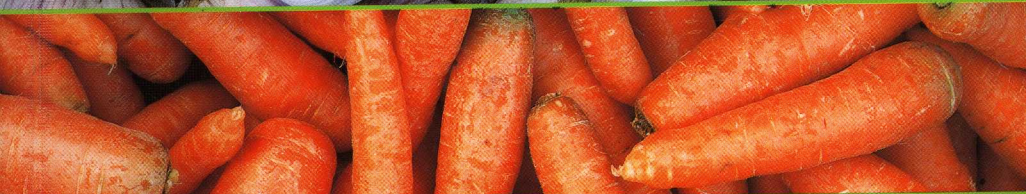


Jean-Claude Rodet
**GUIA DOS
ALIMENTOS
VEGETAIS**



gradiva

Índice

Frutas

Abacate	10
Alperce	12
Ameixa	14
Ameixa seca	16
Ananás	18
Anona	20
Banana	21
Cereja	24
Figo	26
Framboesa	29
Laranja	32
Limão	35
Maçã	38
Manga	41
Melancia	43
Melão	45
Mirtilo	48
Morango	50
Pêra	52
Pêssego	54
Uvas	57

Legumes

Abóboras	62
Acelga	65
Alcachofra	68
Alface	71
Alface de cordeiro	73
Alho	75
Batata	78
Beldroega	81
Beterraba	83
Cebola	86

Cenoura	90
Cogumelos	93
<i>Courgette</i>	96
Couve	98
Ervilha	101
Espargos	103
Espinafre	106
Fava	108
Milho-doce	110
Pastinaca	112
Pepino	114
Rábano negro e <i>daikon</i>	116
Rutabaga	118
Tomate	119
Topinambo	122

Aromáticas e condimentares

Aipo	126
Aneto	128
Canela	130
Cerefolho	132
Coentros	134
Gengibre	136
Hortelãs	139
Manjeriço	140
Rúcula	142
Salsa	143
Segurelha	145
Tomilho	147

Cereais, leguminosas e oleaginosas

Amaranto	150
Arroz	152
Aveia	155

Cânhamo	157
Cevada	159
Espeltas	162
Feijão seco	164
Girassol	166
Grão-de-bico	169
Kamut	171
Lentilhas	173
Milho alvo	175
Quinoa	177
Sésamo	179
Soja	181
Trigo sarraceno	184

Frutos secos

Amêndoa	188
Avelã	190
Castanha	192
Noz	194
Tâmara	196

Bebidas

Bebida de amêndoa	200
Bebida de arroz	202
Bebida de aveia	204
Bebida multicereais	205
Bebida de soja	206
Cerveja	208
Chá verde	210

Diversos

Azeite	216
Óleo de sésamo	220
Miso	222
Tempê	224
Tofu	225

Os alimentos são os primeiros medicamentos

Nervos	230
Cancro — Degenerescência — Diversos	232
Digestão	234
Ossos — Músculos — Pele	236
Crianças — Maternidade — Reprodução — Rins	238
Coração — Circulação — Respiração	240
Infecções — Intoxicações	242