

Nè di Carne nè di Pesce

Indice

- 7 Premessa
- 11 I perché di una dieta vegetariana
- 21 Dieta vegetariana e salute
- 33 Siamo ciò che mangiamo
- 75 Passare a una dieta vegetariana
- 111 E i bambini?
- 141 A domanda rispondi

APPENDICE

- 153 I più comuni errori alimentari dei vegetariani
di Michela De Petris
- 159 Dieta ipercalorica e iperproteica
di Michela De Petris
- 165 Integratori di Vitamina B12
- 167 Accertamenti periodici da eseguire per controllare lo stato di nutrizione
- 177 Glossario
- 185 Bibliografia