



Obsah

Co o GI dietě říkají čtenáři	7
Slovo kardiologa	9
Objevení GI diety	11
Kde je problém	15
Tuky	16
Sacharidy	19
Glykemický index	23
Bílkoviny	29
Kolik bych měl zhubnout?	33
Fáze I	39
Snídaně	41
Oběd	45
Svačina	50
Večeře	51
Velikost porcí	55
Rodina	57
Vegetariáni	57
Nápoje	58
Připravit, pozor, teď!	62



Připravit...,	62
Pozor...,	63
Ted!	65

Rejstřík potravin v zelené kategorii **67**

Nápady pro váš jídelníček **71**

Snídaně	72
Oběd	76
Večeře	80
Svačiny	86

Fáze II **87**

Snídaně	88
Oběd	88
Večeře	89
Svačina	89
Čokoláda	89
Alkohol	90

Recepty **92**

Snídaně	92
Polévky	96
Saláty	99
Bezmasá jídla	104
Ryby a mořské plody	112
Drůbež	116
Maso	121
Svačiny	127
Moučníky	132
Příklad týdenního jídelníčku v zelené kategorii	141

Pohyb **148**

Zhubněme a nepřibírejme	151
Začněme	152
Nenáročné venkovní aktivity	153



Co můžeme dělat doma	155
Silová cvičení	157
Zdraví	159
Srdeční onemocnění a infarkt	159
Hypertenze	161
Cukrovka	162
Rakovina	163
Alzheimerova choroba	164
Potravinové doplňky	165
Zlatá pravidla GI diety	168
Užitečné odkazy	169
PŘÍLOHA I	171
POTRAVINOVÝ PRŮVODCE GI DIETY	171
PŘÍLOHA II	177
NÁKUPNÍ SEZNAM GI DIETY	177
PŘÍLOHA III	181
JÍME VENKU, TIPY NA VÝLET	181
PŘÍLOHA IV	183
SPALOVÁNÍ KALORIÍ PŘI POHYBU	183
Rejstřík	188