

<b>4</b>	<b>VORWORT</b>
<b>6</b>	<b>LIEBE LESERIN, LIEBER LESER</b>
<b>8</b>	<b>GRÜNE SMOOTHIES – DIE KLEINEN NÄHRSTOFFWUNDER</b>
<b>10</b>	<b>Was sind grüne Smoothies?</b>
<b>11</b>	<b>Victoria Boutenko, die „Mutter der grünen Smoothies“</b>
<b>12</b>	<b>Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse</b>
<b>14</b>	<b>Warum grüne Smoothies ideale Snacks für Diabetiker sind</b>
<b>23</b>	<b>Beste Zutaten für grüne Smoothies</b>
<b>63</b>	<b>So bleiben die Zutaten frisch</b>
<b>71</b>	<b>Grüne Smoothies clever im Tagesablauf eingebaut</b>
<b>74</b>	<b>So mixen Sie leckere grüne Smoothies</b>
<b>74</b>	<b>Wie viel Power braucht der Mixer?</b>
<b>76</b>	<b>Smoothie-Wissen</b>

## **82 GRÜNE REZEPTE – LECKER UND SPEZIELL FÜR DIABETIKER**

**84 Hinweise zu den Rezepten**

## **120 DIABETES UND DIE KUNST DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG**

**122 Was ist Diabetes?**

**122 Jeder Mensch hat Zucker im Blut**

**124 Die vier Diabetes-Typen**

**128 Wie Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen**

**131 Mögliche Folgeerkrankungen von Diabetes**

**132 Diabetes ist kein Schicksal**

**142 Wichtige Adressen**