

# Sommario

---

Prefazione	V
Introduzione	VII
1. Dieta e cancro	1
2. L'alimentazione al centro della prevenzione	17
3. L'obesità come epidemia	27
4. Il WCRF e le sue indicazioni	47
5. European Code Against Cancer	69
6. Una tavolozza di cibi	77
7. Le ricette della Tavolozza	109
Glossario gastronomico della cucina preventiva	195