

SPIS TREŚCI

Wstęp	/ 5
Przedmowa	/ 7
Od Autora	/ 12
Wprowadzenie	/ 15

ROZDZIAŁ 1

Mit kalorii	/ 23
Pochodzenie teorii o kaloriach	/ 24
Teoria o kaloriach: iluzja wyliczeń	/ 24
Kaloryczny paradoks	/ 26

ROZDZIAŁ 2

Różne rodzaje produktów żywnościowych	/ 32
Proteiny (czyli białka)	/ 33
Węglowodany (czyli karbohydraty)	/ 35

Klasyfikacja węglowodanów zależnie od stopnia złożoności cząsteczek (35) Podział na cukry wolno i szybko przyswajalne jest fałszywy! (36) Co to jest zawartość cukru we krwi? (37) Indeks glikemiczny (39) „Złe” węglowodany (40) „Dobre” węglowodany (40) Tabela indeksów glikemicznych (41)

Lipidy (czyli tłuszcze)	/ 42
Błonnik	/ 45
Podsumowanie	/ 49

ROZDZIAŁ 3

- W jaki sposób produkujemy zbędne kilogramy? / 51
Szlakiem nadmiaru insuliny / 52
Inna hipoteza / 55
Wypadkowa stężenia cukru we krwi po posiłku / 56
Zmiana obyczajów żywieniowych / 58
Amerykański model żywienia / 61
Koniec francuskiego modelu żywienia / 63

ROZDZIAŁ 4

- Metoda MONTIGNAC / 64
Spadek na wadze – Faza I / 64
Pokarmy pod specjalnym nadzorem / 65
Cukier (65) Chleb (67) Produkty zawierające skrobię (68)
Ziemniaki (68) Marchewka (70) Ryż (71) Kukurydza (72)
Makaron (73) Warzywa strączkowe (75)
Owoce / 75
Alkohol / 77
Alkohole ułatwiające trawienie (79) Piwo (79) Wino (80)
Kawa / 82
Lemoniady i napoje gazowane / 83
Mleko / 84
Soki owocowe / 84
Początek Fazy I (spadek na wadze) / 85
Śniadanie / 86
Formuła 1 (86) Wariant pierwszy (87) Wariant drugi (88)
Formuła 2 (89)
Obiad / 91
Przystawki (92) Danie główne (93) Sery (94) Desery (95) Napoje (96)
Kolacja / 100
Kolacja nr 1 (101) Kolacja nr 2 (102)

ANEKS I

Krytyka Metody MONTIGNAC / 218

ANEKS II

Specjalne rady dla wegetarian / 227

ANEKS III

Dla kobiet, które mają szczególne problemy
ze schudnięciem / 231

ANEKS IV

W jaki sposób dostarczać organizmowi wystarczającą
ilość protein? / 233

ANEKS V

Świadczenia skuteczności Metody MONTIGNAC

– przeprowadzone badania / 235

Badania naukowe Metody / 236

ANEKS VI

Wyroby kulinarne i różne przepisy / 241

Przepisy / 244

ANEKS VII

Pierwsza gama gastronomii odżywczej / 257

ANEKS VIII

Przydatne adresy / 259