

TEORIA

Una parola di introduzione 5

COME DIVENTA INTELLIGENTE
UN ALIMENTO?..... 7

Il segreto del QI dei cibi 8

Mangiar sano: che cosa significa?..... 9

Quiz:

Quanto siete informati
sull'alimentazione?..... 14

Come valutiamo i cibi intelligenti 17

QI 1: Indice glicemico 17

QI 2: Acidi grassi omega-3..... 21

QI 3: Vitamine 24

QI 4: Antiossidanti 26

QI 5: Minerali..... 29

QI 6: Equilibrio acido-base 33

PRATICA

PANORAMICA DEI MIGLIORI. . . 37

Cibi intelligenti: che cosa ci offrono... 38

Le regole principali della nutrizione... 39

Le tabelle del QI degli alimenti 42

Frutta 43

Ortaggi 45

Legumi, funghi e germogli 47

Cereali e prodotti a base di cereali 48

Latte, latticini e formaggio 50

Uova e salumi 52

Carne e pollame 53

Pesce 54

Frutti di mare 56

Erbe aromatiche fresche e spezie..... 57

Grassi e oli 58

Frutta a guscio e semi oleosi 59

Cioccolato e zuccheri 60

Bevande 61

MANGIARE CORRETTAMENTE
PER AMORE DELLA SALUTE . . . 63

Alimentazione intelligente
per l'organismo..... 64

Di che cosa ha bisogno

il nostro metabolismo?..... 65

Cervello e nervi 66

Articolazioni e tessuto connettivo 72

Ossa..... 75

Cuore e vasi sanguigni 79

Sistema immunitario 82

Il programma alimentare avveduto ... 86

Acquisti mirati 87

Le basi della vita sana. 87

GUSTARE CON CRITERIO 93

Combinazioni intelligenti:
ricette per tutti i giorni..... 94

Mangiare correttamente:
vivere più sani e vitali..... 95

Colazione 96

Portate principali 102

Piatti leggeri: minestre e insalate 115