

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