

INDEX

A

acide linoléique conjugué 27
acides gras à chaîne courte et moyenne 27
acides gras essentiels 59
acides gras trans 46
acrylamide 45
A.G.E 59
AGMI 57
AGPI 57
AGS 57
AGT 46
Aliments frais aux justes proportions omega-6/3 110
aliments « light » 35
allégé 35
anti-vitamines F 50
Arickx 48

B

beurre allégé 36
beurre clarifié 92
beurre et vertus 25
blanc de bœuf 91
Bondil 51
bonnes graisses, mauvaises gras 64
bourrache 108

C

cancer 31
cancer et graisses 30
catalogue Cuisine nature 134
Catalogue Les topes 135
cholestérol et saturées 69

Classification des matières grasses 59
coco 84
coco (inadaptés) 88
Cohen 21
Colpo; Antony 77
composition en acides gras 63
consommation ancestrale 66
coprah 89
Coulis de courgettes au tournesol germé. 129
critères (trois) 15
cueilleur 118
Cuire de l'huile de lin ? 102

D

d'Adamo 21
De Lorgeril (dr. Michel) 76
désodorisées 43
DHA 61
Dobromylskyj; Petro alias Peter 77

E

eicosanoïdes 50
Enig; Mary 77
EPHA 61
éviter les sources d'omega-6? 106

G

Gerson (Max) 23

ghee 92
Gittleman (Ann Louise) 22
glycospingolipides 27
graisses originelles 11
Groves (Barry) 78

H

hexane 43
huiles pour mincir? 37
hypothèse lipidique 14; définition 14

I

Inuits 28, 103
isomérisation 49

K

kapha 118
Kousmine 3, 23, 70

L

light 35
lipidophobie 33

M

margarines bio 48
Masterjohn 108
Masterjohn (Chris) 32
mayonnaise 129
mincir 37
mono-insaturées 58
mythe de l'allégé 35

N

noix de coco 84

O

Okinawa 28
 Olean 38
 Olestra 38
 oméga-6 et -3 95
 omégas au naturel (où trouver)
 110
 onagre 108
 originelle 24
 originelles 11
 Ornish 22

P

palme: malentendu 90
 palmiste 89
 paradoxe nutritionnel 14
 Peat 85
 Peat, Raymond 85, 103
 peroxidation 98
 plastigraisses 41
 poly-insaturées 59
 Pritikin 22
 propriétés pharmacologiques
 25

Q

qualité originelle 24
 quelles huiles en Cuisine
 Nature ? 128
 qui écouter? 21

R

Ravnskov (Uffe) 72; 75
 RBD 44
 régime pauvre en graisses
 et riche en hydrates
 de 72
 régime plus classique à la
 Française: doses 72
 résidus 43
 Rosétains 79

S

saindoux 91
 saturées 58
 Sauce au curry Quasi Crue
 130
 sauce crue aux herbes
 129
 sauces crues 128
 Sauce sésamine 129
 Sears 95
 Servan-Schreiber 95
 Sinclair 104
 Skinny on Fats 22
 sociétés premières et doses
 de graisses 28
 solvants 43
 SuperSize Me 39

T

Taubes, Gary 72
 Théâtre Rural 2
 trans; voies de toxicité 50
 trans (AGT) 46
 trans naturelles : erreurs

statistiques 55
 trans naturels 52

V

vinaigrette 128
 vitamine A 26

W

Wulzen 27
www.cholesterol-and-health.com 32
www.cocoscience.com 32
www.eufic.org 44
www.hal.inserm.fr/inserm-00294310 31
www.ligne-et-sante.com 74
www.mercola.com 44
www.michel.delorgeril.info 76
www.raypeat.com 85
www.second-opinions.co.uk 31
www.thincs.org 74
www.westonaprice.com 45