

Obsah

Úvod	6	GI pre zdravie	34
Vysvetlenie GI	8	Štyri programy	36
Čo je GI?	10	Program Génius	
20 dôvodov, prečo pokrmy s nízkym GI	12	na zníženie hmotnosti	38
Aký je váš faktor GI?	14	Program Vegetarián	
Všetky jedlá nie sú rovnaké	16	na zníženie hmotnosti	68
Sacharidy z hľadiska GI	18	Dožičte si pôžitok	90
Ovocie a zelenina z hľadiska GI	26	Program Galvanizér	
Bielkoviny z hľadiska GI	28	na posilnenie energie	92
Nápoje	30	Program GI pre život	104
Tukový faktor	31	Tabuľky GI	118
Kombinácia potravín	32	Register	126
s nízkym a vysokým GI	33		
Pyramída GI			

