

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

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