

# Оглавление

Введение . . . . .	4
Глава 1. Все, что надо знать о белках, жирах и углеводах. . . . .	7
Белки. . . . .	8
Углеводы. . . . .	10
Жиры. . . . .	12
Аминокислоты . . . . .	19
Витамины . . . . .	22
Минеральные вещества . . . . .	28
Биологически активные вещества. . . . .	37
Как узнать, есть ли у вас избыточный вес . . . . .	39
Глава 2. Принципы подсчета калорий . . . . .	51
Что такое гликемический индекс . . . . .	59
Как перехитрить гликемический индекс . . . . .	70
Содержание в продуктах калорий, белков, жиров и углеводов . . . . .	76