

Obsah

Úvod	8
------------	---

Kuchařka základních pojmů

Co jsou bílkoviny	10
Co jsou tuky	10
Co jsou sacharidy	11
Druhy a složení sacharidů	12
Metabolismus (trávení) sacharidů a funkce glukózy	13
Zdroje energie	14

Teorie glykemického indexu

Role inzulínu

v glykemické houpačce	15
Glykemie	15
Inzulin	15

Glykemický index 17 |

Jak zjistíme hodnotu glykemického indexu	18
Čím je hodnota GI ovlivněna a jak ji snížit	19
Jak snižovat výsledný GI celého jídla ..	21
GI je ovlivněn obsahem vlákniny	21
GI je ovlivněn způsobem zpracování potravy	22
GI je ovlivněn způsobem konzumace potravin	23
GI je ovlivněn kyselostí potravin	23
GI je ovlivněn velikostí porce	24

GI je ovlivněn i jinými faktory	24
Poznámka pro zvědavé	24
Jak přispívá GI ke kontrole váhy	25
Vztah GI a onemocnění	26
Onemocnění první skupiny	27
Onemocnění druhé skupiny	27
Test – jste citliví na GI právě vy?	28
Vývoj jídelníčku	29
Srovnání stylů výživy	29

Co jíst při hubnutí a nehladovět

Aktivní přístup k vytvoření jídelníčku ..	30
GI není samospasitelný	30
Množství přijaté energie	31
Skladba jídla	33
Pravidelný režim	34
Proč nepředepisujeme přesný jídelníček	35

Jídelníček a glykemický index 38 |

Obilí	39
Některé z obilovin s nižším GI	39
Rýže	40
Škrob ve vztahu k technologii úpravy .	41
Produkty vyrobené z obilnin	42
Chléb	42
Obilné snídaně, cereálie	43
Sladkosti, sladké pečivo	43
Nekalorická sladidla – dobrý pomocník	45

Nízkoenergetické pochutnání	45
Těstoviny	46
Brambory	46
Luštěniny	47
Sója	47
Zelenina	48
Ovoce	48
Ořechy, semena	48
Mléčné výrobky	49
Masné výrobky, ryby, drůbež	49
Pitný režim	49
Množství sodíku a dalších minerálů	50
Co a jak pít	50
Alkohol	50
Pivo	51
Značení produktů ve vztahu ke GI	51

Jídelníček na celý den

Buďte pružní a tvořiví	52
Celodenní jídelníček by měl zhruba obsahovat	53

Snídaně	53
Tipy na snídaně	54
Srovnání snídaní	54

Hlavní jídla – oběd a večeře	57
Stravování mimo domov	58
Energetické hodnoty jídel v restauracích	58
Jak si vybrat v restauracích pokrmy s ohledem na GI	63

Svačiny	63
----------------------	----

Když vás honí mlsná	64
Nízkoenergetické pochoutky	64
Slané tipy	64
Sladké tipy	65

Receptář

Snídaně	68
Mléčné snídaně	70
Uzeninové a rybí snídaně	74
Sladké snídaně	76
Teplé snídaně	77

Hlavní jídla	78
Hovězí, vepřové a telecí maso	80
Vnitřnosti	85
Králičí maso	88
Drůbež	90
Ryby	97
Alternativy masa	102
Luštěniny	104
Těstoviny	109
Houby	111
Saláty	115
Bezmasá zeleninová jídla	119

Přílohy a salátky	126
Teplé zeleninové přílohy	128
Salátky – studené zeleninové přílohy	132

Sladkosti	138
------------------------	-----

Přílohy

Abecední rejstřík receptů	146
Měření a hodnoty GI	149
Slovníček použitých pojmů	154
Zajímavé internetové adresy	157