

## **4 VORWORT**

- 6 DIAGNOSE DIABETES – UND NUN?**
- 8 Die neue Wohlfühl-Diät: Was Experten heute raten**
- 8 Was ist Diabetes?**
- 10 Praxisnahe Empfehlungen statt strenger Verbote**
- 12 Neue Richtlinien für eine gesunde Ernährung**
- 15 Was genau sind Kohlenhydrate?**
- 16 Die Blutzuckerantwort – nicht immer gleich**
- 18 Richtig süßen – aber wie?**
- 26 Figurbewusst essen: Wie Sie besser satt werden**
- 28 Zeitgemäß und gesund: Die schnelle Küche für Diabetiker**
- 28 Das gesunde Plus: Wie aus Fertiggerichten hochwertige Mahlzeiten werden**
- 36 Ruck, zuck fertig mit Mikrowelle und Co.**
- 42 Einkaufsliste für die schnelle Küche**

- 46 80 SCHNELLE REZEPTE – GENUSSVOLL ESSEN  
BEI DIABETES**
- 48 Frühstücksideen und Lunchpakete
- 60 Salate, Snacks und Vorspeisen
- 74 Suppen und Eintöpfe
- 90 Vegetarische Gerichte
- 102 Fleisch- und Fischgerichte
- 122 Desserts und Getränke
- 132 Vorräte für die schnelle Küche
- 142 Rezeptregister