

<b>Es geht doch: schnell und gesund kochen .....</b>	<b>5</b>
Selbst kochen – einfach und gesund .....	7
Schnelle gesunde Küche – mit wenig Kohlenhydraten .....	8
Gut essen mit wenig Aufwand: unsere Tipps sparen Zeit .....	10
Tipps: Einfach und schnell einkaufen.....	11
Tipps: Einfach und schnell kochen .....	12
<b>Volkskrankheit Diabetes weltweit auf dem Vormarsch .....</b>	<b>14</b>
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
<b>Rezepte .....</b>	<b>20</b>
Shakes und Smoothies .....	22
Suppen, Vorspeisen, Salate .....	30
Vegetarische Gerichte .....	48
Geflügelgerichte .....	68
Fisch und Krustentiere .....	86
Fleischgerichte .....	104
Desserts .....	124
<b>Rezeptübersicht .....</b>	<b>142</b>