

## **4 VORWORT**

### **7 LIEBLINGSREZEPTE „LEICHT GEMACHT“**

- 8 Genussmenschen kennen viele Wege
- 8 Wie Lieblinge leichter werden
- 10 5 Tipps für schlanke Lieblingsgerichte
- 12 Manchmal hilft Öl
- 14 Ganz ohne Fett geht es nicht
- 14 Fleischportionen – klein, aber fein
- 16 Stabiler Blutzucker: Auf die Mischung kommt es an
- 17 „Zuckerfreie“ Lebensmittel
- 18 Viel trinken und wohlfühlen
- 22 Der Gemüse-Trick
- 26 Erfolgsrezept Lebensstil

31	<b>100 LIEBLINGSREZEPTE FÜR DIABETIKER</b>
32	<b>Salate und Suppen</b>
62	<b>Fleisch und Geflügel</b>
86	<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>
96	<b>Beilagen und Saucen</b>
116	<b>Pizza und Pasta</b>
130	<b>Desserts und Gebäck</b>
158	<b>REZEPTREGISTER</b>