

- 5 **Liebe Leserinnen und Leser ...**
- 6 **Geleitwort**
- 9 **Schwangerschaftsdiabetes**
- 10 **Diabetes – und nun?**
- 10 **Die Alarmglocken wieder abstellen**
- 11 **Was ist denn nun überhaupt noch erlaubt?**
- 13 **Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind gut?**
- 16 **Gute Fette – schlechte Fette**
- 17 **Eiweiß: kein Anlass zur Besorgnis**
- 20 **Ernährungsumstellung: Es ist ganz einfach!**
- 29 **Rezepte**
- 30 **Gold im Mund: Frühstück**
- 40 **Zu Hause und unterwegs: pikante Zwischenmahlzeiten und Snacks**
- 48 **Frisch, knackig und immer passend: Salate**
- 55 **Ein Topf, viel Geschmack: Suppen und Eintöpfe**
- 64 **Ganz schön deftig: Fleischgerichte**
- 73 **Gesundes Fett: Fischgerichte**
- 83 **Gemüse satt: vegetarische Gerichte**
- 93 **Großer Effekt: Saucen und Dips**

## **Gemüse satt**

Ab S. 83: Gerichte mit Gemüse bieten jede Menge Abwechslung! Auch wenn es zuerst ungewohnt ist, auf Fleisch und Fisch zu verzichten – vegetarische Gerichte sind richtig lecker und perfekt für Ihren Blutzuckerspiegel.

- 101 **Statt Dessert: süße Zwischenmahlzeiten**
- 107 **Naschen erlaubt: Kuchen und Gebäck**
- 115 **Abwechslung tut gut: Getränke**
- 122 **Register**