



สารบัญ

5... บทนำ

8... ทำไมต้องลดคาร์โบไฮเดรต

12... ทำไมต้องดื่มน้ำผักผลไม้คั้น

17... วิธีคั้นน้ำผักผลไม้

20... สูดยอดผลไม้คาร์โบไฮเดรตต่ำ 10 ชนิด

23... สูดยอดผักคาร์โบไฮเดรตต่ำ 10 ชนิด

26... สูดยอดเครื่องปรุงคาร์โบไฮเดรตต่ำ 10 ชนิด

30... สมุกติ

78... น้ำผักผลไม้

126... ดัชนี

