

Sommario

| | |
|--|------------|
| Presentazione | 9 |
| Capitolo 1 Mangiare in tutti i sensi..... | 21 |
| Capitolo 2 Il cibo | 35 |
| Capitolo 3 I nutrienti..... | 165 |
| Capitolo 4 La dieta sana | 231 |
| Capitolo 5 Acqua e cibo sono un diritto di tutti..... | 297 |