

# INHALT

Einleitung .....	6
Insulinresistenz und Diabetes behandeln .....	9
Passende Ernährung und Lebensmittelauswahl .....	12
Moderate Low-Carb-Ernährung auf einen Blick .....	17
Informationen zu den Nährwerten .....	19
FRÜHSTÜCK .....	21
HAUPTGERICHTE MIT FISCH .....	39
HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH .....	65
VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE .....	89