

4 VORWORT

6 LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

8 GRÜNE SMOOTHIES – DIE KLEINEN NÄHRSTOFFWUNDER

- 10 Was sind grüne Smoothies?**
- 11 Victoria Boutenko, die „Mutter der grünen Smoothies“**
- 12 Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse**
- 14 Warum grüne Smoothies ideale Snacks für Diabetiker sind**
- 23 Beste Zutaten für grüne Smoothies**
- 63 So bleiben die Zutaten frisch**
- 71 Grüne Smoothies clever im Tagesablauf eingebaut**
- 74 So mixen Sie leckere grüne Smoothies**
- 74 Wie viel Power braucht der Mixer?**
- 76 Smoothie-Wissen**

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