

Indice

9	Prefazione. La rivoluzione dei frullati verdi è cominciata
	PARTE PRIMA. LIBERARE IL POTERE CURATIVO DEI CIBI VERDI
13	1. Il miracolo dei cibi verdi
17	2. Cibi verdi, l'ingrediente chiave nella nutrizione umana
27	3. Il primo frullato verde
33	4. L'importanza di variare gli ingredienti verdi nei frullati
45	5. Frullare rispetto a spremere
51	6. Domande frequenti sui frullati verdi
59	7. Frullati verdi per bambini
63	8. Frullati verdi per i nostri animali
69	9. Combinare gli alimenti per i frullati verdi
73	10. Linee guida per un consumo ottimale dei frullati verdi
	PARTE SECONDA. RICETTE DI FRULLATI VERDI
79	Trucchi e suggerimenti preziosi per la preparazione di frullati
85	Frullati verdi per principianti
103	Frullati superverdi
113	Gustosi frullati e zuppe verdi
131	Frullati verdi per spiriti avventurosi
143	Mousse verdi

155	Frullati verdi per bambini
163	Frullati verdi per gli animali domestici
165	Frullati verdi per la cura del corpo
167	Postfazione. La rivoluzione dei frullati verdi in tutto il mondo
173	Appendice 1. Straordinaria perdita di peso: studio di un caso
183	Appendice 2. Vivere di frullati verdi, <i>di Clent Manich</i>
195	Appendice 3. Come siamo diventati crudisti