

SPIS TREŚCI

Do naszych Czytelników	7
Jak doszło do poznania roli żywienia w rozwoju miażdżycy	9
Jak powstaje miażdżycy	13
Paradoks francuski	21
Jak dowiedziono, że dieta śródziemnomorska zapobiega miażdżycy	26
Dieta śródziemnomorska nie tylko dla serca	29
Jak nam daleko do Grecji!	31
Co więc zaproponować Polakowi na stół?	34
Co charakteryzuje dietę śródziemnomorską?	34
Dieta śródziemnomorska – jak ją rozpocząć?	35
Śródziemnomorski talerz na polskim stole	36
Polska Piramida Zdrowego Żywienia	37
Śródziemnomorski wybór z polskiej Piramidy Zdrowego Żywienia	38
Trochę nadziei na przyszłość	52
Polski Konsensus Tłuszczowy	53
<i>PRZEPISY KULINARNE</i>	57
Potrawy polskie do wykorzystania w diecie śródziemnomorskiej	58
Potrawy z warzyw	58
Zupy	64
Ryby	66
Desery z owoców	66
Potrawy z produktów zbożowych	67
Potrawy greckie polecane w polskiej kuchni	71
Z kuchni włoskiej do kuchni polskiej	75
Hiszpańska kuchnia wprowadza słońce na polskie talerze	80
Na polskich stołach francuskie frykasy	82