

אִכָּן הַעֲנִיִּינִים

7	הקדמה מאת ד"ר מיכאל ויינפאס
9	הקדמה מאת ד"ר גדעון רון
11	הקדמה מאת ד"ר גיל יוסף שחר
13	הקדמה מאת אורית אופיר, העורכת המדעית
15	פרק 1: מרחיבים את מעגל החמלה
37	פרק 2: היתרון הטבעוני הגדול
65	פרק 3: חלבונים עוצמתיים מן הצומח
81	פרק 4: חשיבות השומן
101	פרק 5: שתי פנים לפחמימות
125	פרק 6: חשיבותם של הוויטמינים
155	פרק 7: חשיבותם של המינרלים
179	פרק 8: אכילה טבעונית בריאה
197	פרק 9: לנצח את המשקל העודף
217	פרק 10: להתגבר על תת-משקל
233	פרק 11: מההיריון ועד לגידול ילדים חזקים
269	פרק 12: תזונה טבעונית בגיל המבוגר
281	פרק 13: טבעונות, ספורט וכושר גופני
303	פרק 14: מדריך התזונה הטבעונית הבריאה
313	נספח א': מינונים מומלצים של ויטמינים ומינרלים
317	נספח ב': על המצב בישראל מאת נטע אחיטוב
324	מראי מקום
325	מפתח העניינים