

Obsah

ÚVOD	7
1 Americký paradox	15
2 Vliv sacharidů: důležitá je kvalita, ne kvantita	23
3 Pravda o sacharidech	29
4 Ať žije francouzská dieta	45
5 První fáze: hubnutí	53
6 Druhá fáze: udržení hmotnosti	87
7 Menu a recepty	103
DODATKY	184