

## **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**