

INHALTSVERZEICHNIS

Diabetes heilen: Kochen Sie sich gesund4

Wie die richtige Ernährung
gegen die Volkskrankheit wirkt6

Damit die Basis stimmt:
7 wichtige Ernährungsregeln 13

Auf einen Blick: runter mit dem Blutzucker 18

KLEINE GERICHTE **124**

Die besten Diabetes-Blocker
aus dem Gemüseregal 168

Protein-Power: Setzen Sie verstärkt
auf grünes Eiweiß 182

SÜSSES **184**

Da geht noch mehr:
bewegen und entspannen 194

FRÜHSTÜCK **20**

Cleverer Strategien
für die Ernährungsumstellung42

HAUPTGERICHTE **62**

Effektives Glukose-Management:
unsere besten Tipps und Tricks 100

Kurzzeitfasten: Auszeit für
die Bauchspeicheldrüse 122

| | |
|----------------------------------|-----|
| Blutzuckerfreundlich essen | 206 |
| Was koche ich heute? | 208 |
| Rezeptregister | 210 |
| Die Ernährungs-Docs | 213 |
| Impressum | 214 |