

Sommario

<i>Introduzione</i>	I vantaggi dei menu vegetariani	1
<i>Capitolo 1</i>	Verso una dieta ricca di vegetali	7
	Una lunga tradizione	7
	Tanti motivi per ridurre i consumi di cibi animali	8
<i>Capitolo 2</i>	Gli ingredienti da riscoprire	16
	Sperimentare le novità senza escludere	16
	Cucina leggera	17
	Spazio ai carboidrati	20
	Ricchi di proteine vegetali	28
<i>Capitolo 3</i>	L'equilibrio della dieta vegetariana	39
	Cosa dice la scienza	39
	Proteine: quante ne servono?	40
	Grassi: fondamentali per l'equilibrio	45
	Vitamina B12: servono integrazioni	51
	Vitamina D: l'inquinamento atmosferico può ridurne la sintesi	52
	Calcio: come risparmiarlo	53
	Iodio: si trova nei prodotti del mare	56
	Ferro: da monitorare	57
	Zinco: varietà in primo piano	60
<i>Capitolo 4</i>	Alcuni accorgimenti per un menu vegetariano sostenibile	62
	La quantità nel menu vegetariano	63
	L'equilibrio nel piatto	66
	Menu speciali per situazioni speciali	68
	Come proseguire?	73

Vegetariani adulti	74
Dimagrire	75
Capitolo 5 Ricette	76
Zuppe di verdure e legumi	76
Cereali: pizze e ricette lievitate	82
Cereali: pasta di cereali o legumi	86
Cereali: polenta	91
Cereali: riso	92
Cereali: varie	96
Secondi: con verdure uova, formaggio o tofu	98
Secondi: con legumi	104
Verdure (contorni, antipasti)	113
Dolci	124
Indice delle ricette	134
Bibliografia	136

Nota

Le indicazioni e i suggerimenti di questo libro non intendono in alcun modo sostituire il parere del medico curante, che va sempre consultato in caso di problemi.

Gli autori e la casa editrice hanno elaborato e pubblicato i dati con la massima accuratezza e secondo gli standard scientifici, tuttavia non sono responsabili di eventuali errori o incompiutezze.