

Inhalt

Gesunde Lebensweise	4	Die richtige Ernährung	16
Vorwort	5	Wer muss abnehmen?	17
		Mit Fett geizen	18
Diagnose »Diabetes«	6	Neu: Kohlenhydrate zum Sattessen	23
Die Krankheit, mit der es sich leben lässt	7	Gemüse und Obst: Bunter Teller mit Heilkraft	26
»Ichühl' mich so schlapp!«	8	Tipps für jeden Tag	27
Was läuft falsch im Stoffwechsel?	9		
		Bewegung tut gut	30
Neuigkeiten für Typ-2-Diabetiker	12	Muskeln wollen arbeiten	31
Besser essen, leichter leben	13		
		Leichter kochen – besser essen	34
		Genießen und abnehmen	35

Rezepte	38
----------------	-----------

Frühstück	39
-----------	----

Suppen und Eintöpfe	42
---------------------	----

Salate und Saucen	52
-------------------	----

Gemüsebeilagen	64
----------------	----

Hauptgerichte	74
---------------	----

Desserts, Kuchen & Kekse	88
--------------------------	----

Register	95
-----------------	-----------

Über dieses Buch	96
-------------------------	-----------