

Obsah

Úvod	10
------------	----

Kuchařka základních pojmů

Co jsou bílkoviny	12
Co jsou tuky	12
Co jsou sacharidy	13
Druhy a složení sacharidů	14
Metabolismus (trávení) sacharidů a funkce glukózy	15
Zdroje energie	16

Teorie glykemického indexu

Role inzulínu

v glykemické houpačce	17
Glykemie	17
Inzulín	17

Glykemický index 19 |

Jak zjistíme hodnotu glykemického indexu	20
Čím je hodnota GI ovlivněna a jak ji snížit	21
Jak snižovat výsledný GI celého jídla ..	23
GI je ovlivněn obsahem vlákniny	23
GI je ovlivněn způsobem zpracování potravy	24
GI je ovlivněn způsobem konzumace potravin	25
GI je ovlivněn kyselostí potravin	25
GI je ovlivněn velikostí porce	26

GI je ovlivněn i jinými faktory	26
Poznámka pro zvědavé	26
Jak přispívá GI ke kontrole váhy	27
Vztah GI a onemocnění	28
Onemocnění první skupiny	29
Onemocnění druhé skupiny	29
Test – jste citliví na GI právě vy?	30
Vývoj jídelníčku	31
Srovnání stylů výživy	31

Co jíst při hubnutí a nehladovět

Aktivní přístup k vytvoření jídelníčku ..	34
GI není samospasitelný	34
Množství přijaté energie	35
Skladba jídla	37
Pravidelný režim	38
Proč nepředepisujeme přesný jídelníček	39

Jídelníček a glykemický index 42 |

Obilí	43
Některé z obilovin s nižším GI	43
Rýže	44
Škrob ve vztahu k technologii úpravy ..	45
Produkty vyrobené z obilnin	46
Chléb	46
Obilné snídaně, cereálie	47
Sladkosti, sladké pečivo	47
Nekalorická sladidla – dobrý pomocník	49

Nízkoenergetické pochutnání	49
Těstoviny	50
Brambory	50
Luštěniny	51
Sója	51
Zelenina	52
Ovoce	52
Ořechy, semena	52
Mléčné výrobky	53
Masné výrobky, ryby, drůbež	53
Pitný režim	53
Množství sodíku a dalších minerálů	54
Co a jak pít	54
Alkohol	54
Pivo	55
Značení produktů ve vztahu ke GI	55

Jídelníček na celý den

Budte pružní a tvořiví	56
Celodenní jídelníček by měl zhruba obsahovat	57

Snídaně	57
Tipy na snídaně	58
Srovnání snídaní	58

Hlavní jídla – oběd a večeře	61
Stravování mimo domov	62
Energetické hodnoty jídel v restauracích	62
Jak si vybrat v restauracích pokrmů s ohledem na GI	67

Svačiny	67
----------------------	----

Když vás honí mlsná	68
Nízkoenergetické pochoutky	68
Slané tipy	68
Sladké tipy	69

Receptář

Snídaně	72
Mléčné snídaně	74
Uzeninové a rybí snídaně	81
Sladké snídaně	83
Teplé snídaně	85

Hlavní jídla	86
Hovězí, vepřové a telecí maso	88
Vnitřnosti	93
Králičí maso	96
Drůbež	98
Ryby	107
Alternativy masa	112
Luštěniny	114
Těstoviny	119
Houby	121
Saláty	125
Bezmasá zeleninová jídla	129

Přílohy a salátky	136
Teplé zeleninové přílohy	138
Salátky – studené zeleninové přílohy	142

Sladkosti	148
------------------------	-----

Přílohy

Měření a hodnoty GI	157
Slovníček použitých pojmů	162
Abecední rejstřík receptů	168
Zajímavé internetové adresy	171