



Índex

Pròleg de Julio Basulto

Per què mengem?

Menjar deliciosament saludable

Els cinc reis de l'alimentació

- Fruïtes
- Hortalisses
- Llegums
- Fruïtes seques
- Cereals integrals

Altres aliments

- Peix, carn i ous
- Lactis
- Oli d'oliva verge
- Espècies i herbes aromàtiques

Carns processades

Sal i sucre: menys és més

I per beure... aigua!

Esmorzars i berenars

- Esmorzars hiperdeliciosos
- El berenar!

Desemmascara els ultraprocessats

Al·lèrgia al menjar?

Cuidem el planeta

- El menjar no s'ha de llençar!
- No més plàstics!

Calendari de fruites i hortalisses de temporada

1, 2, 3... Mou-te!

