

# Inhalt

---

Vorwort	6
---------	---

## THEORIE

Diabetes – Volkskrankheit mit Folgen	10
Den Blutzuckerwert bestimmen	16
Diabetes ist heilbar	18
Die Basis der Anti-Diabetes-Küche: Die artgerechte Ernährung	23
Ab auf den Teller: Die Top-Ten-Lebensmittel bei Diabetes	32

Warum braucht es die Medical Cuisine?	38
Voraussetzungen für die Anti-Diabetes-Küche	42
Was gehört noch zum Anti-Diabetes-Lifestyle?	46

## **REZEPTE**

Frühstück	53
Salate & Bowls	95
Suppen & Eintöpfe	127
Vegetarische Gerichte	159
Fisch & Fleisch	201
Desserts & Kuchen	231

## **ZUM NACHSCHLAGEN**

Register	256
Bildnachweis	261
Impressum	262