

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	4
CZY CUKIER ZAWSZE JEST NIEZDROWY?.....	5
GDZIE I JAK UKRYWAJĄ SIĘ CUKRY WOLNE?.....	11
JAK CZYTAĆ ETYKIETY?.....	15
CZY SŁODYCZE TO SAM CUKIER?.....	22
OWOCE A CUKIER.....	24
JAK ŻYĆ BEZ CUKRU?.....	26
PROPONOWANE ZAMIENNIKI CUKRU.....	33
PRZEPISY NA ZDROWE SŁODKOŚCI.....	38
ŹRÓDŁA NAUKOWE.....	49

WSTĘP

Biała śmierć – tak mówi się o cukrze. Jesteśmy straszeni każdą formą cukru, zaczynamy jej obsesyjnie wyszukiwać w wielu produktach, które następnie eliminujemy – jednak czy jest to konieczne? Czy już nigdy nie wolno Ci zjeść ciasta z cukrem u babci? Czy trzeba bać się cukru w owocach? Jak analizować składy produktów pod względem zawartości cukru? Czy każdy cukier szkodzi i należy go wyeliminować do zera? Jak prostymi sposobami zmniejszyć spożycie cukru w diecie?

Odpowiedzi na te pytania przekażę Ci właśnie w tej książce. Nie będę straszyć i nakazywać zrezygnowanie z ulubionych lodów, lecz pokażę Ci, który cukier faktycznie warto ograniczyć, jak być świadomym konsumentem, obalę dietetyczne mity i podzielę się moimi dziesięcioma ulubionymi przepisami na osłodę życia w zdrowej formie.