

SOMMAIRE

1	TECHNIQUES CULINAIRES ADAPTÉES	17
	CHAPITRE 1 RÉGIME HYPERCALORIQUE	19
	PRINCIPE	19
	ENRICHISSEMENT	19
	1 PAR LES ALIMENTS DU QUOTIDIEN	19
	2 PAR DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS	20
	EN PRATIQUE	21
	1 ENTRÉES	21
	2 PLATS	21
	3 DESSERTS	21
	CHAPITRE 2 RÉGIME HYPERPROTIDIQUE	23
	PRINCIPE DU RÉGIME	23
	EN PRATIQUE	23
	EXEMPLES DE PRÉPARATIONS	25
	1 SALÉES	25
	2 SUCRÉES	25
	CHAPITRE 3 LES RÉGIMES À TEXTURE MODIFIÉE	27
	POUR QUI ?	27
	POURQUOI ?	27
	COMMENT ?	27
	CHAPITRE 4 LE RÉGIME MOU	29
	PRINCIPE	29
	CHOIX DES ALIMENTS	29
	ADAPTATIONS CULINAIRES	30
	1 CUISSON	30
	2 PRÉPARATIONS	30
	3 PRÉSENTATION	30
	4 HYGIÈNE	31
	PRÉPARATIONS	31
	1 SALÉES	31
	2 SUCRÉES	31

CHAPITRE 5 LE RÉGIME LISSE	33
PRINCIPE	33
ADAPTATIONS CULINAIRES	33
1 CHOIX DES PRÉPARATIONS	33
2 TECHNIQUES DE PRÉPARATION	34
3 VOLUME DES PRÉPARATIONS	34
CHOIX DES ALIMENTS	35
1 INCONVÉNIENTS	35
APPORT ÉNERGÉTIQUE	36
PRÉPARATIONS	36
1 SALÉES	36
2 SUCRÉES	36
LES ENTREMETS LISSES	37
CHAPITRE 6 TEXTURE LIQUIDE	39
PRINCIPE	39
ADAPTATIONS CULINAIRES	39
1 VOLUME	39
2 TEMPÉRATURE	39
3 LA COULEUR	39
4 TEXTURE	40
CHOIX DES ALIMENTS	41
ENRICHISSEMENT DES PRÉPARATIONS	42
TECHNIQUES DE PRÉPARATION	43
1 PRÉPARATIONS SALÉES	43
2 PRÉPARATIONS SUCRÉES	43
CHAPITRE 7 LES MOUSSES	45
CHAPITRE 8 RÉGIME HYPOCALORIQUE	47
CHOIX DES ALIMENTS	47
CHOIX DES PRÉPARATIONS	49
1 QUANTITÉS	49
2 MODES DE CUISSON	49
3 ASSAISONNEMENT	49
4 PRÉSENTATION	49
LES ALIMENTS DIÉTÉTIQUES	48

CHAPITRE 9 LES ÉDULCORANTS	51
CHAPITRE 10 LES PAPILOTES	53
PRINCIPE	53
PRÉSENTATION	54
CHAPITRE 11 RÉGIME HYPOLIPIDIQUE	55
PRINCIPE	55
CHOIX DES ALIMENTS	56
PRODUITS DIÉTÉTIQUES	57
1 LES TCM	57
2 L'HUILE DE PARAFFINE	57
CHAPITRE 12 RÉGIME CONTRÔLÉ EN GLUCIDES	59
RAPPEL SUR LE RÉGIME DIABÉTIQUE	59
CONTRÔLE DES GLUCIDES	59
1 CONTRÔLE QUANTITATIF	59
2 CONTRÔLE QUALITATIF	60
ADAPTATIONS CULINAIRES	60
CHAPITRE 13 RÉGIME RICHE EN FIBRES	65
RAPPEL SUR LES FIBRES	65
PRINCIPE	65
EN PRATIQUE	66
CHAPITRE 14 RÉGIME PAUVRE EN FIBRES	67
1. PRINCIPE DU RÉGIME	67
ADAPTATIONS CULINAIRES	67
1 FIBRES VÉGÉTALES	67
2 VIANDES	68
3 DENRÉES IRRITANTES	68
CHAPITRE 15 RÉGIME PAUVRE EN RÉSIDUS	69
PRINCIPE DU RÉGIME	69
LE CHOIX DES ALIMENTS	70
LE CHOIX DES PRÉPARATIONS	71
1 ADAPTATIONS CULINAIRES	71
2 EXEMPLES DE PLATS	71

