
Indice

Introduzione	IX
1. Le motivazioni della scelta vegetariana in Italia	1
2. L'alimentazione: tipologie e prospettive di salute	13
3. L'alimentazione vegetariana e la via italiana	23
4. I cibi dell'alimentazione vegetariana	37
5. Nutrienti e fitocomposti	69
6. I fabbisogni energetici e nutrizionali italiani	103
7. La dieta vegana e vegetariana "made in Italy"	115
Ricettario italiano vegano e vegetariano	133
Appendice. I piatti vegetariani di Pellegrino Artusi	205