

SOMMARIO

7	★ INTRODUZIONE
	PARTE PRIMA
11	★ CAPITOLO 1: L'IMPORTANZA DELL'EPIGENETICA
17	★ CAPITOLO 2: CAMBIO DI METABOLISMO ED EVOLUZIONE
19	★ CAPITOLO 3: OBESITÀ E GRAVIDANZA
21	★ CAPITOLO 4: L'INFIAMMAZIONE
23	★ CAPITOLO 5: UN VIAGGIO NELL'ALIMENTAZIONE DEI CIBI VERI
25	★ CAPITOLO 6: LA STORIA CI INSEGNA
29	★ CAPITOLO 7: QUALE DIETA IN GRAVIDANZA?
31	★ CAPITOLO 8: COSA EVITARE: IL CIBO SPAZZATURA
33	★ CAPITOLO 9: COSA LIMITARE: CEREALI, LEGUMI, LATTICINI
37	★ CAPITOLO 10: COSA MANGIARE: I CIBI VERI
43	★ CAPITOLO 11: È POSSIBILE MANGIARE COME I NOSTRI ANTENATI?
	PARTE SECONDA
47	★ APPENDICE. RICETTE E MENÙ DI MORENA BENAZZI
50	★ MENÙ: 7 GIORNI PER 4 STAGIONI
57	★ RICETTE
59	★ FRITTATA DI MELE
60	★ MUFFINS CON PERE E PINOLI
63	★ PIZZA DI FRITTATA CON POMODORI E PANCETTA
64	★ BURGER DI TACCHINO CON AVOCADO E MIRTILLI
67	★ PICCATA DI POLLO
68	★ POLPETTE ALL'ASCOLANA
71	★ ARROSTO DI SCOTTONA AL LATTE DI COCCO
72	★ BURGERS DI SALMONE ALLE ZUCCHINE
75	★ SARDE A BECCAFICO
76	★ INVOLTINI DI SOGLIOLA CON PURÈ DI BROCCOLI
79	★ "RISOTTO" DI CAVOLFIORE AL RAGÙ DI MERLUZZO
80	★ STRACCETTI DI MANZO IN INSALATA CON AVOCADO E DRESSING ALLE ERBE
83	★ INVOLTINI DI ZUCCA E PANCETTA
84	★ SCHIACCIATINA DI ANACARDI E MANDORLE
87	★ TORTA DI MELE ALLE NOCCIOLE
88	★ GELATO ALLA BANANA
90	★ LISTA DELLA SPESA
92	★ COMPONI IL TUO MENÙ
96	★ BIBLIOGRAFIA