b>Prendre du muscle et de la force sans prendre de graisse</b>	<b>169</b>

<b>Maigrir</b>	<b>178</b>
<b>Sécher</b>	<b>190</b>
<b>Nutrition spécifique de l'entraînement</b>	<b>194</b>
<b>PARTIE 5 NUTRITION PALÉO POUR L'ENDURANCE</b>	<b>209</b>
<b>Se nourrir au quotidien pour aller loin</b>	<b>210</b>
<b>Avant l'entraînement</b>	<b>217</b>
<b>Pendant l'entraînement</b>	<b>220</b>
<b>Après l'entraînement</b>	<b>223</b>
<b>Hydratation : mythes et réalités</b>	<b>226</b>
<b>PARTIE 6 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES</b>	<b>233</b>
<b>Les compléments indispensables</b>	<b>234</b>
<b>Les compléments de la performance</b>	<b>246</b>
<b>INDICE PRAL</b>	<b>269</b>
<b>TABLEAU D'ÉQUIVALENCE DES ALIMENTS</b>	<b>272</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>275</b>