

Spis treści

• Wstęp	7
• Nadwaga, insulunooporność i cukrzyca stały się powszechne	8
• Choroba wypracowana latami	9
• Lepiej zapobiegać niż leczyć	10
• Dieta cukrzycowa	12
• Rola i rodzaj składników pokarmowych w żywieniu osób z zaburzeniami glikemii	14
• Magiczny indeks glikemiczny	18
• Jak można obniżyć indeks glikemiczny	20
• Skrobia oporna – ratunek dla cukrzyka	20
• Gotowanie według zasad niskiego IG	21
• Na czym oprzeć dietę?	24
• Co należy wykluczyć?	25
• Produkty, które należy wyeliminować	25
• Mleko... stary przyjaciel czy nowy wróg?	27
• Przepisy na fermentowane produkty mleczne	28
• Gluten – szkodliwa moda czy realne zagrożenie?	31
• Dobroczynne kiszonki – prawdziwe dary natury i mądrość naszych babć	32
• Cukier... cichy zabójca czy chłopiec do bicia?	34
• Czym słodzić? Kontrowersyjny temat w cukrzycy	35
• Natura na pomoc! Zioła wspomagające stabilizację glikemii	37
• Zdrowe tłuszcze w zdrowej diecie	43
• Planuj, szanuj, nie marnuj!	50
• Jedz sezonowo i lokalnie, jedz po polsku!	52
• Zasady diety normalizującej poziom glukozy i insuliny	54
• Zasady komponowania posiłków w celu STABILIZACJI wagi	55
• Zasady komponowania posiłków w celu REDUKCJI wagi	56

• PRZEPISY IG	59
• Propozycje śniadań	60
• Przepisy na pieczywo	60
• Pasty do chleba	76
• Wędliny domowe na kanapki	96
• Omletowe wariacje – inspirowane apetytem mojego męża :)	102
• Drugie śniadania	111
• Obiady	136
• Zupy	136
• Wariacje na temat curry	145
• Potrawy z ryb	153
• Pysznosci bezmięsne	176
• Drób w wielu odsłonach	204
• Różne mięsa	220
• Podwieczorki	237
• Kolacje	243
• Desery	260
• Batony na jeden kęs, tzw. zdrowe kęski	289
• Bibliografia	296
• Indeks potraw	297