

Obsah



Úvod 8

★ ČÁST 1

Jak vyzrát na krevní cukr 10

KAPITOLA 1: Skrytá hrozba 12

KAPITOLA 2: Skryté účinky jídla 26

KAPITOLA 3: Proč diety s nízkým obsahem sacharidů
nejdou řešením 38

KAPITOLA 4: Nový přístup k jídlu 42

KAPITOLA 5: Kouzelná kuchyně u vás doma 60

★ ČÁST 2

Kouzelná kuchyně od A do Z 76

Avokádo 80

Banány 81

Batáty 82

Brokolice 83

Bylinky a listové saláty 84

Broskve a nektarinky 88

Bulgur a pšenice 89

Cibule a pórek 91

Citrony a limetky 93

Čaj 94

Čerimoja 96

Červená řepa 97

Česnek 98

Čínské zelí a asijská listová zelenina 78

Divoká rýže 100

Dýně 101

Fazolevé lusky 102

Fenykl 103

Granátová jablka 104

Grapefruit 105

Houby 106

Hrášek a zelené lusky 107

Hroznové víno 108

Hrušky 109

Jablka 110

Jamy a tara 111

Ječné kroupy 112

Jogurt 113

Kapusta a růžičková kapusta 115

Kiwi 116

Kukuřice 117

Kuřecí a krůtí maso 118

Kurkuma 120

Květák 121

Lesní plody a jahody 122

Lilek 124

Lněné semínko 125

Luštěniny 127

Mandle 131

Mango 132

Maso 133

Melouny 137

Meruňky 139



Mléko a mléčné výrobky 140
Mrkev 142
Müsli 143
Nudle 145
Ocet 146
Olivový olej 147
Ořechy a ořechová másla 149
Otruby a cereálie z otrub 151
Oves a ovesné vločky 153
Ovocné a zeleninové šťávy 155
Ovoce 156
Papája a pawpaw 158
Papriky a chilli papričky 159
Pastinák 161
Pečivo 162
Pískavice řecké seno 166
Pohanka 167
Pomeranče a mandarinky 168
Pšeničné klíčky 169
Quinoa 170
Rajčata 171
Ryby a mořské plody 172
Rýže 176
Semínka 178
Skořice 180
Sójové boby 181
Sójové mléko a jogurt 182
Sušené ovoce 183
Špenát a mangold 184
Švestky 186

Těstoviny 187
Tofu a tempeh 189
Třešně 190
Vejsce 191
Vlašské ořechy 193
Zázvor 196
Zelenina 194
Zelí 197



ČÁST 3 Proměny na talíři 198

Snídaně s nízkým GI 200
Obědy s nízkým GI 206
Přesnídávky s nízkým GI 214
Večeře s nízkým GI 216
Dezerty s nízkým GI 224



ČÁST 4 Recepty s nízkým GI a týdenní stravovací plány 230

Recepty 232
Týdenní stravovací plány 345

Rejstřík 352