

Porquê esta 2.ª edição?	11
Agradecimento	13
1. Relação entre saúde e alimentação	15
2. Número de refeições	27
3. Ingestão de líquidos	29
4. O que procuramos na alimentação	33
5. Proteínas	38
6. Hidratos de carbono	45
7. Gorduras	49
8. Vitaminas e minerais	60
9. Fibras alimentares	66
10. Bebidas alcoólicas	70
11. Grandes mensagens da educação alimentar	74
12. A Roda dos Alimentos	96
13. Da subalimentação ao padrão alimentar ocidental	109
14. Como cozinhar e compor a ração de um dia	122
15. Grandes princípios culinários	140
16. Merendar na escola e no trabalho	157
17. Comer em cantinas	170
Conclusão circunstancial ..	183