

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	Dritte Woche:	
		Reduzieren Sie die Kohlenhydrate	24
Ist Ihr Blutzucker in der Balance?	16	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