

## Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
Poděkování	14
I. Posel dobrých zpráv	15
II. Krátký pohled do historie rafinovaného cukru	26
III. Mýty	33
IV. Trávení a metabolismus	40
V. Inzulin	49
VI. <i>Krotitelé cukru</i> pomáhají diabetikům	64
VII. Hypoglykemie	75
VIII. Dieta a kardiovaskulární systém	77
IX. Ženy a hubnutí	85
X. Koncepce diety	90
XI. Co jíst, co nejíst a jak to nahradit	95
XII. Způsob stravování	101
XIII. Závěr	109
XIV. Čtrnáctidenní stravovací plán	112
XV. Recepty z kulinářské dílny <i>Krotitelů</i>	127
XVI. Neworleanské restaurace vaří podle <i>Krotitelů</i>	149
XVII. Co vás zajímá	175
Laický glosář	182
Reference a použitá literatura	189