

Sommario

| | |
|--|-----------|
| Prefazione | IX |
| Introduzione | 1 |
| La glicemia | 5 |
| La secrezione di insulina | 6 |
| Effetto della risposta insulinica in caso di magrezza e di sovrappeso | 6 |
| L'iperinsulinismo, causa funzionale dell'aumento di peso..... | 8 |
| Glucidi simili e glicemie diverse | 8 |
| Effetti metabolici indotti..... | 9 |
| Che dire degli effetti secondari? | 10 |
| Il concetto di Indice Glicemico | 11 |
| La scoperta dell'Indice Glicemico (IG) | 11 |
| L'Indice Glicemico nel dimagrimento..... | 13 |
| La distinzione tra "zuccheri veloci" e "zuccheri lenti" è falsa | 14 |
| Analisi della tabella degli IG | 17 |
| Alimenti moderni e trasformati industrialmente | 20 |
| Alimenti che mangiavano i nostri antenati..... | 23 |
| Perché un terzo della popolazione degli Usa è obesa..... | 23 |
| Perché nei paesi latini si è meno grassi | 24 |
| La deriva delle abitudini alimentari | 25 |

| | |
|---|-----------|
| I fattori di modificazione dell'Indice Glicemico | 27 |
| Struttura dell'amido..... | 28 |
| Le variazioni dell'Indice Glicemico | 29 |
| Conclusioni | 38 |
| | |
| Avvertenze sugli Indici Glicemici | 41 |
| Diffidate della classificazione degli IG | 42 |
| La classificazione corretta | 43 |
| Attenzione alle indicazioni contraddittorie..... | 43 |
| Il concetto di Carico Glicemico | 44 |
| | |
| Il Metodo Montignac: Fase 1 di dimagrimento | 47 |
| I principi..... | 47 |
| L'equilibrio alimentare | 48 |
| I tre tipi di pasto | 49 |
| Regole dei tre tipi di pasto della Fase 1 | 50 |
| | |
| I pasti in dettaglio | 57 |
| La prima colazione | 57 |
| Il pranzo | 62 |
| La cena..... | 66 |
| | |
| La Fase 2 di stabilizzazione | 69 |
| La Risultante Glicemica | 69 |
| Il Carico Glicemico | 71 |
| La Fase 2 senza eccezioni..... | 72 |
| La Fase 2 con eccezioni..... | 73 |
| | |
| Le ricette | 77 |
| Insalata di carote all'arancia | 78 |
| Melanzane ai pomodori | 78 |
| Insalata di pomodori e lenticchie..... | 79 |
| Spinaci alle mandorle | 79 |
| Melanzane farcite con pomodori e mozzarella | 80 |
| Tagliatelle con crema di funghi champignon | 80 |

| | |
|---|------------|
| Minestrone provenzale al pistou..... | 81 |
| Insalata di spaghetti alle cozze..... | 82 |
| Omelette (o frittata) ai peperoni e asparagi..... | 83 |
| Cartoccio di bianco di pollo al dragoncello..... | 84 |
| Spezzatino di vitello e verdure alla Montignac..... | 85 |
| Couscous alle verdure..... | 86 |
| Tagliata alla bordolese..... | 87 |
| Pere al vino..... | 88 |
| Mousse al cioccolato..... | 89 |
| 4 settimane di menu..... | 90 |
| Tabella di classificazione degli IG..... | 99 |
| Classificazione per IG..... | 100 |
| Informazioni utili..... | 113 |

Avvertenza

Le informazioni contenute in questo libro non possono sostituire un parere medico. Prima di qualsiasi automedicazione, rivolgetevi a un medico o a un farmacista qualificato.