

INHALT

Runter mit dem Blutzucker	4	So funktioniert mein Masterplan	18
Zucker – die vermeidbare Volkskrankheit	6	Erste Woche: Machen Sie mal Pause	20
Von Heißhunger bis Herzinfarkt	8	Zweite Woche: Vitaljoker und Essigtrick	22
Wie Glukose wirkt	10		
Ist Ihr Blutzucker in der Balance?	16	Dritte Woche: Reduzieren Sie die Kohlenhydrate	24
		Vierte Woche: Mehr Bewegung, weniger Stress	26

Meine wichtigsten Ernährungstipps	28
Top-Lebensmittel gegen zu viel Zucker im Blut	30
Ich habe eine Frage, Dr. Riedl	34
Die Rezepte	36
Frühstück	38
Vitaljoker	50
Mittagessen	62
Abendessen	86
Süße Extras	114
Auf einen Blick:	
Blutzuckerfreundlich essen	120
Rezeptregister	122
Die wichtigsten Quellen	125
Impressum	126