

## OBSAH

	Úvod: Dopis naděje.....	11
1	První krok – porozumění diabetu .....	17
2	Zapomeňte na léky, řešte problém.....	31
3	Standardní americká strava kontra nutritariánská dieta45	
4	Základem boje proti cukrovce je zejména porozumění vlastnímu hladu .....	57
5	Kritika nízkosacharidové a vysokoproteinové diety .....	67
6	Pozoruhodná vláknina obsažená ve fazolích .....	85
7	Pravda o tuku .....	99
8	Nutritariánská dieta v akci.....	111
9	Šest kroků k dosažení vašich zdravotních cílů.....	135
10	Pro lékaře a pacienty .....	147
11	Často kladené otázky.....	165
12	Menu a recepty .....	179
	Ted' už je to na vás .....	231
	Poděkování .....	233
	Poznámky .....	235
	Rejstřík receptů .....	255