

Indice

Presentazione, <i>Umberto Veronesi</i>	XI
Prefazione, <i>Vincenzino Siani</i>	XIII

PARTE PRIMA

La scelta vegetariana, *Michela De Petris*

1. Motivazioni etiche	3
2. L'alimentazione: stili e prospettive di salute	15
3. La verità sulle proteine vegetali	27
4. Le due facce dei carboidrati	33
5. I grassi vegetali: come avere tanto con poco	39
6. Vitamine: prudenza sulla B12 e più attenzione alla D	45
7. Minerali: di tutto di più	51
8. I fitocomposti	65
9. I cibi vegetali. Cereali, legumi, verdura, semi oleaginosi, frutta, alghe, secondi vegetali alternativi	71
10. Uova, latte, formaggio e miele	81

PARTE SECONDA

Vita in bicicletta, *Mauro Destino*

11. Salute e benessere	89
12. Fabbisogni energetici e nutrizionali	99
13. L'acqua	111

14. La prevenzione al sovrappeso	119
15. Mobilità in bicicletta	131
16. Abbigliamento, bici e accessori	143
17. La città a misura d'uomo (e bambino)	155
18. Fare a meno dell'automobile è possibile	165
19. Soldi, risparmio e buon umore	177
20. Viaggi e turismo in bicicletta	189

PARTE TERZA

Coscienza leggera e salute di ferro,

Michela De Petris e Mauro Destino

21. Diventare vegetariano, <i>Michela De Petris</i>	201
22. Diventare ciclista, <i>Mauro Destino</i>	209
23. Diventare ciclista e vegetariano, <i>Michela De Petris e Mauro Destino</i>	217
Bibliografia e letture consigliate	225
Sitografia	233

APPENDICI

1. Menu ovo-latto-vegetariano, <i>Michela De Petris</i>	239
2. Menu vegano, <i>Michela De Petris</i>	244
3. Ed ora tutti ai fornelli: arrivano le ricette, <i>Michela De Petris</i>	248
4. Itinerari e ciclopasseggiate, <i>Mauro Destino</i>	266
5. Le ciclovie italiane, <i>Mauro Destino</i>	274