

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ I

|   |           |
|---|-----------|
| Wprowadzenie .....                                    | 9         |
| <b>Jak, kiedy, ile i co jeść? .....</b>               | <b>13</b> |
| Jak jeść? .....                                       | 15        |
| Monodieta .....                                       | 29        |
| Kiedy i co jeść? .....                                | 35        |
| O zgodności produktów .....                           | 36        |
| <b>Schorzenia trzustki .....</b>                      | <b>41</b> |
| Zapalenie trzustki .....                              | 41        |
| Typowe objawy zapalenia trzustki .....                | 42        |
| Receptury pomocne w leczeniu zapalenia trzustki ..... | 44        |
| Cukrzyca .....  | 51        |
| Objawy stanu przedcukrzycowego .....                  | 56        |
| Receptury pomocne w leczeniu cukrzycy .....           | 58        |
| 11 kroków ku szczęśliwemu życiu z cukrzycą .....      | 84        |
| Monodieta uniwersalna wariant I .....                 | 93        |
| Monodieta uniwersalna wariant II .....                | 97        |
| Leczenie cukrzycy kapustą .....                       | 101       |
| Przepisy kulinarne .....                              | 105       |
| Indeks .....  | 121       |