CHAPITRE 16 LES LAITS SANS LACTOSE	73
CHAPITRE 17 RÉGIME SANS GLUTEN	75
PRINCIPE	75
CHOIX DES ALIMENTS	75
1 ALIMENTS AUTORISÉS ET INTERDITS	75
2 PRODUITS DU COMMERCE	76
CHOIX DES PRÉPARATIONS	77
CHAPITRE 18 RÉGIME SANS SEL LARGE	79
RAPPEL	79
PRINCIPE DU RÉGIME DÉSODÉ LARGE	79
CHOIX DES ALIMENTS	80
ADAPTATIONS CULINAIRES	81
PRODUITS SANS SEL	82
CHAPITRE 19 CUISSON À LA GRECQUE	83
CHAPITRE 20 RÉGIME SANS SEL STRICT	85
PRINCIPE DU RÉGIME SANS SEL STRICT	85
CHOIX DES ALIMENTS	86
CHOIX DES PRÉPARATIONS	87
PRODUITS DU COMMERCE SANS SEL	87
CHAPITRE 21 LES PICKLES	89
INGRÉDIENTS	89
TECHNIQUE	89
CHAPITRE 22 PRODUITS DIÉTÉTIQUES SANS SEL	91
CHAPITRE 23 RÉGIME HYPOPROTIDIQUE	93
PRINCIPE DU RÉGIME	93
EN PRATIQUE	93
1 ALIMENTS ET PRÉPARATIONS	94
2 PRODUITS DIÉTÉTIQUES HYPOPROTIDIQUES	95

CHAPITRE 24 RÉGIME RESTREINT EN POTASSIUM	97
CHOIX DES ALIMENTS ET DES PRÉPARATIONS	98
1 MODES DE PRÉPARATION ET CUISSON	99
2 INCONVÉNIENTS DE CE RÉGIME	100
2 POUR S'ENTRAÎNER	101
2000 – SUJET 1	105
2000 – SUJET 2	107
2000 – SUJET 3	111
2000 – SUJET 4	113
2000 – SUJET 5	115
2001 – SUJET 1	119
2001 – SUJET 2	123
2001 – SUJET 3	125
2001 – SUJET 4	129
2001 – SUJET 5	131
2002 – SUJET 1	133
2002 – SUJET 2	137
2002 – SUJET 3	139
2002 – SUJET 4	141
2002 – SUJET 5	143
2003 – SUJET 1	145
2003 – SUJET 2	147
2003 – SUJET 3	149
2003 – SUJET 4	151
2003 – SUJET 5	155
2004 – SUJET 1	157
2004 – SUJET 2	159
2004 – SUJET 3	161
2004 – SUJET 4	165
2004 – SUJET 5	169
2005 – SUJET 1	171
2005 – SUJET 2	175
2005 – SUJET 3	177
2005 – SUJET 4	181

2005 – SUJET 5	183
2006 - SUJET 1	185
2006 – SUJET 2	187
2006 – SUJET 3	189
2006 – SUJET 4	191
2006 – SUJET 5	193
2007 – SUJET 1	195
2007 – SUJET 2	197
2007 – SUJET 3	199
2007 – SUJET 4	201
2007 – SUJET 5	203
2008 – SUJET 1	205
2008 – SUJET 2	207
2008 – SUJET 3	209
2008 – SUJET 4	211
2008 – SUJET 5	213
2008 – SUJET 6	215
2009 – SUJET 1	217
2009 – SUJET 2	219
2009 – SUJET 3	221
2009 – SUJET 4	223
2009 – SUJET 5	225
2010 – SUJET 1	227
2010 – SUJET 2	229
2010 – SUJET 3	231
2010 – SUJET 4	233
2011 – SUJET 1	235
2011 – SUJET 2	237
2011 – SUJET 3	239
2011 – SUJET 4	241
2011 – SUJET 5	243

3 RECETTES	245
RÉGIME HYPERCALORIQUE	247
RÉGIME HYPERPROTIDIQUE	251
RÉGIME MOU	257
RÉGIME LISSE	259
RÉGIME LIQUIDE	261
LES MOUSSES	267
RÉGIME HYPOCALORIQUE	271
RÉGIME HYPOLIPIDIQUE	275
RÉGIME RICHE EN FIBRES	277
RÉGIME PAUVRE EN FIBRES	281
RÉGIME PAUVRE EN RÉSIDUS	283
RÉGIME SANS GLUTEN	287
RÉGIME HYPOPROTIDIQUE	291
RÉGIME SANS SEL LARGE	295
RÉGIME SANS SEL STRICT	297
RÉGIME RESTREINT EN POTASSIUM	301
4 CORRECTION DES EXERCICES	303