

Prefazione di *Lorenzo Lorusso*

Premessa

1. Capire la malattia

Introduzione/L'inflammatione e il suo ruolo nella patologia/Modificare le proprie abitudini

2. La dieta antinfiammatoria

Introduzione/Tanta verdura e moderate quantità di frutta/Cereali e carboidrati: c'è altro oltre la pasta!/ Proteine: quelle animali con parsimonia e sempre in compagnia delle verdure/Grassi: benefici se li scegliamo bene/Insaporitori: naturali è meglio/Bevande

3. Consigli pratici per la gestione della quotidianità

La lista della spesa/La cottura degli alimenti/La conservazione dei cibi

4. Ricette base e menù settimanali

Ricette base/Composizione e frequenza dei pasti/Menù settimanali equilibrati per le quattro stagioni/Proposte stagionali per le verdure crude di inizio pasto/Colazioni e merende/Menù per le feste/Suggerimenti per i pasti fuori casa

Appendice. Il progetto “Stile di vita, nutrizione e vela”

Bibliografia

Ringraziamenti