

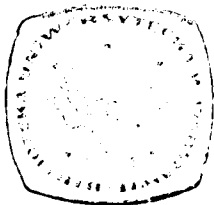
Spis treści

1365781

Rozdział 1

SŁODKIE ŻYCIE Z INSULINOOPORNOŚCIĄ. CZY TO MOŻLIWE?

– Dominika Musiałowska	7
• Słodkości – dobre czy złe?	10
• Zmiana stylu życia	13
• Słodocze a insulinooporność	15
• Jak odzwyczaić się od cukru?	16
• Zmiana podejścia	19
• Szczególne okazje	21
• Słodkie życie dziecka	24
• Podsumowanie	25



Rozdział 2

SŁODKO BEZ CUKRU – Magdalena Makarowska

• Indeks i ładunek glikemiczny – proste sprawy	30
• Słodocze z niskim IG	33
• Alternatywne źródła słodocy	39

E5-201473/110

14480

Rozdział 3

PRZEPISY – Magdalena Makarowska	47
• Porady	48
• Lody	50
• Batony, kulki mocy, kostki	72
• Serniki	94
• Puddingi, musy, kremy	116
• Granole, crunchy, crumble, musli – dodatki do jogurtu	139
• Ciastka, muffinki, markizy	161
• Ciasta	183
• Tarty	205
• Słodyczne raw	227
• Słodyczne z warzyw	249

<i>Bibliografia</i>	270
----------------------------	-----

<i>Indeks</i>	274
----------------------	-----