

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	11
Γιατί αυτό το βιβλίο... ..	13
Όσπρια	19
Λαχανικά	25
Ψάρια	35
Τρόφιμα ζωικής προέλευσης	43
Συνηθισμένες ερωτήσεις	53
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	63
Εκπαιδευτικά προγράμματα ΙΑΔ	69
ΣΥΝΤΑΓΕΣ	79
Όσπρια και λαχανικά	79
Ζυμαρικά	111
Ψάρια και θαλασσινά	121
Κρέας	147
Πίτες και σνακ	169
Γλυκά	179

8

Βιογραφικά των σεφ	199
Βιογραφικά των μαμάδων	207
Βιογραφικό του συγγραφέα	211
Παράρτημα 1: Διαπολόγιο της εβδομάδας	213
Παράρτημα 2: Έρευνα του ΙΑΔ	221
Παράρτημα 3: Βιβλία & ηλεκτρονικές διευθύνσεις	227

