

Spis treści

Od redakcji.....	9
Dedykacja	13
Podziękowania.....	15
Inne książki autorstwa Douglasa N. Grahama	18
Przedmowa	19
Wstęp.....	21
Kto powinien przeczytać tę książkę.....	22
Wyniki mówią same za siebie	23
Niech każdy znajdzie swoją drogę	24
W hołdzie dla T.C. Fry'ego	24
Wprowadzenie	27
Jesteśmy grubszy (i bardziej chorzy) niż kiedykolwiek	27
Sprzeczne przekazy.....	30
Nauka o zdrowiu.....	31
Pułapki myślenia fragmentarycznego	31
Pełnowartościowe produkty – tylko i wyłącznie.....	35
Zdrowie i dobre samopoczucie to NIE to samo	35
Kontrola wagi: szczyt krótkowzroczności.....	39
Punkt wspólny dla diety i zdrowia	41
Rozdział 1	
Nasza prawdziwa natura	43
Czy nie jesteśmy mięsożerni?	43
Dowody	45
Więc... Jakimi „żercami” jesteśmy?	50

Czy powinniśmy jeść orzechy, nasiona i inne wysokołuszczowe rośliny?	57
Jesteśmy owocożerni!	59
Zmysły prawdę ci powiedzą	61
Rozdział 2	
Zdecydowane stanowisko wobec obaw przed owocami	63
Owoce a poziom cukru we krwi	63
Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny	64
To tłuszcz, a nie owoce, powoduje problemy z poziomem cukru we krwi	67
Owoce i chroniczne zmęczenie	72
Owoce i kandydoza	74
Owoce i cukrzyca	77
Owoce i rak	82
Owoce i zgaga	87
Owoce i psucie się zębów	88
Rozdział 3	
Surowa żywność zapewni ci nienagane zdrowie	93
Obróbka termiczna jedzenia w celu zabicia mikroorganizmów to głupota	94
O co chodzi z tym gotowaniem?	96
Mit o likopenie	104
Korzyści płynące z surowego jedzenia	105
Dokonanie zmiany	107
Objawy „detoksu” – powód do radości	107
Którą drogę wybierzesz?	110
Nasza naturalna dieta: podsumowanie	110
Rozdział 4	
Zrozumienie stosunku kaloronutrientów	117
Wyważone odżywianie „Goldilocks”	117
80/10/10 dla zdrowia, piękna i energii	118
Długie życie z 80/10/10	118
Proporcje wprost stworzone dla ludzi	120
Dlaczego procent kalorii?	121
Strzał w dziesiątkę – 80/10/10rv	126
Jak bardzo jest mi po drodze z dietą 80/10/10?	127

Obserwuj własne wskaźniki	128
Spokojnie... Zrobimy to razem	128

Rozdział 5

Węglowodany – minimum 80%	131
Cukier – odpowiednie dla nas paliwo	132
Rodzaje węglowodanów	133
Dwa obozy węglowodanowe	135
Węglowodany złożone	144
Rafinowane węglowodany proste:	
śmięciowe jedzenie	149
Owoce: pełnowartościowe węglowodany proste	151
Zostaliśmy stworzeni do jedzenia owoców tropikalnych	154

Rozdział 6

Białko – maksymalnie 10%	157
Ile białka tak naprawdę potrzebujemy?	157
Oficjalne wytyczne zalecają 10% białka	158
10% białka obejmuje szeroki margines bezpieczeństwa	159
Sportowcy i kulturyści – 10% to wciąż za wiele	161
Wszystkie pokarmy roślinne zawierają białko	162
Amerykanie spożywają średnio 16% kalorii z białka	167
Niebezpieczeństwa związane ze spożywaniem więcej niż 10% białka	169
Białko tylko z owoców i warzyw	171
Nie ma czegoś takiego, jak niedobór białka	172

Rozdział 7

Tłuszcz – maksymalnie 10%	175
Ile tłuszczu potrzebujesz?	175
Rola tłuszczów w diecie	178
Rodzaje tłuszczów	179
Ile tłuszczu tak naprawdę jemy?	190
Jedzenie tłuszczu: szkodzi nam, czy nie?	194
Olej to nie jest zdrowa żywność	194
10% tłuszczów dla zdrowia	197
Kaloronutrientowa huśtawka	197

Rozdział 8

Wielkie zaskoczenie – witarianie spożywają średnio

60% i więcej tłuszczu!	199
Dlaczego witarianie jedzą tak wiele tłuszczu	206
Co tak naprawdę jedzą witarianie.....	217
Sałatka o zawartości 75% tłuszczu nie jest niczym niezwykłym!.....	218

Rozdział 9

Stabilizacja wagi ciała	221
Czego ludzie nie wiedzą o budowie ciała.....	221
Jaka ilość tłuszczu w ciele jest zdrowa?.....	225
Sposoby na zwiększanie masy mięśniowej.....	226
Utrata lub nabieranie tłuszczu... Właściwy i zły sposób.....	228
Odwodnienie i masa ciała	231
Cztery przyczyny odwodnienia	232
Czy jesteś odwodniony?.....	236

Rozdział 10

Pokonywanie wyzwań związanych z przejściem na surowe odżywianie	239
Ilość kalorii w kęsie.....	239
Sytość – zaspokajanie głodu i apetytu.....	244

Rozdział 11

Zastosowanie 80/10/10 w praktyce	251
Powoli i systematycznie	251
Formuła.....	256
Jak wiele jawnego tłuszczu?	257
Ile kalorii?	258
Ile jeść	261

Załącznik A

Przykładowe plany jadłospisów	263
Sezonowa dostępność produktów.	265
Jeśli nie posiadasz wagi	267
Letni plan menu: dzień pierwszy	270
Letni plan menu: dzień drugi	272
Letni plan menu: dzień trzeci.....	274

Letni plan menu: dzień czwarty	276
Letni plan menu: dzień piąty	278
Letni plan menu: dzień szósty	280
Letni plan menu: dzień siódmy	282
Jesienny plan menu: dzień pierwszy	284
Jesienny plan menu: dzień drugi	286
Jesienny plan menu: dzień trzeci	288
Jesienny plan menu: dzień czwarty	290
Jesienny plan menu: dzień piąty	292
Jesienny plan menu: dzień szósty	294
Jesienny plan menu: dzień siódmy	296
Zimowy plan menu: dzień pierwszy	298
Zimowy plan menu: dzień drugi.....	300
Zimowy plan menu: dzień trzeci.....	302
Zimowy plan menu: dzień czwarty	304
Zimowy plan menu: dzień piąty	306
Zimowy plan menu: dzień szósty	308
Zimowy plan menu: dzień siódmy.....	310
Wiosenny plan menu: dzień pierwszy.....	312
Wiosenny plan menu: dzień drugi.....	314
Wiosenny plan menu: dzień trzeci	316
Wiosenny plan menu: dzień czwarty.....	318
Wiosenny plan menu: dzień piąty.....	320
Wiosenny plan menu: dzień szósty.....	322
Wiosenny plan menu: dzień siódmy	324

Załącznik B

Często Zadawane Pytania	327
--------------------------------------	-----

Załącznik C

Historie sukcesów, osiągniętych dzięki diecie 80/10/10	373
---	-----

O autorze	409
-----------------	-----

Indeks alfabetyczny	421
---------------------------	-----