

# Sommario

---

<b>Prefazione</b> .....	<b>VII</b>
<b>Introduzione – La rivoluzione parte dal basso</b> .....	<b>1</b>
<b>Capitolo 1 – Una giornata alimentare piena di salute</b> .....	<b>13</b>
Tre pasti al giorno con ricca colazione .....	14
Colazione .....	16
Il monopiatto per pranzo e cena .....	31
Merende .....	53
<b>Capitolo 2 – Occasioni speciali.</b> .....	<b>67</b>
Estate .....	68
Natale .....	74
Pasqua: tempo di picnic .....	80
Festa di compleanno .....	83
Cene speciali .....	93
Cuciniamo con i bambini .....	98
<b>Capitolo 3 – Ricette senza</b> .....	<b>101</b>
Senza glutine .....	102
Senza latte .....	109
Senza carne e pesce (Vegetariane) .....	113
<b>Capitolo 4 – Una spesa intelligente.</b> .....	<b>117</b>
Reparto ortofrutta .....	118
Reparto farinacei .....	121
Reparto biscotti e dolci .....	122
Reparto bevande .....	124

Reparto neonati .....	125
Reparto latticini .....	126
Reparto salumi e carne .....	127
Reparto cibi in scatola .....	128
Reparto condimenti .....	129
Alla cassa .....	131
Nota commerciale .....	131
<b>Capitolo 5 – Un impegno per il futuro .....</b>	<b>133</b>
Progetti per le scuole .....	135
<b>Tom e Lia: Alla scoperta del vero cibo! .....</b>	<b>137</b>
<b>Le schede gioco della frutta stagionale.....</b>	<b>177</b>
<b>Per approfondire un po'.....</b>	<b>221</b>
Siti e riferimenti internet.....	221
I nostri libri.....	223
<b>Gli autori.....</b>	<b>227</b>
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>229</b>