

Sommario

<i>Introduzione alla seconda edizione</i>	V
Capitolo 1 L'indice glicemico	1
Breve storia dell'indice glicemico	2
A proposito di carboidrati	4
Perché l'indice glicemico è utile per dimagrire	8
Capitolo 2 L'importanza di mangiar bene	13
Carboidrati: dove li troviamo	13
Proteine: piccole imprese costruttrici	15
Grassi: riserva ed energia	15
Micronutrienti: vitamine e minerali	16
L'indice insulinico	17
Proporzioni da mantenere	17
Un nuovo modello: il monopiatto	19
Capitolo 3 In cucina con l'indice glicemico	20
Chicchi e farine	21
Come costruire dei pasti equilibrati (per l'IG ma non solo)	33
Capitolo 4 Le ricette	35
Introduzione alle ricette	35
Caratteristiche principali delle varie portate	35
Insalate e verdure crude da inizio pasto	38
Primi piatti	47
Secondi piatti	70
Piccoli piatti di verdura	95
Proposte per la prima colazione, merende e piccoli dolci	111
<i>Indice delle ricette</i>	120