

Introduction

Priam-: une action concertée interrégionale.....	11
--	----

Originalité et place du modèle méditerranéen

1. Les principaux modèles alimentaires	17
a. Origine	17
b. Typologie	18
2. Le monde méditerranéen traditionnel	19
a. Des caractéristiques géoclimatiques spécifiques et une large biodiversité	19
b. Une histoire	20
c. Une alimentation typique	21
3. Revaloriser l'originalité du modèle méditerranéen-: une nécessaire collaboration recherche-industrie	27

Matières premières agricoles de l'alimentation méditerranéenne

1. Originalité de l'offre agricole du Sud de la France.....	35
2. Caractéristiques nutritionnelles des matières premières.....	39
a. Les céréales	39
b. Les fruits et légumes	48
c. Les viandes	67
d. Les laits	71
e. Les poissons, mollusques et crustacés	74
f. Les condiments-: épices, aromates et alliées	81

Produits transformés et spécificités régionales

1. Panorama des produits	91
a. Les produits élaborés dans le Sud de la France	91
b. Les produits étudiés dans le cadre de Priam	93
2. Le savoir assembler	94
a. L'assemblage des aliments de base-: la clef de l'équilibre	94
b. L'assemblage de condiments-:	
un atout pour la richesse en microconstituants	96
c. Des assemblages judicieux pour des interactions bénéfiques	97
3. Le savoir transformer	99
a. Les opérations de transformation des aliments	99
b. L'impact nutritionnel des opérations de transformation	102
c. Guide de bonnes pratiques de fabrication «-nutritionnelle-»	109
d. Exemples et recommandations sur quelques filières majeures	111
4. Bilan nutritionnel des produits transformés	122

L'alimentation méditerranéenne au fil des jours

1. L'équilibre nutritionnel	141
2. Suggestions de menus	144
3. Techniques de préparation ménagère	144

L'information du consommateur

1. L'étiquetage nutritionnel.....	151
2. Les allégations	153
3. L'information nutritionnelle.....	155

Conclusions et perspectives

.....	157
-------	-----

Annexes

Annexe-1 - Chiffres clefs des productions régionales	161
Annexe-2 - Exemples de spécialités régionales.....	163
Annexe 3 - Produits étudiés dans le cadre de Priam	167
Annexe 4 - Mise en application de l'ellipse.....	173
Glossaire	179
Bibliographie	195
Sigles et abréviations.....	199