

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

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.