

4 VORWORT

7 WISSENSWERTES ÜBER ZUCKER

8 Was ist Zucker?

8 Einfachzucker, Doppelzucker, Mehrfachzucker

10 Wir brauchen Zucker!

12 So wirkt Zucker im Körper

20 Bewusster Umgang mit Zucker

24 Ballaststoffe – wertvolle Sattmacher

28 Dem Zucker auf der Spur

32 Das „Wann“ ist entscheidend

37 No Carb – Low Carb – Slow Carb?

40 Das selbstsüchtige Gehirn und Stress

42 Zucker-Warenkunde

42 Zucker und Sirup

44 Zuckeraustauschstoffe

45 Süßstoffe

48 Obst haltbar machen – Ersatz für zuckerlastige Naschereien

48 Obst einfrieren

49 Obst trocknen

53	ZUCKERARME
	LIEBLINGSREZEPTE
54	Wie wir Süßungsmittel in unseren Rezepten verwenden
54	Weniger ist mehr
60	Getränke
73	Frühstück
89	Süße Snacks und Desserts
116	Gebäck
137	ANHANG
137	Wichtige Adressen
138	Rezeptregister