

# Sommario

<i>Prefazione</i>	<b>Cibi dolci e glicemia</b>	<b>1</b>
<i>Capitolo 1</i>	<b>Glicemia, indice glicemico e carico glicemico</b>	<b>3</b>
<i>Capitolo 2</i>	<b>Gli ingredienti utilizzati nelle ricette</b>	<b>17</b>
<i>Capitolo 3</i>	<b>Torte da forno</b>	<b>41</b>
<i>Capitolo 4</i>	<b>Dolci al cucchiaio e semifreddi</b>	<b>55</b>
<i>Capitolo 5</i>	<b>Biscotti</b>	<b>67</b>
<i>Capitolo 6</i>	<b>Crostate</b>	<b>77</b>
<i>Capitolo 7</i>	<b>Piccole tentazioni</b>	<b>85</b>
<i>Capitolo 8</i>	<b>Estratti, frullati e smoothie</b>	<b>99</b>
<i>Capitolo 9</i>	<b>Cioccolatini</b>	<b>107</b>
<i>Appendice</i>	<b>La tabella degli indici glicemici</b>	<b>113</b>
<i>Indice delle ricette</i>		<b>119</b>