

Nachtsch: Süß und lecker muss er sein	5
Von Kindesbeinen: unsere Lust auf Süßes	6
Namensfrage: Zucker hat viele Bezeichnungen	6
Obstgarten: Früchte mit unterschiedlichem Zuckeranteil.....	9
Neustart: Mehr Geschmack mit weniger Zucker	9
Gut versteckt: Zucker (fast) überall	10
Kleines Glück: Schokolade	10
Alternativen: Es muss nicht immer Haushaltszucker sein	12
 Volkskrankheit Diabetes weltweit auf dem Vormarsch	 14
Balance: Wunderwerk Zuckerstoffwechsel	15
Umdenken: Optimale Blutzuckerwerte durch weniger Kohlenhydrate	15
LOGI: Low Carb mit Genuss für jeden Tag	16
Diabetestherapie: Sport und Bewegung gehören dazu	17
Beste Basis: die LOGI-Pyramide	18
 Rezepte	 20
Cremiges	22
Gebackenes	44
Fruchtiges	88
Pralinen und Kekse	114
Smoothies und Shakes	128
 Rezeptübersicht	 142