Obsah

Úvod 11

Část I - Co je GI? 17
Kapitola 1 Co není s naší výživou v pořádku 19
Kapitola 2 Proč potřebujeme sacharidy 25
Kapitola 3 Vše o glykemickém indexu (GI) 37
Kapitola 4 Časté otázky a odpovědi 51

Část II - Průvodce stravou s nízkým GI 63
Kapitola 5 Přechod na stravu s nízkým GI 65
Kapitola 6 Vaření a nízký GI 79
Kapitola 7 Recepty 87
Snídaně 89
Lehké pokrmy 95
Hlavní pokrmy 109
Dezerty 125
Přesnídávky 137

Část III - GI a vy 145
Kapitola 8 GI a přiměřená váha 147
Kapitola 9 GI a cukrovka 163
Kapitola 10 GI a hypoglykemie 173
Kapitola 11 GI a zdravé srdce: syndrom inzulinové rezistence 177
Kapitola 12 Děti a GI 183
Kapitola 13 GI a sport 191

Část IV - Seznamy potravin testovaných na GI 201
Jak seznamy používat 203
Seznam potravin 205
Seznam podle skupin potravin 213

Literatura 221