

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Алкоголь	12
Глава 2. Мясо	35
Глава 3. Вегетарианство	54
Глава 4. Рыба	73
Глава 5. Картошка	91
Глава 6. Капуста	105
Глава 7. Соя	127
Глава 8. Несколько слов о холестерине	160
Глава 9. Хлеб	178
Глава 10. Молоко	197

Глава 11. Сахар	224
Глава 12. Мед.	248
Глава 13. Соль	269
Вместо заключения	292
Алфавитный указатель	312