

# Indice

Prefazione .....	ix
Introduzione .....	1
Un epocale cambio di paradigma .....	1
Sacchi vuoti? .....	2
Esploratori dell'ovvio .....	3
Ricetta dietetica, o assassina? .....	4
La cecità degli operatori di mercato .....	5
Riferirsi agli effetti biologici .....	5
Dimagrire? Chiariamoci le idee .....	6
Dati statistici spaventosi .....	7
La colpa è tutta dei grassi? .....	8
La tiroide fa la differenza .....	9
Una caloria smette di essere una caloria .....	10
Non c'è limite al peggio: licenziare il manovratore? .....	11
L'ipotalamo ci difende: a modo suo .....	12
Le regole di dietaGIFT .....	13
I veleni nel piatto: gli ingredienti da eliminare .....	17
Gli ingredienti da limitare .....	22
Gli ingredienti da recuperare .....	24
Per non dimenticare .....	26
La colazione GIFT: oro del mattino, attivatore metabolico .....	31
Sua maestà l'uovo .....	40
Pani, focacce, pizze, piadine: mediterraneo con giudizio .....	47
Primi piatti GIFT: carboidrati complessi per tenere bassa la glicemia .....	63
Incominciare bene .....	64
Ma veniamo ai "primi" .....	65

Cereali sì, ma integrali!.....	66
Limitiamo il sale.....	66
La pasta.....	67
Riso e altri cereali.....	81
Le zuppe.....	85
Primi con legumi.....	88
I secondi piatti: l'essenza del pasto GIFT.....	93
Mattoncini preziosi.....	94
Qualche numero, per fare i conti giusti.....	95
Secondi di carne.....	96
Secondi di pesce.....	109
Secondi con le uova.....	118
Contorni, insalate, verdure: meglio soli che male accompagnati.....	121
Una componente fondamentale del "monopiatto GIFT".....	122
Un mondo di insalate.....	123
Mille insalate creative. E la tua?.....	129
Verdure saporite.....	132
Piatti unici GIFT: tutto in uno, con semplicità.....	141
I vantaggi del monopiatto.....	142
Il monopiatto dietaGIFT.....	143
Salse e condimenti GIFT: il sapore non s'inventa.....	159
I condimenti nella dietaGIFT.....	160
Grassi sì, grassi no.....	161
I dolci della dietaGIFT: addolcire non vuol dire zuccherare.....	171
Allarme zuccheri.....	172
Ma c'è il trucco... ..	173
Dolci, dolci, dolci!.....	201
Ricette locali regionali: la tradizione ha un senso.....	203
Liguria.....	205
Lombardia.....	209
Trentino Alto Adige.....	212

Valle d'Aosta.....	214
Piemonte.....	215
Veneto.....	215
Emilia Romagna.....	216
Marche.....	219
Toscana.....	219
Lazio.....	221
Molise.....	222
Puglia.....	222
Campania.....	223
Sicilia.....	224
Sardegna.....	225
Altri Paesi.....	226
Cibo e ragazzi: qualche idea per far mangiare cose buone ai nostri figli.....	229
Perché ai bambini solo "schifezze"?.....	230
Far dimagrire un ragazzo?.....	230
Niente paura ma... un po' di saggezza GIFT.....	232
Merenda a scuola: un'esperienza difficile.....	232
Quale merenda?.....	234
Le regole di base per il menu quotidiano dei bambini.....	236
Primi piatti.....	237
Secondi piatti.....	238
Piatti unici.....	239
Dolci.....	239
Giornate speciali: la festa di compleanno.....	240
"GIFTiamo" ricette famose: un po' di audacia non guasta.....	243
Imparare a osare.....	247
Siti internet per saperne di più.....	251
I nostri libri per approfondire.....	253
Gli autori.....	257
Ringraziamenti.....	259
Indice delle ricette.....	261