La nutrition:

1. En nutriments
2. 2.500 kcal
3. glucides, lipides, protides et vitamines (ABCD...)
4. fer (lentilles, épinards...), calcium (produits laitiers)
5. pomme de terre, pâtes, céréales, fruits...
6. la mastication (dents, salive et langue)
7. une sorte d'acide: le suc gastrique.
8. Il distribue les nutriments et « nettoie » le cholestérol.
9. Oui, 1.200 kcal au lieu de 800 kcal.
10. 2 X plus de glucides et de lipides et moins de vitamines et de protéines.
11. De la graisse (on grossit)
12. Il se dépose sur les parois des vaisseaux sanguins.