

INDICE

Agradecimientos	IX
Aclaratoria	XIV
Algunos datos sobre el autor	XVI
A manera de introducción	XXI
El pan alternativo y las infusiones	35
Los alimentos y el pan que los combina y acompaña	39
El pan alternativo; y otras menudencias del curioso mundo del pan	49
Alas amas de casa, y los colegas panaderos	56
El pan alternativo: su elaboración	59
Receta casera	59
Receta industrial	63
Pan Biológico	67
Levadura madre para el pan Biológico Integral, Dietético y Completo	72
Receta casera	72
Receta Industrial	72
Pan biológico integral	73
Receta casera	73
Receta Industrial	73
Tabla de la Información Nutricional del Pan Biológico Integral	74
Pan Biológico Dietético	76
Receta casera	77
Receta Industrial	77
Tabla de la Información Nutricional del Pan Biológico Completo	78
Pan Macrobiótico	79
Levadura madre	83
Receta casera	83
Receta Industrial	83
Pan Macrobiótico Integral	84
Receta casera	84
Receta Industrial	84
Tabla de la Información Nutricional del Pan Macrobiótico Integral	85
Pan Macrobiótico Dietético	86
Receta casera	86
Receta Industrial	86
Tabla de Información Nutricional del Pan Macrobiótico Dietético	87
Pan Macrobiótico Completo	88
Receta casera	88
Receta Industrial	88
Tabla de la Información Nutricional del Pan Macrobiótico Completo	89
Pan Vegetariano	90
Levadura madre	93
Receta casera	93
Receta Industrial	93
Tabla de la Información Nutricional del Pan Vegetariano	96
Pan Diabecarob, o Pan Petrella	97
Pan Diabecarob, o Pan Petrella	102
Receta casera	102

Receta Industrial	103
Tabla de la Información Nutricional del Pan Diabecarob, o Pan Petrella	104
Pan Vegetomarino	105
Levadura madre	109
Receta casera	109
Receta Industrial	109
Pan Vegetomarino	110
Receta casera	110
Receta Industrial	111
Tabla de la Información Nutricional del Pan Vegetomarino	112
Pan Casero	113
Levadura Madre	117
Receta casera	117
Receta Industrial	117
Pan Casero	118
Receta casera	118
Receta Industrial	118
Tabla de la Información Nutricional del Pan Casero	119