

# Obsah

Úvod	6		
Vysvětlení GI	8	Pyramida GI	33
Co je GI?	10	GI pro zdraví	34
20 důvodů, proč jíst pokrmy s nízkým GI	12	Čtyři programy	36
Jaký je váš faktor GI?	14	Program Génus na snížení hmotnosti	38
Nejsou všechna jídla stejná	16	Program Vegetarián na snížení hmotnosti	68
Údaje o sacharidech z hlediska GI	18	Dopřejte si požitek v rámci GI	90
Údaje o ovoci a zelenině z hlediska GI	26	Program Galvanizér na posílení energie	92
Údaje o pokrmech bohatých na bílkoviny z hlediska GI	28	Program GI pro život	104
Nápoje	30	Tabulky GI	118
Tukový faktor	31	Rejstřík	126
Kombinace potravin s nízkým a vysokým GI	32		

