

7	Liebe Leserin, lieber Leser
8	Mein perfekter Tag
10	Low Carb bei Typ-2-Diabetes
18	Worauf kommt es bei Low Carb an?
31	Rezepte
32	Frühstück
42	Suppen
50	Vegetarische Gerichte
82	Fisch
104	Fleisch
145	Rezept- und Zutaten- verzeichnis
148	Sachverzeichnis