

# Obsah



Úvod 8

## ★ ČÁST 1

### Jak vyžrát na krevní cukr 10

---

KAPITOLA 1: Skrytá hrozba 12

KAPITOLA 2: Skryté účinky jídla 26

KAPITOLA 3: Proč diety s nízkým obsahem sacharidů  
nejsou 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

Fazolové 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  
Vejce 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