

Índice

PREFACIO por el doctor <i>Ronald L. Hoffman</i> ..	17
I. PASADO Y PRESENTE	23
II. PRUEBAS CIENTÍFICAS RELACIONADAS CON LA DIETA	29
III. BACTERIAS INTESTINALES: EL MUNDO OCULTO	41
IV. ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO ...	55
V. LA DIGESTIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS	63
VI. ADEMÁS DEL GLUTEN	83
VII. LA CONEXIÓN CEREBRAL	97
VIII. INTRODUCCIÓN A LA DIETA	109

IX. LA DIETA DE CARBOHIDRATOS ESPECÍFICOS	127
X. LA HISTORIA CELÍACA	141
SECCIÓN DEL GOURMET	161
Índice de recetas	163
Aperitivos, cremas para untar y mojar	169
Bebidas	171
Condimentos, ensaladas y aliños	175
Dulces, mermeladas	185
Galletas	193
Glaseados y coberturas	199
Magdalenas, pan y tortitas	201
Postres	211
Preparaciones lácteas y fórmula para bebés	227
Primeros platos, rellenos para aves, salsas	237
Sopas	255
Tartas	261
Verduras	267
GLOSARIO	271
APÉNDICE	279
ÍNDICE ANALÍTICO	283
SITIOS WEB	291