

- Les aromates et les épices 84
- Le vinaigre 86
- Le sel 87
- Les boissons 89
 - L'eau 89
 - Les eaux minérales 90
 - L'eau de distribution 90
 - Les jus de fruits et légumes 91
 - Les tisanes 92
 - Thé - Café - Cacao 92
 - Coca - Sodas 93
 - Bière - Vin - Cidre - Champagne 93
 - Les alcools 94
 - Boissons régénérantes 95
- Faut-il manger cru ou cuit ? 97
 - Les crudités 97
- Les aliments lactofermentés 99
- Les fibres 99

La toxicité alimentaire 101

- Toxicité endogène ou exogène 101
 - Formation de mucosités intestinales 101
 - Réactions chimiques entre aliments et groupes sanguins 103
- Les combinaisons alimentaires 107
 - Liste des principaux aliments 108
 - Tableau des associations digeste/indigestes 110
- La « réaction de Maillard » 112
- Toxicité des cuissons à haute température 113
 - Pratiquement 113
- Toxicité des ustensiles de cuisine 114
 - Le four à micro-ondes 115
- Toxicité des méthodes de conservation 116
 - Les procédés chimiques 116
 - La surgélation 116
 - La dessiccation 117
 - L'irradiation ou ionisation 117
- Toxicité liée aux végétaux 119
- Toxicité liée aux pesticides artificiels 120
 - À titre d'exemple : le problème des nitrites 120
- Autres agents toxiques 121