

Turinys

I DALIS

KAIP PAVIRTOME BEFORMIAIS RIEBALŲ KALNAIS?	19
1. Kaip riebalai virto blogiu	21
2. Liaukimės bijoję riebalų	35

II DALIS

ATSKIRKIME RIEBALUS NUO FIKCIJOS	63
3. Riebiai valgydami nestorėjate!	65
4. Valgo riebiai ir liekni	79
5. Stulbinanti tiesa apie riebalus ir širdies ligas	98
6. Augaliniai aliejai - slidus reikalas	127
7. Ar mėsa kalta dėl širdies ligų ir II tipo cukrinio diabeto?	137
8. Prieštaringos reputacijos maisto produktai: kurie geri, kurie blogi	152
9. Papildoma nauda - valgydami riebiai būsite protingi, seksualūs ir laimingi	169

III DALIS

<i>RIEBALŲ DIETOS PLANAS</i>	179
10. Ką man valgyti?	181
11. Apie programą	193

12. I etapas: išsiliekite pamatus	196
13. II etapas: <i>Riebalų dietos</i> planas.....	220
14. III etapas: pereinamasis planas	247

IV DALIS

<i>RIEBALŲ DIETA, GAMINIMAS IR RECEPTAI</i>	259
15. Gaminkime paprastai ir sveikai.....	261
16. Receptai.....	276
 PADĖKOS.....	 363
ŠALTINIAI.....	366
PASTABOS.....	373
RODYKLĖ.....	409