

Sommario

<i>Introduzione</i>	1
<i>Capitolo 1</i> Vegani per moda o per salute?	4
<i>Capitolo 2</i> L'uomo ancestrale si nutriva di sola frutta	8
<i>Capitolo 3</i> Una buona alimentazione sana e vegana	13
<i>Capitolo 4</i> Istruzioni per l'uso	28
<i>Capitolo 5</i> I cibi non adatti a nessuno: il sale	40
<i>Capitolo 6</i> I cibi non adatti a nessuno: l'alcol	48
<i>Capitolo 7</i> I cibi non adatti a nessuno: il caffè	56
<i>Capitolo 8</i> I cibi non adatti a nessuno: i grassi saturi vegetali	62
<i>Capitolo 9</i> Troppe proteine fanno male	66
<i>Capitolo 10</i> Cibo cotto o cibo crudo?	76
<i>Capitolo 11</i> Le ricette	83
<i>Indice delle ricette</i>	120
<i>Bibliografia</i>	122