

# Obsah

Předmluva dr. Michaela Mosleyho	7
Úvod dr. Clare Baileyové	9
O osmitýdenní dietě snižující hladinu cukru v krvi	12
Snídaně	24
Rychlé obědy, chytré svačiny	46
Snadné večere pro všední dny	78
Hlavní chody	120
Zeleninové přílohy a saláty	156
Příležitostné dobroty	178
Tipy, co čím nahradit	196
Jídelníček na 8 týdnů	200
Rejstřík	204