

INHALTSVERZEICHNIS

Diabetes heilen: Kochen Sie sich gesund	4		
Wie die richtige Ernährung gegen die Volkskrankheit wirkt	6	KLEINE GERICHTE	124
Damit die Basis stimmt: 7 wichtige Ernährungsregeln	13	Die besten Diabetes-Blocker aus dem Gemüseregal	168
Auf einen Blick: runter mit dem Blutzucker	18	Protein-Power: Setzen Sie verstärkt auf grünes Eiweiß	182
		SÜSSES	184
		Da geht noch mehr: bewegen und entspannen	194
FRÜHSTÜCK	20		
Clevere Strategien für die Ernährungsumstellung	42		
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